

SEXO TÁNTRICO
PARA HOMBRES

SEXO TÁNTRICO PARA HOMBRES

Hacer del amor una meditación

DIANA RICHARDSON
Y MICHAEL RICHARDSON



Primera edición: abril de 2011
Primera reimpresión: septiembre de 2014

Dedicado a la Madre Tierra

Título original: *Sex for Men. Making Love a Meditation*

Cubierta: Rafael Soria

Traducción: Alejandro Pareja

© 2010, Diana Richardson y Michael Richardson

De esta edición:

© GULAAB Ediciones, 2011

Alquimia, 6 - 28933 Móstoles (Madrid) - España

Tels.: 91 614 53 46 - 91 614 58 49

Fax: 91 618 40 12

www.alfaomega.es - E-mail: alfaomega@alfaomega.es

Depósito legal: M. 12.401-2011

ISBN: 978-84-86797-13-3

Impreso en España por: Artes Gráficas COFÁS, S.A. - Móstoles (Madrid)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública
o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización
de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO
(Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org)
si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

INSPIRACIÓN TÁNTRICA

Pero nunca alcanzamos esa etapa suprema, esa divinidad, ni siquiera tras toda una vida de placer sexual. ¿Por qué? Llegamos a la madurez, al final de nuestra vida, pero nunca nos libramos del deseo sexual, de la pasión sexual. ¿A qué se debe? A que no hemos comprendido el arte y la ciencia del sexo. Nadie nos lo ha explicado, ni nosotros hemos pensado, reflexionado ni discutido sobre ello. En nuestra vida, nadie con experiencia nos ha invitado a dialogar sobre el asunto, nadie nos ha invitado a intercambiar ideas al respecto.

OSHO, Enseñanzas transcritas
El libro del sexo: Del sexo a la superconsciencia

Prefacio, por Michael Richardson	11
Introducción	13
1 El hombre como responsable de cumplir	19
2 Eyaculación involuntaria e insensibilización	29
3 La eyaculación no es el orgasmo masculino	41
4 La fuerza igual y opuesta del entorno femenino ..	57
5 El pene, un instrumento electromagnético poderoso	69
6 La conciencia, el movimiento, la penetración y la erección	79
7 Citas, juego previo, besos y posturas	105
8 La sanación sexual y la autoridad masculina	121
9 Dominar el amor y superar las emociones	141
10 Experiencias personales	163
Apéndice. Ejercicios para mejorar la conciencia y la sensibilidad	180
Bibliografía y recursos recomendados	188
Los autores	189

INSPIRACIÓN TÁNTRICA

Cuando el sexo no es más que un impulso inconsciente y mecánico dentro de ti, está mal. Recuerda: no es que esté mal el sexo; lo que está mal es que sea mecánico. Si puedes llevar a tu sexualidad alguna luz de inteligencia, esa luz la transformará. Ya no será sexualidad; será algo completamente distinto, algo tan distinto que no sabrás cómo llamarlo.

En Oriente sí sabemos cómo llamarlo: tantra. En Occidente no tenéis un término que lo designe. Cuando el sexo se une a la inteligencia, cuando se unce con ella como bajo un yugo, se crea una energía completamente nueva; y esa energía se llama tantra.

OSHO, Enseñanzas transcritas
Philosophia Perennis

Prefacio

Michael Richardson

EL SEXO NO ES LO QUE PARECE. Todos hemos heredado una serie de ideas y de prejuicios acerca del sexo, que en su mayoría son falsos y levantan una pantalla, o una barrera, que nos separa del poder verdadero del sexo. Cuando nos asomamos detrás de la pantalla heredada de malentendidos, descubrimos que el sexo es completamente distinto de lo que solemos creer. Yo, personalmente, por medio de la exploración sexual, he descubierto la función verdadera del sexo, que no es otra que traer más amor al mundo. Cualquier persona puede ejercer de mensajero de amor, creando más amor y aportándolo al mundo.

Nuestra expresión sexual humana está limitada por la pantalla del condicionamiento (nuestras ideas y vivencias pasadas). Al fin y al cabo, ¿qué es lo que quiere un hombre cuando hace el amor con una mujer? ¿Cuál es su razón última para hacer el amor? No es simplemente alcanzar la eyaculación; es ser amado por la mujer.

La mujer es la fuente del amor, la madre del amor; y yo, como hombre, puedo acceder a ese amor. Para mí, todo es cuestión de amor. Estando en el aquí y en el ahora, he descubierto que en la quietud, incluso en la quietud interior durante el movimiento, puedo acceder o conectar con el «jardín del amor» de la mujer. Y no hay nada más satisfactorio y conmovedor que ver a una mujer radiante, floreciente de amor.

Tengo esperanza en la humanidad. La única esperanza es que

el hombre encuentre el modo de atravesar su pantalla de sexualidad condicionada, para que pueda llegar a reposar en su autoridad masculina. Para que pueda hacer las paces con la mujer, y hacer el amor con el cuerpo, con el corazón y con el alma de ella.

Introducción

EXISTEN MUCHÍSIMOS LIBROS sobre el sexo que presentan diversas técnicas basadas en un planteamiento que podríamos llamar del «esfuerzo» o del «hacer». No se dice gran cosa del sexo basado en el planteamiento «relajado» o del «no hacer»; y por eso hemos decidido nosotros escribir un libro desde el punto de vista del hombre. El planteamiento del no hacer no es una técnica; es la oportunidad para cambiarte a ti mismo cambiando tus modos de expresarte sexualmente. Es una orientación que concibe la unión sexual como una meditación, en la que se devuelve la inteligencia a los genitales.

Sexo tántrico para hombres aparece, además, como complemento al libro *Orgasmo tántrico para mujeres*, del que muchos hombres han dicho que es, en realidad, un libro para hombres. No obstante, resulta inmensamente valioso explorar el sexo desde la perspectiva concreta del hombre. Recomendamos también a los lectores *Tántra: amor y sexo; el corazón del sexo tántrico*, en el que se presentan las «Claves del Amor» y muchos detalles concretos sobre hacer el amor de los que no todos aparecen en el libro presente. Lo que pretendemos ahora es ofrecer una visión completamente nueva del sexo, una visión que produzca un cambio revolucionario y evolutivo de nuestra manera de *pensar* sobre el sexo y, por tanto, de expresarnos por el sexo. Por un cambio de esquema mental, podemos consentir que el cuerpo se relaje asumiendo su sa-

biduría interior, y que se exprese a sí mismo de la manera prevista por la naturaleza.

Los conocimientos de que disponemos se basan en la experiencia personal y están confirmados por los miles de parejas que han pasado por «Hacer el amor», nuestros retiros de una semana a jornada completa, de veinte años a esta parte. En estos retiros no hay desnudismo ni cambio de parejas, y las parejas se presentan ya establecidas para pasar la semana juntas. Reina un ambiente de respeto, de apoyo y de profesionalidad. A veces manifestamos a las parejas lo satisfechos que estamos de dedicarnos al mejor trabajo del mundo. En realidad, no es trabajo sino puro placer. Nos produce una alegría ilimitada ver cómo las parejas se levantan en pocos días del estancamiento al amor, ante nuestros propios ojos. Y no sólo una pareja, sino veinticinco o más a la vez. Todo marcha con suavidad, con facilidad, de manera natural, y casi sin esfuerzo alguno por nuestra parte.

Aunque el sexo lleva miles de años practicándose de determinadas maneras, nosotros no creemos que deba seguir haciéndose del mismo modo para siempre. Hemos ido descubriendo a lo largo de los años que, al cambiar nuestro modo de hacer el amor, nuestra vida cambia y se potencia de maneras amorosas, mágicas, místicas. No obstante, este tipo de transformación sólo se alcanza por la vivencia personal, y no a base de pensar en ello y decirse que parece buena idea. Para acceder a los conocimientos de los entendidos, el individuo ha de vivir plenamente la experiencia a nivel celular. Al transformar nuestra energía sexual básica en su vibración superior de amor, del modo que estudiaremos en los próximos capítulos, elevamos la calidad del amor a los niveles personal, social y cósmico de la consciencia.

A lo largo del tiempo en que hemos trabajado en el campo de la sexualidad, algunas parejas que habían asistido a nuestros retiros se han separado de manera natural, para que cada uno de sus miembros siguiera su propio camino. Nuestro planteamiento no es infalible; depende, más bien, de la conciencia y de la curiosidad de cada uno y de su interés por el cambio.

A lo largo de los años, hemos visto con sorpresa que algunos hombres volvían a presentarse en nuestros retiros con una pareja nueva. Se dice que más valen obras que palabras, y el regreso de tantos hombres da testimonio del valor inmenso que tiene cambiar la manera de hacer el amor. Cuando un hombre ha tenido la fortuna de sentir cómo fluye su potencia masculina en una mujer y a través de ella, y cómo es recibida por ella, es natural que espere poder volver a alcanzar nuevas experiencias similares.

A veces, las mujeres están más dispuestas a cambiar sus hábitos sexuales que los hombres. Si tu compañera está dispuesta a emprender una aventura por terreno desconocido, síguela y déjate llevar por ella hacia horizontes nuevos. Haz la prueba; la verdad es que no tienes nada que perder. Es muy posible que alcances más amor y más visión de lo que te puedes figurar.

Los seres humanos hemos avanzado de manera increíble en un número incontable de aspectos; pero el sexo, que es la dimensión más básica de todas, sigue siendo un terreno inexplorado. Quizá haya llegado ya el momento de dejar atrás el terreno familiar y dar un paso adelante en la evolución sexual humana.

A vosotros, hombres y mujeres que ya habéis dado este paso y que nos habéis escrito contándonos vuestras hondas experiencias personales, queremos manifestaros nuestro agradecimiento profundo por habernos permitido citar vuestras palabras para animar a otros a que exploren su potencial sexual.

*

Nuestro maestro espiritual, Osho, es la fuente de la inspiración tántrica que nosotros retransmitimos ahora a los lectores. En su interpretación de las antiguas escrituras tántricas, Osho aborda la búsqueda de la armonía, de la integridad y del amor que se encuentra en el núcleo de todas las tradiciones religiosas y espirituales, y que constituye también un aspecto integral de la relación tántrica entre dos personas. Hemos

tenido el privilegio de poder presentar en este libro algunos pasajes de inspiración tántrica de Osho. Estas palabras tuyas que aparecen por escrito fueron pronunciadas por él de manera espontánea y oral, en sus discursos, que se recogieron y más tarde se publicaron en forma de libro. Los pasajes que reproducimos aquí son los que nos han inspirado en nuestro viaje, y no representan, ni mucho menos, toda la gama y la variedad extraordinaria de la visión espiritual de Osho de la condición humana.

Los dos autores tenemos la conciencia vital de que Osho ha dado forma a nuestras vidas de modos que no podíamos imaginarnos siquiera al principio, y le manifestamos nuestro amor y agradecimiento eternos por haber gozado de este honor.

OSHO HABLA DEL SEXO

La visión espiritual de Osho de la condición humana

Hay casi cuatrocientos libros que llevan mi nombre. De estos cuatrocientos libros, sólo uno trata de sexo, aunque, en realidad, tampoco trata realmente de sexo; básicamente se refiere a cómo podemos ir más allá del sexo, a cómo podemos llevar la energía del sexo —nuestra energía básica— a un estado sublimado. Esta energía básica puede producir vida... Sólo el hombre tiene el privilegio de cambiar el carácter y la condición de la energía sexual. El título del libro es *From Sex to Superconsciousness* [*Del sexo a la superconsciencia*]; pero nadie habla de superconsciencia. El libro trata de la superconsciencia; el sexo es sólo el comienzo, donde todo el mundo está.

Hay métodos que pueden provocar que la energía se mueva hacia arriba; y en Oriente, desde hace por lo menos diez mil años, formaron una ciencia especial: el tantra. En Occi-

dente no hay nada que se parezca a esta ciencia. Durante diez mil años, la gente ha venido experimentando cómo la energía sexual puede devenir en espiritualidad, cómo tu sexualidad puede convertirse en tu espiritualidad. Ha quedado sobradamente probado que miles de personas han conseguido experimentar la transformación. Todo indica que el tantra es la ciencia que, más tarde o más temprano, va a ser aceptada en todo el mundo, ya que la gente está sufriendo toda clase de perversiones. Es por esto por lo que siempre me hablan de sexo, como si esto fuese mi trabajo, como si yo estuviese hablando de sexo las veinticuatro horas del día. El problema es la sexualidad reprimida. Todos mis esfuerzos se han dirigido a hacer del sexo un fenómeno natural y aceptado; de este modo, al no haber represión, no hay necesidad de pornografía; de este modo, al no haber represión, no se sueña con el sexo. Es entonces cuando se puede transformar la energía.

Hay métodos válidos que están a tu alcance, a través de los que la misma energía que trae la vida al mundo te puede traer a ti una nueva vida. Este era todo el argumento del libro. Pero nadie se preocupaba del argumento, nadie se preocupaba de saber por qué hablaba yo de él. Con que la palabra sexo apareciese en el título, era suficiente.

No es un libro a favor del sexo; es el único libro que va en contra del sexo desde que el mundo existe, pero lo extraño... El libro dice que hay una forma de ir más allá del sexo, que tu puedes trascender al sexo; esto es lo que significa «del sexo a la superconsciencia». Te encuentras en la etapa del sexo, cuando debieras estar en la etapa de la superconsciencia. Y el camino es simple: el sexo sólo tiene que formar parte de tu vida religiosa; tiene que ser algo sagrado. El sexo no tiene por qué ser obsceno ni tampoco pornográfico; no tiene por qué ser condenado o reprimido, sino inmensamente respetado, ya que hemos nacido de él. Es nuestra propia fuente de vida. Y condenar a la fuente de la vida es condenarlo todo.

El sexo tiene que ser elevado cada vez más hasta que alcance su punto máximo. Y el punto máximo es *samadhi*, la superconsciencia.

OSHO, Enseñanzas transcritas
El libro del sexo: Del sexo a la superconsciencia

INSPIRACIÓN TÁNTRICA

Y la gente está muy muy preocupada por el sexo. El problema es esa misma preocupación, y el esfuerzo mismo de hacer algo al respecto. El sexo es algo que pasa; no es una cosa que tengas que hacer tú. Por eso, tenéis que aprender la actitud oriental hacia el sexo, la actitud del tantra. La actitud del tantra consiste en ser amoroso hacia una persona. No hay necesidad de planificar nada; no hay necesidad de ensayar nada mentalmente antes; simplemente, hay que ser amoroso y estar disponible. Hay que seguir jugando con la energía del otro. Y cuando empieces a hacer el amor, no es necesario que salga estupendamente. Si lo haces así, estarías fingiendo, y la otra persona haría lo mismo. Fingiría que es una gran amante, y tú fingirías que eres un gran amante. [...] Ambos quedaríais insatisfechos. No es necesario adoptar ninguna pose falsa. Es una oración muy silenciosa. Hacer el amor es meditar. Es sagrado, es el sanctasanctórum. Por eso, cuando estés haciendo el amor, ve muy despacio [...] con gusto, percibiendo el sabor de todo. Y muy despacio; no hay prisa, no hay que tener prisa, hay tiempo de sobra.

OSHO, Enseñanzas transcritas
The Open Secret

1

El hombre como responsable de cumplir

EL SEXO DESEMPEÑA un papel importante y crucial en la vida del hombre desde sus primeros años, y no pierde su trascendencia con independencia de si el hombre practica el sexo con frecuencia, de si practica el sexo rara vez o de si no practica nunca el sexo. Dada la importancia central del sexo en la vida, el acto tiene algunos aspectos subyacentes que quedan ocultos a la vista, que nunca salen a relucir para examinarse ni ponerse en duda. Pero basta con rascar un poco la superficie y los hombres empiezan a expresar sus sentimientos con una facilidad sorprendente. La mayoría de los hombres reconocen abiertamente que les gustaría practicar el sexo con mayor frecuencia, pero en nuestros seminarios nos expresan una y otra vez, que, con toda la importancia que tiene el sexo, también lo sienten como una responsabilidad y como una forma de estrés, que unas veces es sutil y otras veces no es tan sutil. Las presiones que implica el sexo pueden convertirse en fuente de ansiedad, que produce sensación de inseguridad y falta de confianza en uno mismo.

Cuando un hombre está con una mujer por primera vez, siente la presión considerable de cumplir como buen amante; puede, incluso, que intente ser el mejor amante que ha tenido nunca aquella mujer. Existen muchas expectativas y hay mucho en juego. En primer lugar, tiene que producirse una erección, lo cual, como todos sabemos, no está garantizado ni siquiera en la situación más ideal. En segundo lugar, si se produce la erec-

ción, hay que mantenerla durante el mayor tiempo posible, para lo que se requiere un cierto nivel de estímulo y de excitación. Al mismo tiempo, el hombre está rezando por no eyacular demasiado pronto, al menos hasta que la mujer haya tenido el orgasmo. Y, si todo sale bien, quizá hasta sea posible que los dos tengan el orgasmo al mismo tiempo.

En este proceso intervienen tantas variables que es fácil perderse en la tarea de controlar y organizar la situación de la mejor manera posible. Al principio de una relación amorosa, la tensión del hombre y su preocupación por cumplir le resultan más evidentes a él (es de esperar que a ella no), ya que afronta de manera más directa su deseo de hacerlo bien. Pero al cabo de cierto tiempo, cuando la relación de pareja empieza a desarrollarse y a adquirir una mayor familiaridad cotidiana, la preocupación del hombre por cumplir queda enterrada temporalmente bajo una rutina sexual cómoda. Aun cuando el hombre no percibe de manera consciente su inseguridad respecto del sexo, no deja de llevar consigo esta tensión emocional durante todos los días de su vida.

Y la verdad es que, a fin de cuentas, una mujer puede criticar a un hombre muchas cosas: que es mal conductor, que no sabe cocinar, que no ha tenido éxito profesional, o incluso que no es buen padre. Estas críticas no resultan fáciles de encajar, pero se pueden asimilar de alguna manera. Sin embargo, cuando una mujer se atreve a criticar nuestra conducta sexual, cuando pone en duda que sepamos cumplir, eso sí que nos llega hondo y que nos hiere en lo más vivo, y hace que se tambalee nuestro ego masculino. Al hombre le puede resultar muy difícil de tragar que lo desprecien o que no lo valoren como amante.

Relajarse en vez de cumplir

Seamos conscientes de ello o no, una buena parte de nuestra personalidad, de nuestra identidad y de nuestra autoimagen está arraigada en el sexo y en cómo nos percibimos a no-

sotros mismos en cuanto que seres sexuales. El sexo nos confirma, además, nuestra energía y nuestra potencia, y por ello se asocia (de manera consciente o inconsciente) a la presión y a la necesidad de cumplir con el fin de demostrar nuestra verdadera valía.

Los hombres que empiezan a probar el sexo con un estilo relajado, tal como lo describimos en los próximos capítulos, dicen que cuando el sexo se libera de estrés, les representa un alivio increíble. Toda esa acción aparatosa que suele considerarse, sin discusión, propia del sexo se abandona sin más, porque ya no es necesaria. Para que el hombre se relaje en el sexo, es preciso animarle a que deje la idea de que él, como hombre, es el responsable al cien por cien de la calidad de la experiencia sexual común, ya sea esta muy buena, bastante buena o insatisfactoria. En vez de cargar con la responsabilidad general de la relación sexual, lo que le obliga a hacer un esfuerzo tremendo, el hombre puede aprender a *estar* en el sexo, simplemente; intensamente presente, en el aquí y en el ahora, y explorar un estilo de sexo más relajado en el que no interviene el cumplir, el esfuerzo ni la tensión.

Eliminando la meta se elimina la presión

Al explorar un nuevo estilo de sexo, resulta muy útil trasladar nuestra conciencia del «hacer» al «ser». El primer paso para aliviar la presión del cumplir (el «hacer») es eliminar lo que consideramos como meta. En general, la meta del sexo es tener un orgasmo. Esta meta del orgasmo, que es la experiencia que, de entrada, suele inspirar a la gente el deseo de tener sexo, es lo que produce la presión. Cuando hacemos el amor, nuestra intención y nuestro esfuerzo deliberado se dirigen a conseguir ese fin último, un clímax de placer intenso y potenciado que sólo dura unos breves segundos.

Hacer del orgasmo la meta básica del sexo produce alteraciones significativas. Si estamos centrados desde el primer momento en intentar llegar al final, la consecuencia natural será

que nos precipitemos. Esto es así tanto para los hombres como para las mujeres. Si te fijas, advertirás que tienes la atención más puesta en la penetración siguiente que en la que está teniendo lugar ahora mismo, en el presente. En general, el interés está puesto en lo que hay por delante, en lo que viene a continuación, y no en lo que está sucediendo en el momento. La penetración siguiente parece más atrayente porque nos acerca un paso más al gran final. Inconscientemente, estamos más centrados en el futuro; por eso, aunque el cuerpo se mantiene comprometido, tenemos poca o ninguna conciencia de ello en el momento presente. Nos dedicamos a seguir a la mente, que tiene sus ideas concretas sobre cómo debe marchar el sexo, en lugar de sintonizar con la sabiduría del cuerpo y escucharla.

Los hombres suelen decir que querrían tener sexo con mayor frecuencia, pero no saben cómo conseguirlo. Muchos han perdido su confianza en saber llegar a la mujer y tienen poca idea de cómo interesar a esta más por el sexo. Nosotros, en nuestra labor de enseñanza, vemos disolverse en poquísimo tiempo problemas a largo plazo como estos, y todo gracias al estilo de sexo consciente, y no orientado a las metas, que proponemos. En el transcurso de nuestros retiros solemos empezar a apreciar en los individuos y en las parejas señales alentadoras de reacción al cabo de entre dos y cinco días. Es un honor para nosotros poder ser testigos en tantas ocasiones de este milagro, que es como un paso de la oscuridad a la luz y del miedo al amor. Todos los obstáculos y todos los problemas con los que habían llegado las personas empiezan a disolverse, y las parejas encuentran un camino sexual nuevo que conduce a dimensiones nuevas, a terrenos inexplorados y al amor sin límites. Resulta asombroso, y tranquilizador a la vez, que esto suceda con tanta facilidad.

Cambia tu mente para cambiar tu cuerpo

Un cambio como el que alcanzan los participantes en nuestros seminarios sólo es posible gracias a que la mente se ha

reorientado para ver el sexo y el amor desde una perspectiva diametralmente opuesta. Sin hacer un gran esfuerzo, descubres que estás «haciendo» el amor verdaderamente, y dando por fin todo su sentido auténtico a esta expresión. Cuando nos mantenemos en el presente mientras hacemos el amor, creamos amor de manera natural.

La solución que se nos presenta es muy sencilla... ¡o, al menos, lo parece! Si todos cambiamos nuestra mente, es posible que presenciemos una reducción espectacular de los problemas sexuales, amorosos y de pareja que la gente sobrelleva con tristeza y con resignación.

Los seres humanos necesitan más sexo

Tanto los hombres como las mujeres tienen dificultades sexuales, con la consecuencia trágica de que los seres humanos no tienen suficiente sexo. Cuando consiguen por fin el sexo, la experiencia es breve. La mayoría de los compañeros sexuales no practican el sexo con la frecuencia suficiente para mantener una salud física, mental y emocional óptima. Son muchos los que pasan meses y meses sin hacer el amor, y en algunos casos hasta años. El sexo aporta satisfacción a nuestros cuerpos, a nuestras almas, a nuestra inteligencia, a nuestra creatividad y, por encima de todo, a nuestro amor, tanto a nuestro amor a nosotros mismos como a nuestro amor a los demás. El sexo no es la única vía de acceso al amor; pero si estás teniendo sexo o lo quieres tener, como sucede a la mayoría de los hombres, entonces bien puedes aprovechar el sexo hasta sus máximas posibilidades.

En un canal de televisión por satélite del Reino Unido se emitió hace poco una encuesta sobre lo que más lamentaban las personas en su lecho de muerte. Siete de cada diez jubilados británicos (tanto hombres como mujeres) se lamentaban de «no haber follado más». Aquellas personas se estaban muriendo con el deseo de haber tenido más sexo en sus vidas. ¡Qué revelación tan increíble! Los seres humanos se están marchando de

este mundo insatisfechos sexualmente. En vista de que se está volviendo urgente y necesario para los seres humanos tener más sexo en el transcurso de sus vidas, tenemos que desarrollar un estilo de sexo más evolucionado y sostenible, que podamos gestionar hasta nuestra muerte. Necesitamos un planteamiento que no pierda gas cuando desaparece la novedad, cuando llega la rutina o la pérdida de interés, o cuando la impotencia o la reducción de hormonas dificultan el sexo.

Exploración y vulnerabilidad

Para sacar más partido del sexo, es preciso dar un paso adelante con espíritu de aventura, movidos por la curiosidad, por la inteligencia o por ambas cosas. La clave es hacer el amor con frecuencia, aplicando la información y las sugerencias que presentamos en este libro. Si llegas hasta donde te conduzca todo esto, y si aceptas lo que se va desplegando, podrás advertir al cabo de poco tiempo un cambio de la calidad de tu vida y una diferencia en tu manera de sentirte como hombre. Hasta puedes empezar a percibir a las mujeres de manera distinta.

Cuando empieces a explorar el sexo, es posible que salgan a relucir viejas heridas, recuerdos e inseguridades de la infancia. Es mejor que no intentes reprimir ni pasar por alto ninguna dificultad ni inseguridad sexual. Estate abierto a ti mismo y deja que surjan tus sentimientos, expresando todas las lágrimas y vulnerabilidades, ignorancias, inseguridades o confusiones. Concederte a ti mismo espacio para sentir los aspectos ocultos de tu ser forma parte del proceso de sanación y de reintegración. La exploración sexual es un viaje de autodescubrimiento que no sólo conduce a ser un amante mejor, con habilidades mejoradas, sino que también puede transformar viejas pautas restrictivas y generar más amor y más felicidad. Una cosa es segura: la mayoría de las mujeres prefieren el lado más suave y delicado del hombre a su lado más duro y brutal.

Es raro que el ser humano medio llegue a alcanzar en toda su vida estados alterados orgásmicos de dicha, amor, alegría y

una paz que esté por encima de todo entendimiento. La experiencia de estar vivo radiantemente, a nivel celular. Cargado de energía y resplandeciente por la fusión con el cuerpo y con sus sentidos. Hacer el amor nos presenta de manera natural una situación en la que resulta increíblemente fácil «estar presentes» y sumergirnos en el cuerpo. La raza humana sufre las consecuencias tremendas de la falta de un entendimiento sexual evolucionado. Estamos distorsionados por fuerzas inconscientes que afectan a nuestra verdadera naturaleza, de tal modo que los hombres no somos verdaderos hombres ni las mujeres son verdaderas mujeres. Cuando nos relacionamos o conectamos a través de estas distorsiones de nuestras personalidades y de nuestra identificación sexual, tarde o temprano acaba produciéndose tensión e infelicidad.

El condicionamiento sexual y cómo nos determina

Nos guste o no, todos nosotros estamos condicionados inconscientemente por la sociedad, algunos más que otros. La mayoría de los hombres que se ciñen a la sexualidad convencional tienden a manifestar las versiones distorsionadas de sus cualidades masculinas verdaderas. A continuación presentamos una lista de las cualidades masculinas verdaderas, en la primera columna, cada una de las cuales viene seguida en la segunda columna de una o varias palabras que describen esa misma cualidad una vez distorsionada por el condicionamiento sexual falso. El dicho de la década de 1960 «haz el amor, no la guerra» encierra una gran verdad. La carencia del suficiente sexo realizador o nutriente suele conducir a la ira y a la agresión. Al cambiar la manera de entender el sexo que tiene un hombre, y, por tanto, su experiencia del sexo, se evocan de manera natural sus cualidades masculinas primitivas y auténticas.

Cualidades masculinas verdaderas y distorsiones condicionadas

Poder	Abuso, dominación
Presencia	Ausencia
Fuerza	Dureza
Claridad	Crítica
Seguridad en sí mismo	Agresividad
Creatividad	Ansia de logros, ambición
Meditación	Encierro en sí mismo
Voluntad	Terquedad
Valor	Machismo, vengatividad
Liderazgo	Control, política, imperio de la ley
Protección, autoridad	Autoritarismo
Libre de trabas	Brutalidad
Espontaneidad	Actuación
Sabiduría	Arrogancia
Carisma	Manipulación sexual
Sol, luz vivificadora	Quemadura, destrucción ecológica
Expresión, expresividad	Pomposidad, zafiedad
Acción	Actividad, bravuconería
Independencia	Aislamiento
Amor, compasión, solidaridad	Egoísmo, egocentrismo

INSPIRACIÓN TÁNTRICA

Vivimos para las sensaciones; ansiamos tener sensaciones. Siempre estamos buscando sensaciones nuevas; toda nuestra vida es un esfuerzo constante por alcanzar sensaciones nuevas. Pero ¿qué es lo que pasa? Que cuantas más sensaciones buscas, menos sensible te vuelves. Pierdes la sensibilidad.

Aunque parece paradójico, se pierde la sensibilidad por

las sensaciones. Entonces, tú pides más y más sensaciones, y ese «más» mata más tu sensibilidad. Entonces pides más todavía, y llega por fin un momento en que todos tus sentidos quedan apagados y muertos. El hombre de hoy está más apagado y muerto que nunca. Siempre había estado más vivo, porque no había tantas posibilidades de obtener tantas sensaciones. Pero ahora que la ciencia, el progreso, la civilización, la educación, han producido tantas oportunidades para adentrarse cada vez más en el mundo de las sensaciones, acabas por convertirte en una persona muerta; pierdes la sensibilidad. Si pruebas más alimentos, alimentos más fuertes, de sabor más fuerte, acabarás perdiendo el gusto. Si viajas por todo el mundo sin dejar de contemplar cada vez más cosas hermosas, te acabarás quedando ciego; perderás la sensibilidad de los ojos.

Si quieres lo divino (lo divino significa lo más vivo, lo siempre vivo, lo perenne); si quieres conocer lo divino, tendrás que estar más vivo. ¿Cómo conseguirlo? Matando todo deseo de sensaciones. No busques sensaciones; busca la sensibilidad, vuélvete más sensible.

Son dos cosas distintas. Si pides sensaciones, estarás pidiendo cosas; acumularás cosas. Pero si pides sensibilidad, lo que tendrás que trabajar serán tus sentidos, no las cosas. No tendrás que acumular cosas. Tendrás que profundizar tus sentimientos, tu corazón, tus ojos, tus oídos, tu nariz. Deberás profundizar todos los sentidos de tal modo que se vuelvan capaces de percibir lo sutil.

OSHO, Enseñanzas transcritas
La nueva alquimia para encenderte

Eyacuación involuntaria e insensibilización

ES POSIBLE QUE LA CUESTIÓN o problema más común que tienen que afrontar los hombres sea su falta de control de la eyacuación, lo que produce una tasa altísima de eyacuación precoz. Y como sabemos (quizá lo sabemos demasiado bien), la eyacuación suele equivaler al fin del acto sexual. Cuando nos corremos, terminamos, al menos por el momento. Las investigaciones han puesto de manifiesto que la duración media universal de la unión sexual es de entre dos minutos y dos minutos y medio. Hay hombres capaces de alargar este tiempo hasta quince minutos, y otros hasta media hora, y quizá, incluso, hasta tres cuartos de hora.

Con todo lo agradables que son, sin duda, estos minutos adicionales, en realidad no bastan para que el hombre canalice su vitalidad al interior de la mujer y para que esta la reciba y se la devuelva. La realización última del hombre se encuentra en bañarse en el amor de la mujer, en su respuesta radiante y rebotante al amor que se hace en ella. El hombre da a la mujer y esta recibe, y después la mujer da al hombre y este recibe a su vez. Entra en juego un ciclo mutuo de dar y recibir.

La verdad es que si el hombre quiere hacer el amor durante períodos de tiempo más largos y recoger los verdaderos beneficios del sexo, es preciso reducir de manera drástica el nivel de excitación y posponer conscientemente la eyacuación.

La Excitación provoca la eyaculación precoz

El estímulo y la excitación conducen casi siempre a la eyaculación. Pero, al mismo tiempo, resulta muy difícil imaginarse lo que sería el sexo sin excitación. ¿Qué aspecto tendría? ¿Qué «haríamos» entonces? El sexo sin excitación parece un concepto contradictorio. El impulso que nos lleva a desear el sexo, de entrada, es precisamente el de la sensación y la intensidad. Al fin y al cabo ¿no se trata de eso en el sexo?

Ya sea esto cierto o no en tu caso, vale la pena examinar el papel de la excitación en el sexo convencional, para llegar quizá a la conclusión final de que si bien la excitación puede ser muy placentera, la excitación en exceso puede colapsar el sistema. Así son las cosas.

El problema básico no estriba en la excitación de por sí, sino más bien en nuestras metas sexuales y en nuestros modos de gestionar la excitación. Comenzamos el sexo con una intención fuerte; estimulamos deliberadamente nuestros cuerpos y nuestros genitales y aumentamos el nivel de intensidad hasta que existe una cúspide o pico y un rebosamiento. En esencia, estas tácticas producen demasiado calor, normalmente más del que puede manejar el hombre, por lo que este entra en ebullición y descarga su fuerza vital, despotenciándose de este modo a sí mismo inconscientemente.

Las fantasías sexuales aumentan la excitación

Las fantasías sexuales son un aspecto aceptado del sexo porque aumentan la excitación. En el sexo convencional, las fantasías son de gran ayuda, en efecto; pero quizá podamos decir con justicia que normalmente estamos practicando el sexo con nuestras mentes, no con nuestros cuerpos. Es indudable que estamos usando nuestros cuerpos, pero en realidad no estamos entendiendo el modo de funcionar para el que están diseñados. La fantasía es fruto directo del poder mental de la imaginación, y nuestros cuerpos se ven obligados a cumplir y a satisfacer las

exigencias de nuestras mentes insaciables. A modo de ejemplo que ilustra cómo están conectados entre sí el sexo y la mente, recordaremos el caso de una amiga nuestra que nos dijo que había sufrido una lesión en la parte baja de la columna vertebral. Esta alteración le produjo entumecimiento y falta de sensibilidad en los genitales durante varios meses. No sentía nada en absoluto en sus órganos sexuales. A pesar de ello, durante este tiempo sentía grandes deseos de sexo. Por fin, tuvo que reconocer que el origen de su sexualidad estaba en su mente y no en su cuerpo.

La mente es poderosísima; pero adoptar la fantasía como estrategia sexual tiene sus consecuencias. La fantasía está vinculada incuestionablemente a la excitación, que está ligada, a su vez, a la eyaculación prematura; las tres están unidas entre sí. La fantasía aumenta los niveles de estímulo y de excitación (como los aumentan las demás ayudas sexuales de todo tipo), que producen también la eyaculación prematura crónica.

Muchas personas requieren de la fantasía y de excitación para responder sexualmente y para alcanzar el orgasmo. Se dice que el sector del cine pornográfico es mucho mayor que el del cine normal, y en todas las grandes ciudades del mundo hay locales con espectáculos eróticos. La fantasía es una situación imaginada; no estás con la otra persona con ánimo de estar juntos, de compartir una experiencia mutua. No estás presente mentalmente, sino ausente, lo que conduce a la misma consecuencia que el centrarse en la meta del orgasmo: te adelantas a ti mismo, o estás fuera de ti mismo. En ambos casos, el factor desencadenante es la mente, y no el hecho en sí. La mente quiere el orgasmo y crea las fantasías para satisfacer su deseo.

Mantener la tranquilidad en el sexo

Si quieres evitar el sexo efímero, te vendrá bien tener en cuenta un dicho popular interesante: «Un poco es bueno, pero más no es mejor». Este consejo es válido en lo que se refiere a la excitación: un poco de excitación es bueno, pero más excitación no

es mejor. Puede que más excitación aporte más placer y mayor intensidad; pero, si queremos cambiar, nos vendrá bien conocer las consecuencias de estas pautas de conducta.

Para llegar a tener relaciones más largas, tenemos que tranquilizar el acto sexual. Un poco de excitación es bueno, no tiene nada de malo; pero, después, relájate y tómalo con calma. Un hombre que participaba en uno de nuestros retiros contó su experiencia: su problema de eyaculación precoz, que arrastraba desde hacía treinta años, le había desaparecido de la noche a la mañana en cuanto había descubierto la clave de evitar la excitación excesiva y mantenerse tranquilo.

Un estilo de sexo tranquilo y sencillo resulta más sostenible. Extiende, dilata e incrementa la atracción entre los cuerpos. La idea aceptada en nuestra cultura es que el sexo debe ser lo más ardiente posible, y este planteamiento casi garantiza la eyaculación precoz. La excitación se acaba quemando tarde o temprano; nos damos por sabido el uno al otro y se apodera de nosotros el aburrimiento. El aburrimiento es natural; cualquier cosa que se repite una y otra vez se convierte en una experiencia aburrida. Siempre que se pierde la novedad, ocupa su lugar el aburrimiento. La excitación está desencadenada por lo desconocido, por la novedad de una situación; pero la novedad se pierde rápidamente y la atracción inicial se quema en las llamas de la excitación. Es frecuente que las parejas cuenten que, después de temporadas de mucho sexo, sienten una especie de repulsión física y una pérdida completa de interés por el sexo durante algún tiempo.

La sensación reduce la sensibilidad

Un efecto secundario significativo del estímulo excesivo es que el pene se vuelve cada vez menos sensible. Cuanta más sensación recibe el pene, menos sensible se vuelve. Lo mismo puede decirse de la vagina. El efecto repetido de la frotación del pene dentro de la vagina (o en la mano, durante la masturbación) desensibiliza tanto al pene como a la vagina.

Los movimientos repetitivos de entrada y salida producen fricción entre los tejidos, y la fricción genera calor y una carga. Después del sexo, queda en el cuerpo un residuo de tensión. Esta tensión se va acumulando con el tiempo hasta que, por fin, el pene se queda sutilmente sobrecargado y más correoso, y, por tanto, menos sensible y menos perceptivo. Es frecuente que el pene masculino erecto produzca una sensación antinatural de denso, de correoso o incluso de metálico al tacto. Esta rigidez refleja las tensiones que se almacenan en el tejido del pene. La sensibilidad se reduce, y el hombre pierde la posibilidad, la capacidad y el poder de sentir con los tejidos mismos del pene. El pene en sí pierde vitalidad y consciencia interiores, desde su raíz hasta la misma cabeza radiante. Se olvida de su carácter deslizante, suave y flexible que le permite moverse hacia arriba y hacia abajo dentro de la vagina, exactamente igual que una serpiente.

Hace algunos años, al concluir un retiro, un científico que había participado nos dijo que la pérdida de sensibilidad ante la intensidad del estímulo ya había sido demostrada en la segunda mitad del siglo XIX por los alemanes Ernst Weber, fisiólogo, y Gustav Fechner, físico y psicólogo. Los resultados de sus investigaciones, que se resumen en la llamada ley de Weber-Fechner, constituyen la teoría de la relación entre el estímulo y la sensación. Sus investigaciones mostraron que los cambios de intensidad de una sensación varían en incrementos proporcionales al cambio relativo del estímulo. Hoy día sabemos que esta ley se cumple en todos los canales sensoriales, dentro de toda su gama dinámica. Ejemplo sencillo de ello sería encender una cerilla en la oscuridad. En este caso, la luz es como una explosión; pero si hacemos lo mismo a la luz del sol, apenas resulta perceptible. A más sensación, menos sensibilidad, y a menos sensación, más sensibilidad. En vez de buscar constantemente más y más sensaciones, deberíamos empezar a desarrollar los sentidos para volvernos capaces de sentir la fuerza vital, sutil pero esencial, que corre por nosotros en cualquier momento del día.

La repetición mecánica y la pérdida de sensibilidad

Para aumentar la intensidad de la sensación, aumentamos el ritmo y la frecuencia de nuestros movimientos. Nos volvemos mecánicos y repetimos una misma cosa una y otra vez. Siempre que en el movimiento hay un elemento de repetición mecánica, existe la correspondiente falta de consciencia y, por tanto, una pérdida de sensibilidad en cada uno de los movimientos individuales que lo componen. Perdemos los pasos que componen el viaje al convertirnos en máquinas de alcanzar el clímax, tensos por el esfuerzo de alcanzar la meta donde queremos llegar, ¡el orgasmo!

Por tener prisa, reducimos nuestra capacidad para sentirnos internamente a nosotros mismos a un nivel significativo. ¿Qué está pasando a cada segundo en el cuerpo y en los genitales? ¿Y en el pene? ¿Y alrededor del pene? ¿Y entre el pene y la vagina? Si somos conscientes a cada momento, en cada movimiento, el despliegue del sexo puede convertirse en un estado de admiración y maravilla que dura horas. Una experiencia de placer puro. Se entra en un estado de intemporalidad en el que los momentos surgen espontáneamente del cuerpo, se despliegan de manera natural; cada uno deja paso al siguiente sin que intervengan fantasías, ni metas, ni la mente. Se hace cargo del cuerpo una fuerza innata que lo guía de manera inteligente hacia la expresión amorosa. Se traña, literalmente, de una experiencia ajena a la mente, pues quedamos absolutamente absortos por nuestros cuerpos en su estado de sensibilidad agudizada. Cuanto más consciente y presente está una persona, hombre o mujer, durante el sexo, mayor será su sensibilidad.

La excitación de la mujer puede desencadenar la eyaculación masculina

La mayoría de los hombres han tenido la experiencia de eyacular con gran facilidad cuando la mujer está sobreexcitada o demasiado ardiente, sobre todo cuando ella se esfuerza por al-

canzar el clímax. La eyaculación se produce en un destello involuntario y agradable, y no se puede hacer nada por evitarlo. Muchos hombres confirman haber tenido esta experiencia y dicen que es prácticamente como si les arrancaran una eyaculación, salida no se sabe de dónde. Les toma por sorpresa porque no estaban próximos a la eyaculación ni mucho menos. Aunque la situación parece incontrolable, sí se puede hacer algo al respecto, a saber, evitar excitar demasiado a la mujer. Si quieres que el acto amoroso dure más tiempo, mantén la temperatura sexual entre el fuego lento y el hervor suave.

La aversión de las mujeres al sexo

Afrontemos la realidad: los hombres suelen desear el sexo con más frecuencia que sus parejas. ¿Te has preguntado alguna vez por qué? La verdad es que los pocos minutos que dura la relación sexual no resultan verdaderamente satisfactorios para la mujer. Su cuerpo apenas tiene el tiempo suficiente para calentarse y hacer los honores a la ocasión. La triste consecuencia es que las mujeres suelen volver de los encuentros sexuales sintiéndose poco realizadas y desconcertadas, con la sensación de que el placer del sexo no merece la pena del trabajo del sexo. Estas sensaciones se pueden acabar enquistando con firmeza, haciendo que muchas mujeres empiecen a evitar el sexo. Las investigaciones muestran que un 82 por 100 de las mujeres prefieren los besos y los mimos a practicar el sexo; este tipo de intercambio les resulta más nutritivo. El hecho de preferir los mimos a la práctica del sexo refleja la falta de disfrute verdadero de la mujer cuando el pene está dentro de la vagina.

Los hombres pueden tranquilizarse sabiendo que la reacción de aversión de la mujer no es una reacción mental o consciente en virtud de la cual esta decide, de pronto, que no quiere sexo. (En el capítulo 7 hablaremos de ciertas cuestiones relacionadas con la anticoncepción que dificultan a veces el asentimiento de la mujer.) El cierre del cuerpo de una mujer suele ser un proceso lento y gradual, a menos que la ella haya sufri-

do algún trauma, en cuyo caso el cierre se puede producir de manera inmediata. La retirada es física, aunque muy sutil, y no se trata de algo que la mujer controle mucho a nivel consciente. Muchas mujeres se creen que son las únicas a las que, de pronto y sin haberlo deseado, no les apetece el sexo; pero la verdad es que se trata de un tema común y universal. La falta repetida de realización tiene gran importancia en la pérdida de interés por el sexo por parte de las mujeres. Las mujeres no son frías por naturaleza ni mucho menos, pero sus cuerpos sí que empiezan a enfriarse cuando el sexo es siempre ardiente, duro y rápido.

¿Qué debe hacer el hombre? ¿Por qué no disfrutan del sexo las mujeres, exactamente? ¿Por qué tu mujer no quiere tanto sexo como tú? Una encuesta realizada recientemente por la revista *Redbook* muestra que un 52 por 100 de las mujeres suelen fingir el orgasmo. Según una encuesta mundial sobre el sexo realizada por Durex, sólo un 17 por 100 de las mujeres tienen probabilidades de tener un orgasmo durante el sexo. Un 43 por 100 de las mujeres afirman tener «algún tipo de problema sexual», tal como la incapacidad de alcanzar el orgasmo, el aburrimiento con el sexo o la falta total de interés por el mismo.

En esencia, los hombres no están dando a las mujeres lo que necesitan en el sexo. En la raíz del problema se encuentra la falta de entendimiento masculino del cuerpo femenino y la falta de control de la eyaculación por parte del hombre. Estos hechos son clave para el retraimiento sexual femenino y para la dificultad de la mujer para llegar al orgasmo. A la mujer no le agrada el sexo porque no le da gusto. ¿Cuánto sexo querrías tú si no tuvieras nunca un orgasmo? Si quieres que tu mujer te dé más sexo, aprende a expresarte físicamente de una manera que la abra, que dilate su energía corporal y que le haga pedir más. Cuando lo hayas descubierto, ya no tendrás que pedirselo. Puedes estar seguro: ella te pedirá que le hagas el amor. Si no te lo crees, haz la prueba.

Tenemos que descubrir urgentemente el modo de alargar la duración del acto amoroso (literalmente, del tiempo que está el pene en la vagina), para que sea más profunda la satisfac-

ción sexual tanto del hombre como de la mujer. Las experiencias sexuales de ambos están entrelazadas de manera indisoluble; no se pueden dividir en algo que gusta a uno y no gusta al otro. Si la mujer no está abierta plenamente a su pareja, la experiencia sexual de él se vuelve unidimensional, repetitiva y, a la larga, aburrida. Es entonces cuando surge la necesidad de introducir situaciones cada vez más excitantes y estimulantes: películas porno, juguetes sexuales, juegos con disfraces y cosas así para que se mantenga el interés.

Cuando se hace el amor a una mujer de manera consciente y por extenso, la experiencia del hombre se transforma; se vuelve de otro mundo, un devenir multidimensional. Cuando el hombre pasa más tiempo de reloj con el pene dentro de la mujer, automáticamente piensa menos en el sexo, porque lo está practicando. La experiencia sexual prolongada en relajación le aporta confianza y fe en sí mismo, que reduce a su vez la tensión y la excitación presexuales, posponiendo así la eyaculación.

Cuando se ha aprendido el modo de hacerlo, la eyaculación se puede posponer indefinidamente. Dado que los seres humanos no hacen el amor lo suficiente, el ampliar el acto amoroso a base de retrasar la eyaculación, de posponerla o, incluso, de abandonarla, parece el remedio perfecto para aportar equilibrio a la situación. Como seres humanos, siempre podemos movernos en dos sentidos opuestos con nuestra energía sexual: el emocional o el maduro, el superficial o el potenciador, el estimulante o el relajante, el biológico o el espiritual, el de descarga o el de contención, el reproductivo o el generativo, el inconsciente o el consciente.

COMUNICACIÓN PERSONAL
DISFRUTANDO DE LAS EMOCIONES
Y DEL SILENCIO

En los últimos seis meses de hacer el amor en silencio sin mucho movimiento externo, pero con mucho más movimiento interior, esto se ha convertido en lo que yo buscaba. Es la manera de hacer el amor que deja lugar para los encuentros conscientes, el amor profundo, la variedad ilimitada, la vida rebosante, la masculinidad poderosa y la realización profunda. Es un camino maravilloso que me conduce a ser quien soy de verdad. En otras ocasiones hay acto amoroso ardiente con excitación. Siento la excitación como algo que tira de mí hacia dentro una y otra vez. A veces me atrae sencillamente porque no puedo soltarla, o la siento como una ola que me invade y me domina. Es una experiencia totalmente distinta del hacer el amor en silencio.

Tú nos enseñaste que «el después es vuestro maestro». Después de hacer el amor en silencio me sentía realizado y me sentía vivo dentro de mí. Después del amor con excitación, es decir, después de un orgasmo, me sentía cansado y necesitaba un respiro. Según mi experiencia personal, existe otra diferencia importante. Con el amor excitante, me adhiero a mi compañera de manera enérgica. En el amor silencioso, existe un espacio entre nosotros en el que se puede desplegar el amor. En lo que se refiere a la calidad y a la sostenibilidad, el amor silencioso va claramente en cabeza, en mi caso; pero todavía no estoy preparado para despedirme para siempre del hacer el amor con excitación. Eso sería reprimir algunas partes de mi ser que todavía anhelan esa emoción, y no quiero reprimirlas. Creo que iré avanzando a medida que siga practicando con el tantra. Me permito a mí mismo dejarme sorprender por lo que encuentre siguiendo este camino.

INSPIRACIÓN TÁNTRICA

De ordinario la energía va hacia fuera y hacia abajo. Tienes que traerla de vuelta, hacia dentro..., y «hacia dentro» es sinónimo de «hacia arriba». Una vez que empiece a volver a ti y te conviertas en un círculo de energía, te sorprenderás: se ha abierto una nueva dimensión, empiezas a ir hacia arriba, tu vida ya no es horizontal. Ha tomado una nueva ruta: la vertical.

OSHO, Enseñanzas transcritas
El secreto de los secretos

La eyaculación no es el orgasmo masculino

LA IDEA GENERALIZADA es que la eyaculación masculina equivale al orgasmo de los hombres. Sin embargo, algunos hombres han descubierto que la eyaculación no es, ni mucho menos, un orgasmo verdadero. Han aprendido por sí mismos que la naturaleza diseñó los genitales para experiencias sexuales elevadas o evolucionadas. Están de acuerdo en que la eyaculación es un placer intenso, pero esos pocos segundos no se pueden comparar con la experiencia atemporal, dichosa y relajante de la fusión orgásmica. En esa experiencia encuentras que tu cuerpo se potencia y se rejuvenece y que se te eleva el espíritu.

Es posible, fisiológicamente, que el hombre tenga un orgasmo sin eyacular. Pero el hombre también puede eyacular a veces sin sentir ninguna sensación placentera en absoluto. El orgasmo y la eyaculación se pueden producir simultáneamente o se pueden tener de manera independiente uno de otra. Esto significa que el hombre es capaz de tener un orgasmo prolongado «de valle», o incluso orgasmos múltiples, sin eyaculación.

La pérdida de energía después de la eyaculación

Es bien sabido que los hombres sufren casi siempre, o quizá siempre, una pérdida de energía después de la eyaculación.

Los síntomas de la pérdida de energía se producen en forma de una relajación de tipo negativo que es consecuencia de la descarga de las tensiones acumuladas en el sistema. Se aplican el estímulo y el movimiento para aumentar los niveles de tensión; la respiración se acelera y se hace menos profunda, hasta que la energía culmina en un clímax. Entonces se descarga la tensión acumulada, hacia abajo y hacia el exterior, junto con el semen vivificador (a diferencia de los efectos energéticos del orgasmo sin eyaculación, que mantiene la energía en el cuerpo y la hace subir en vertical por la columna vertebral).

La pérdida de energía después de la eyaculación se manifiesta de diversos modos: sentimiento de separación, de vacío; pérdida de interés por la pareja, irritabilidad, cansancio, ganas de desconectar o quedarse dormido. Se ha producido un agotamiento de energía que ha inducido una relajación de tipo negativo. La relajación verdadera produce un aumento de la vitalidad y de la energía vital.

Un joven de veinticinco años asistió a nuestro seminario de una semana para parejas, en el transcurso del cual empezó inmediatamente a evitar la eyaculación y a contener su energía. Al cabo de varios días de hacer el amor sin eyaculación dos o tres veces al día, observó que surgía de su cuerpo y de su ser una cualidad claramente distinta, como si hubiera entrado en un paraíso de amor. Se sentía como si estuviera volando.

Después, en la penúltima tarde, decidió tener una eyaculación, sólo para probar y ver qué sentía. Nos contó que en cuestión de un segundo se sintió como si cayera del cielo al infierno. Se le evaporó al instante la fuerza interior positiva, elevadora, inspiradora, que había sentido acumularse dentro de sí a lo largo de los días anteriores.

A partir de aquella experiencia demoledora, ha podido observar e identificar determinados estados emocionales y físicos que acompañan a su eyaculación o la siguen. He aquí la lista que preparó:

Se difunde dentro de mí una pereza intensa.

Se me hace difícil el contacto con las personas. No me apetece ver a gente.

Tengo la parte delantera del tórax muy tensa durante los dos días siguientes. Tengo contraída la baja espalda.

Tengo tenso el cuello.

Tengo tenso el cuerpo, en general. Me falta espacio, movilidad. Estoy irritable.

Aunque haya dormido mucho, me porto como un niño que no ha dormido lo suficiente.

Hasta las cosas pequeñas suelen parecerme demasiado. Si tengo que hacer algo, me suele parecer un obstáculo insuperable.

Tengo las ideas desordenadas.

Dudo de mi profesión, de mi relación de pareja, de mi espacio vital y de mi vida. Nada me parece tan bueno como lo es en realidad.

Me falta serenidad. No siento alegría. Me temo que todo acabará siendo demasiado.

Tengo la vista borrosa y me siento aturdido.

No quiero volver a mirar a mi amada, y apenas soy capaz de mirarla. Si la miro, no la veo con claridad. Me siento inquieto.

En resumen, nada me resulta agradable.

Necesito dos o tres días, como mínimo, para recuperarme, a menos que me ponga a ver películas sin parar, evitando el contacto con todo el mundo.

Al final del capítulo 9 se puede leer el resto de las observaciones interesantes de este hombre.

El poder de la contención

La contención de la energía sexual no es una idea nueva, ni mucho menos. Los antiguos taoístas y tantrikas ya recomendaban y practicaban la contención hace miles de años, y la con-

sideraban esencial para disfrutar de una vida larga, sana, creativa y feliz.

En la actualidad, la mayoría de los hombres (y de las mujeres) no ponen nunca en duda la eyaculación. Como nunca se discute la ecuación según la cual eyaculación es igual a orgasmo, la eyaculación resulta ser la meta del sexo. Para eso lo practicamos. Además, consideramos que el sexo sin una intensificación gradual y un clímax no puede considerarse sexo verdadero, y por eso se asigna a la eyaculación un papel central sin considerar sus muchos posibles efectos negativos. Se requieren cantidades enormes de energía espiritual y física para devolver al sistema el equilibrio y la vitalidad; una energía que podría aplicarse mejor al mantenimiento esencial del cuerpo, sobre todo cuando el hombre se va haciendo mayor.

Una cucharada de semen tiene una potencia increíble. Este fluido contiene una cantidad inmensa de proteínas, vitaminas, minerales y aminoácidos, así como de energías vitales. El semen es como oro líquido. Con cada eyaculación, el hombre libera cerca de cuarenta millones de espermatozoides, que tienen la posibilidad de reproducir a otros tantos seres humanos. ¡Qué poder tan increíble!

El hombre agota esta esencia cada vez que practica el sexo, sin pensárselo y con regularidad, por la idea dominante de que el sexo va dirigido al placer de la eyaculación.

El aspecto espiritual de las subidas de energía sexual

La creación de un ser humano es un milagro; pero la posibilidad reproductora del sexo es la expresión más superficial de este. El aspecto más elevado y espiritual del sexo va más allá de su aspecto biológico, y esta es la diferencia fundamental entre el hombre y sus amigos los animales. La reproducción de los animales es relativamente poco frecuente; se limita, en general, a épocas breves, y se produce cuando unos olores concretos que emanan de la hembra atraen al macho de la especie. Rara vez se manifiestan conductas sexuales fuera de las épocas de celo.

Pero los seres humanos son capaces de hacer el amor todo el día, todos los días, si así lo quieren. Por tanto, en el sexo debe de haber algo más que la procreación pura y simple. El hombre, por medio de su consciencia, es capaz de elevar su expresión sexual hasta un nivel superior, que constituye un paso evolutivo. La contención de la fuerza vital por medio de la relajación hace surgir la quietud y una forma más elevada de experiencia de sí mismo. Las experiencias sexuales se vuelven elevadoras, profundamente conmovedoras y nutritivas. Además, la capacidad de relajarse en el sexo y de evitar el sexo lleno de tensión y orientado al clímax produce una cualidad de autoridad y presencia masculina que falta a la mayoría de los hombres en nuestros tiempos. (Veremos esta cuestión en el capítulo 8.)

La experiencia que tiene el hombre de los aspectos espirituales del sexo está limitada por las confusiones que existen acerca del sexo. A la naturaleza le preocupa eminentemente la reproducción (en todas las especies de plantas y de animales), y no le interesan para nada los estados de éxtasis ni la realización del potencial orgásmico. La eyaculación, que satisface plenamente los fines de la naturaleza, conduce también a un aterrizaje forzoso mucho antes de que los seres humanos hayan podido llegar a despegar y echarse a volar. La brevedad habitual del acto sexual supone que la mayoría de los hombres no llegan a conocer la vagina como verdadero hogar y lugar de reposo del hombre y del pene. El hombre dedica a lo largo de su vida cantidades incalculables de tiempo y de energía al deseo y a las fantasías sexuales, pero el tiempo total real que pasa con el pene dentro de una vagina es mínimo.

En esencia, un estilo de sexo superficial y reproductivo no es satisfactorio a largo plazo. Surge una y otra vez el anhelo de repetir la misma experiencia, y se puede convertir en un círculo vicioso de deseo y descarga. Con la repetición surge fácilmente el aburrimiento, de modo que el hombre va cambiando de pareja para mantener viva su actividad sexual.

Cuando la experiencia de la eyaculación es verdaderamente realizadora, hay una sensación de satisfacción profunda y de haber completado algo. Pero en lugar de ello, y como ya hemos

dicho, la mayoría de los hombres se sienten agotados y faltos de creatividad. Como el clímax culminante no es profundo ni llega hondo, el deseo de sexo se mantiene casi como una compulsión o como una obsesión, y el hombre puede llegar a encontrarse controlado del todo por sus impulsos sexuales.

Con el hábito de acumular y descargar sucesivamente la energía, se deja de lado el nivel más sutil y delicado de la experiencia sexual. No se brinda a la fuerza vital la oportunidad de circular por dentro del cuerpo. La eyaculación interrumpe el círculo, y se pierde el potencial más elevado del sexo. Cuando el hombre aprende a vivir su naturaleza orgásmica más elevada y encuentra una realización más profunda por medio del sexo, en general se producirá el descenso correspondiente de su obsesión sexual.

Contener la fuerza vital

El hombre, para cambiar de marcha y alcanzar una escala superior en el sexo, debe prolongar el acto sexual a base de tranquilizarse y, o bien evitar la eyaculación, o posponerla hasta el momento que elija. Para que surja el estado de éxtasis sexual, los cuerpos de un hombre y de una mujer deben hacer el amor durante un período de tiempo prolongado. El cuerpo humano está diseñado por la naturaleza para alcanzar estados más elevados, pero esto requiere tiempo, sensibilidad y conciencia.

Si el hombre comprende que la eyaculación prematura se produce por la excitación excesiva, puede hacer de la eyaculación una elección consciente, en vez de un accidente o de un hábito, como vimos en el capítulo anterior. Los maestros del tantra nos enseñan también que la eyaculación siempre está precedida del pensamiento en la eyaculación; que el origen de la eyaculación se encuentra, en realidad, en la mente. Rara vez se produce la eyaculación si no se piensa antes en ella (salvo en el caso en que la mujer se excita demasiado y arranca al hombre una eyaculación, como ya hemos dicho).

Evitar la tensión del control de la eyaculación

No es lo mismo la ausencia de eyaculación (la no eyaculación) que el control de la eyaculación. Existe una diferencia significativa entre no eyacular a consecuencia de la relajación, y controlar la eyaculación.

Dice Osho: «En el sexo, no estás controlando el sexo; te estás relajando en él. Si lo estás controlando, no habrá relajación. Si lo estás controlando, tarde o temprano tendrás que apresurarte a terminarlo, porque el control es una carga. Y toda carga produce tensión, y la tensión produce una necesidad, una obligación de liberarse. Eso no es control; no te estás oponiendo a nada. Sencillamente, no tienes prisa, porque el fin del sexo no es dirigirse a ninguna parte concreta. No vas a ninguna parte. No es más que un juego; no hay ninguna meta. Si no hay que llegar a ninguna parte, ¿para qué darse prisa?».

Esto es diferente de las prácticas sexuales que recomiendan que el hombre «baile al borde» de la eyaculación durante algún tiempo, sin llegar nunca al punto de la eyaculación misma. Dicho de otro modo, el hombre acumula intencionadamente el nivel de excitación y de tensión, para después, cuando siente que le falta poco para llegar al «punto sin retorno», relajar su esfuerzo, reprimiendo así la eyaculación. Al cabo de cierto tiempo, acumula el nivel de energía para volver a reprimirlo luego, y este proceso se mantiene con el efecto de que la eyaculación se controla durante un período prolongado. (Existen también técnicas concretas para reprimir la eyaculación; por ejemplo, el hombre aplica presión con los dedos sobre la zona de su perineo/próstata.) Como da a entender el término *control de la eyaculación*, al emplear estas técnicas represivas se pasa de la eyaculación como meta a la meta de evitar la eyaculación, lo que significa que sigue existiendo una orientación hacia una meta.

El dolor físico después del sexo ardiente

El control de la eyaculación por medio de la represión, tal como lo acabamos de describir, puede tener el efecto a corto plazo de dar energía al hombre. Pero esa acumulación y represión deliberada de la excitación irá cargando la próstata y los genitales de una tensión que puede provocar después congestión. Como toda represión es, en esencia, un tipo de tensión, la práctica del control de la eyaculación no resulta especialmente saludable a corto plazo. Al hombre que juega deliberadamente con la excitación y controla su eyaculación no deberá extrañarle tener más adelante dolor en los testículos o en la zona de la ingle. Este dolor suele ser indicio de la tensión que se ha producido por la acumulación y la represión de la energía.

Si el hombre llega a un punto en que tiene la necesidad de eyacular, se recomienda que deje sin más que suceda, allí mismo. Es mejor no interferir con la marcha del flujo. ¡Di a tu mujer en voz alta, con palabras, que te vas a correr; mírala a los ojos, mantente presente en la situación y disfruta!

Si quieres posponer la eyaculación o evitarla, lo recomendable es que evites los estímulos y la excitación excesiva desde el primer momento del acto amoroso. En vez de ello, vuélvete más lento y sensible por medio de la relajación y de la conciencia. El planteamiento tranquilo te puede capacitar para hacer el amor durante horas enteras.

El dolor después del sexo relajado

Cosa sorprendente, después del sexo relajado también puede sentirse dolor en el pene, en los testículos, en la zona de la ingle o en el bajo vientre. Cuando el ambiente sexual ha sido de relajación, estos dolores nos están diciendo que las tensiones acumuladas previamente están abandonando los tejidos. Podríamos calificarlos de «dolores de la curación». Si llegas a tenerlos, acepta el dolor y no te preocupes más de la cuenta; el dolor se te irá pasando como el tiempo. Algunos movimientos

tales como agitar el cuerpo suavemente, incluida la pelvis, durante diez minutos o más pueden ayudarte a dispersar esas tensiones que salen a relucir. Con frecuencia, el dolor se disipa con el mero acto de consentirte unas lágrimas de vulnerabilidad. No se recomienda recurrir a la masturbación para aliviar la tensión o el dolor. El cuerpo se está curando y regenerando a sí mismo por medio de la relajación sexual. A medida que salen a la superficie y se van disolviendo las capas sucesivas de emoción y las tensiones físicas, vuelve la sensibilidad del cuerpo y la capacidad de placer.

El miedo a los peligros de la no eyaculación

Algunos hombres nos han contado que sus médicos les han recomendado que eyaculen con regularidad para «limpiar las cañerías», como si se tratara de arreglar la fontanería doméstica.

Nuestra experiencia personal nos ha demostrado que es posible hacer el amor con frecuencia y durante años sin necesidad de eyaculación. ¡El semen no liberado no va a hacer que el hombre se hinche como un globo y que acabe explotando! Pasar un tiempo indefinido sin eyacular no representa absolutamente ningún peligro para el hombre. A veces pueden producirse emisiones espontáneas de noche, pero estas tienden a ser cada vez menos frecuentes con el transcurso del tiempo. Son habituales durante la pubertad y la adolescencia, y se cree que se deben a las fantasías sexuales. Estas emisiones no tienen nada que ver con que no se haya tenido una eyaculación desde hace mucho tiempo, ni con que el cuerpo elimine el esperma viejo.

Reservar la eyaculación para la concepción

Si el hombre quiere, puede reservar su eyaculación exclusivamente para la procreación. No existen reglas fijas, pero el hombre debe saber que cuando su compañera y él quieren con-

cebir, él puede tomar la decisión consciente de eyacular cuando la mujer está ovulando. (El momento de la ovulación se puede determinar por varios métodos, tales como las variaciones de la temperatura corporal y el moco cervical.) Con la eyaculación consciente, la concepción también será un acto consciente, en vez del accidente aleatorio que suele ser. Cuando el hombre eyacula, puede sembrar su semilla con la intención o la visión de una concepción consciente.

La identificación de la mujer con la eyaculación masculina

Los hombres deben ser conscientes de que la mujer suele identificarse con el orgasmo/la eyaculación de su hombre. En esos breves momentos, la mujer siente que el hombre se entrega a ella, y a la mujer esto le resulta alentador en cierto modo. La paradoja es que ella llega a desencadenar en el hombre el síndrome de la posteyaculación, despotenciándolo sin saberlo (y, de este modo, despostenciándose a sí misma) al quedar interrumpido o evaporarse el flujo de la intimidad y del amor. En algunas ocasiones, estas rupturas de la conexión nos parecen tan normales que no se nos ocurre relacionarlas a primera vista con el sexo. Creemos que nosotros somos así y que eso es lo que somos. Pero el hombre que practica la contención de la energía empezará a sentirse una persona completamente distinta en su vida cotidiana. Los hombres cuentan que tienen unas sensaciones de placer que les llegan al corazón, acompañadas de una sensación de ligereza y de calor vivo que les irradia por todo el cuerpo y por todo su ser.

El hombre se identifica, a su vez, con el orgasmo de la mujer, porque le confirma que es un buen amante, lo cual apoya el ego masculino. (No obstante, no siempre puede fiarse de ello, ya que muchas mujeres fingen el orgasmo.) Como dijimos antes, la gran desventaja de hacer que la mujer tenga el orgasmo es que en la mayoría de los casos el hombre eyaculará con algunos segundos de adelanto, a causa del nivel elevado de excitación y de tensión, y así se despotenciará.

Los beneficios de tranquilizarse

Cuando se produce un cambio en el estilo del sexo, desaparecen muchas de las dificultades de personalidad o de los problemas de pareja. Un ambiente de amor rodea a los amantes, y sus ojos irradian amor. A los hombres les cambia la cara por completo cuando están haciendo el amor con regularidad de una manera relajada y no centrada en el orgasmo. Es una transformación notable, de efecto claramente superior al de una operación de cirugía estética. Las arrugas y los pliegues marcados y angulosos, señales de una cierta infelicidad, dejan paso a un rostro pleno y ensanchado, al difundirse por los tejidos faciales una carga de chi o de prana, la fuerza vital, que carga de energía la piel y la rejuvenece, dejándola rosada y radiante. El cuerpo se asienta, con las piernas bien clavadas en la tierra; el corazón está abierto; los ojos brillan.

Redirigir la energía

En el sexo convencional, se fuerza normalmente a la energía o a la vitalidad a que se desplace hacia abajo y hacia el exterior. Para alcanzar estados orgásmicos, es preciso dejar que ascienda la energía. Hay que animarla a que se desplace hacia el interior y hacia arriba, y esto se consigue con la relajación en el sexo. Se abre un canal interior y la energía empieza a ascender y a expandirse a través del núcleo hasta regresar a su fuente, en el cerebro. La fuente primera de la energía sexual se encuentra en el cerebro. Aproximadamente al nivel del tercer ojo se encuentran las glándulas pineal y pituitaria, a las que se llama «glándulas maestras» del sistema endocrino (hormonal). Se liberan sustancias e informaciones fundamentales, que van filtrándose hacia abajo por el sistema para irnos preparando para el sexo. Este ciclo representa la fase reproductiva, biológica, del sexo, de la que ya hemos hablado. Cuando se hace circular de nuevo la vitalidad por canales interiores hacia arriba, y esta vuelve a su fuente en el cerebro, este ciclo representa la fase espiri-

tual o generativa del sexo. Este diseño interior permite al hombre reabsorber sus energías vitales y potenciarse con ellas. El hombre puede alcanzar, por medio de la relajación, un estado vibrante y de paz, seguido de la experiencia de sentirse lleno de energía y rejuvenecido.

Es una experiencia que va más allá, superior a la expresión reproductiva convencional, que es más «superficial». Al dejar que la fuerza vital se vuelva hacia el interior y hacia arriba, el hombre se sirve de su intención para sentar las bases de experiencias evolucionadas. Pasa de funcionar mecánicamente después de la eyaculación, a ser consciente y estar presente en cada momento, atento a las sensaciones sutiles que se despliegan dentro de su cuerpo y de su ser.

La barra interior de magnetismo

El lector se puede estar preguntando cómo se producen estos estados interiores. ¿Qué está pasando? La experiencia orgásmica, tanto la masculina como la femenina, se puede explicar de manera muy sencilla comparando el cuerpo humano con un imán. Como un imán, el cuerpo tiene dos polos opuestos: uno en el corazón y otro en los genitales. Habitualmente se atribuye a uno de los polos un valor o signo positivo y al otro un valor o signo negativo. Se les puede llamar como sea, pero el caso es que los dos polos iguales y opuestos del cuerpo producen una diferencia de potencial. Esto puede dar origen a una corriente electromagnética en el núcleo del cuerpo y a una amplificación del campo de energía que rodea al cuerpo. Esta experiencia del flujo en el núcleo se llama en el tantra el despertar de «la barra interior de magnetismo». Y esta es la verdadera fuente de la experiencia orgásmica del ser humano. Por medio de este diseño interior milagroso, los seres humanos son capaces de conocer el éxtasis, solos o en pareja.

Los estudios recientes sobre los cromosomas confirman el carácter «magnético» del diseño de los seres humanos. La ciencia ha demostrado que el hombre tiene parte de mujer y que

la mujer tiene parte de hombre. Todo ser humano contiene ambas partes, masculina y femenina. Dentro de cada individuo se encuentran ambos polos opuestos. Todos tenemos un polo masculino y un polo femenino, un polo del corazón y un polo genital. Cada individuo, a un nivel superior, y en virtud de su diseño, es en sí mismo una unidad independiente. Toda persona tiene la capacidad innata de hacer circular la energía dentro de su propio ser, lo que constituye en última instancia la experiencia del «sexo interior», que es la forma más evolucionada de la expresión sexual humana.

COMUNICACIÓN PERSONAL

MI PRIMER ORGASMO DE CUERPO ENTERO

Estoy en la India, y estamos en 1993. Llevo aquí más de un mes, practicando la meditación todos los días, y, de pronto, me enamoro. Me pasa de repente, con sólo mirarla. Nos conocemos el primer día de una terapia de meditación que dura tres semanas; y, al cabo de un par de semanas de intimar y cortejarnos, quedamos en su casa para hacer el amor. Tras un juego previo largo, emprendemos el acto en sí. Yo no he tenido contacto sexual con ninguna mujer desde que llegué a la India, de modo que, aunque estoy extasiado por hacer el amor con la mujer que más deseo en el mundo, también tengo el clásico miedo masculino, lo que algunos llamarían la preocupación por cumplir, que me hace pensar: «espero no correrme en seguida».

Para mí, el primer encuentro amoroso con una mujer ha sido siempre como una puesta a prueba. Si los sentimientos son verdaderos, entonces todo sale bien y la experiencia resulta satisfactoria para los dos; si no se trata de un verdadero sentimiento energético, y la mente se interpone entre los dos, entonces la experiencia no es satisfactoria. Esta noche se cumplen todas las condiciones óptimas: hay corazón, nuestros cuerpos se gustan mutuamente y, cosa muy importan-

te, los dos practicamos la meditación con regularidad. Yo he sido siempre un hombre sensible, pero lo de esta noche es magia pura. Puedo sentir lo que siente ella, y sé exactamente dónde, cómo y cuándo tocarla. Siento de verdad que soy uno con ella. El abrazo dura mucho tiempo; todos los pensamientos de preocupación desaparecen por completo y yo estoy completamente relajado.

Llega el momento en que ella alcanza el orgasmo, y yo también quedo atrapado por esa escalada de placer que suele conducir a ese chorrillo corto e intenso al que solemos llamar «orgasmo masculino». Pero esta vez es distinto. Al principio, todo marcha de la manera habitual; la energía se concentra en mi pene, dispuesta para dispersarse al exterior. Pero en esta ocasión, en vez de salir, la energía sube por todo mi cuerpo, sacudiéndome con oleadas poderosas. Podría describirse como un temblor, porque el cuerpo no puede quedarse quieto, y hay calor, una especie de hormigueo interior, olas de placer por todas partes, y quizá lo puedan entender mejor las mujeres [...] estas olas no se centran en el pene, sino que bañan todo mi cuerpo, hasta la coronilla. En un primer momento, el intervalo entre estas largas olas de placer es de algunos segundos, y después se vuelven menos frecuentes, separadas por intervalos más largos.

Siento que la energía corre con fuerza por mi cuerpo, que fluye de mí a ella, que atraviesa su cuerpo y vuelve al mío a través del contacto entre el pene y la vagina. Me doy cuenta de que si mantenemos un contacto leve con las lenguas, las olas pasan con mayor facilidad de mi cuerpo al suyo, produciéndose un círculo virtual que dura mucho tiempo y acaba por irse desvaneciendo poco a poco, poco a poco [...] y es hermoso estar tendidos juntos, abrazados; observar el temblor de nuestros cuerpos, las olas de energía que suben y bajan por la columna vertebral, intercambiando ese estado de éxtasis, recargándonos el uno al otro indefinidamente. Y cuando se calman las olas y mi mar vuelve a quedar en calma, tengo los síntomas habituales de después del orgasmo: el pene se me queda blando otra vez, y tengo los miembros relajados.

A partir de aquella primera vez, esto ha sucedido otras muchas, aunque no siempre. Este tipo de orgasmo, el orgasmo de valle, se produce por su cuenta; yo no puedo provocarlo, sólo puedo relajarme y dejar que suceda. La diferencia mayor respecto del orgasmo tradicional es que, después de hacer el amor, tardo menos tiempo en estar preparado de nuevo, porque he adquirido energía en vez de derrocharla, y el sentimiento de deseo está intacto. Después de una noche de estos orgasmos, necesito dormir menos de lo habitual, me basta con un par de horas para estar bien y levantarme fresco. Si no eyaculo, puedo pasarme horas y horas haciendo el amor. Naturalmente, no me refiero al aburrido «meter y sacar» que solemos entender por hacer el amor. Me refiero a seguir la energía, a dejarme guiar por la energía para moverme, para ir más despacio, para detenerme [...] Espero, sintiendo lo que pasa en mi cuerpo y en el de ella, sintiendo el intercambio de energía que se produce a través de mi pene.

Lo más importante para mí es estar relajado. Cuando siento que el placer asciende de manera intensa, debo acordarme de relajarme en lugar de ponerme tenso como me pondría en condiciones normales. Es especialmente importante mantener los músculos del ano relajados y blandos, en vez de tensos y contraídos. Esta expansión permite que la energía se mueva con libertad en vez de quedarse obstruida en esa zona; si la energía no encuentra espacio para subir, se verá obligada a bajar en forma de eyaculación.

La otra cosa importante es la meditación. He observado que este tipo de orgasmo tiende a producirse con mayor frecuencia cuando estoy practicando la meditación con regularidad.

No creo que tenga mucha importancia poseer conocimientos técnicos acerca del tantra. Aquella primera vez, en 1993, mi ignorancia sobre el tantra era tal que lo que me estaba pasando me dejó sorprendido, y llegué a pensar que estaba enfermo. Sólo años más tarde, cuando os conocí en el año 2000, aprendí algo más sobre la circulación de la energía en el cuerpo masculino y en el femenino, y de uno a otro.

INSPIRACIÓN TÁNTRICA

El tantra dice que no intentes escapar; no hay escape posible. Antes bien, usa la naturaleza misma para trascender. No luches; acepta la naturaleza para trascenderla. Si esta comunión con tu amada o tu amante se prolonga sin pensar en acabarla, entonces puedes permanecer en el principio. La excitación es energía. Puedes perderla; puedes llegar a un clímax. Entonces la energía se pierde, y a esto le seguirá una depresión, una debilidad. Puede que te parezca una relajación, pero es negativa.

El tantra te ofrece una dimensión de una relajación más elevada, que es positiva. Los dos amantes, fundiéndose, se dan energía vital el uno al otro. Se vuelven un círculo, y su energía comienza a moverse en círculo. Se están dando vida el uno al otro, vida renovadora. No se pierde nada de energía. Antes bien, se gana más energía, porque mediante el contacto con el sexo opuesto, cada una de tus células es estimulada, excitada.

Y si podéis fundiros en esa excitación sin llevarla a un clímax, si podéis permanecer en el principio sin acaloraros, permaneciendo simplemente cálidos, entonces se unirán dos «calideces» y podréis prolongar el acto durante muchísimo tiempo. Sin eyaculación, sin tirar energía, se vuelve una meditación, y mediante ella os volvéis totales. Mediante ella, vuestra personalidad dividida deja de estar dividida; queda unida.

OSHO, Enseñanzas transcritas
El libro de los secretos

4

La fuerza igual y opuesta del entorno femenino

Los hombres y las mujeres no son iguales

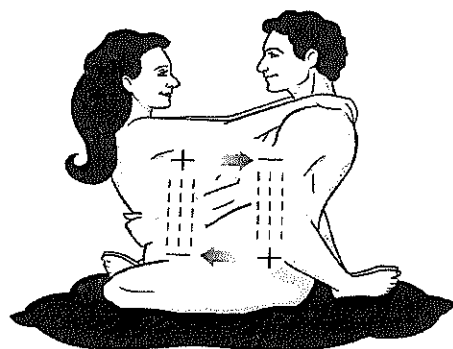
Una buena parte de la confusión y de los malentendidos que se producen entre los hombres y las mujeres se debe a nuestra ignorancia acerca de las verdaderas diferencias entre unos y otros. Estas diferencias tan hondas conforman nuestros papeles respectivos durante la comunión sexual. Si entendemos bien estas diferencias, podemos empezar a trabajar juntos para develar nuestro potencial sexual y darle rienda suelta.

Para profundizar mejor en el conocimiento de nuestro potencial humano, recurrimos a las enseñanzas que se contienen en los Tantras (las escrituras tántricas), que son unos conocimientos sagrados que nos dejaron los antiguos. Estas fuentes antiguas contienen informaciones apasionantes que merecen ser transmitidas de generación en generación.

Los aspectos masculino y femenino dentro del individuo

En el capítulo anterior explicamos cómo se puede comparar a cada ser humano con un imán, con un polo masculino y otro femenino cuya energía está conectada por una barra de magnetismo que, cuando se despierta, da origen a una corriente electromagnética interior. Este resultado interno sutil del juego mutuo dentro de nosotros de las fuerzas internas masculinas y

FIGURA 4.1. Los imanes interiores del hombre y de la mujer. Se ilustran los polos, las barras magnéticas y el flujo circular potencial de la energía (en la postura yab-yum).



femeninas representa nuestra realidad bisexual innata, y constituye el fundamento mismo del tantra y la base biológica de la experiencia orgásmica.

Resulta especialmente significativo el hecho de que estas dos fuerzas sean iguales entre sí. Una no es más que la otra; están igualadas, equilibradas. Pero, al mismo tiempo, esos polos existen en forma de fuerzas opuestas una a otra. Los polos contienen fuerzas iguales, pero no idénticas, sino opuestas entre sí. Lo masculino representa una fuerza activa, «positiva» o dinámica. Lo femenino representa una fuerza receptiva, «negativa» o pasiva.

Las cualidades de receptividad y de dinamismo son diametralmente opuestas; son iguales y opuestas al mismo tiempo, y se complementan mutuamente. Se equilibran, se corresponden y se completan una a otra, y la una no puede existir sin la otra. Así como la electricidad requiere dos polos, el positivo y el negativo, no puede haber ningún ser ni cuerpo sin dos polos, el masculino y el femenino, las fuerzas universales del yin y el yang.

El polo dinámico y el receptivo

En el cuerpo masculino, el polo positivo está representado por los genitales, y el polo femenino y receptivo está en el pecho/corazón. En la mujer sucede a la inversa; el polo masculi-

no, positivo, está en los pechos/pezones/corazón, y el polo femenino, receptivo, está en los genitales. Cuando el hombre y la mujer están de pie, podemos visualizar al hombre como un imán puesto del revés, con el polo positivo (norte) abajo y el polo negativo (sur) arriba. La mujer es como un imán puesto del derecho: el polo positivo (norte) está arriba y el polo negativo (sur) está abajo.

Los polos opuestos se atraen

Cuando un hombre y una mujer se unen, por ejemplo, en un abrazo, sus cuerpos se juntan alineándose los polos de energía opuesta. Los positivos y los negativos de los dos individuos se aproximan y se juntan simultáneamente al nivel genital y al del corazón. Las barras interiores del magnetismo (de las que hablamos en el capítulo anterior como fuentes del estado orgásmico) fluyen en sentidos opuestos una de otra. Cuando se acercan dos polos opuestos de dos imanes, existe una fuerza de atracción que tiende a unirlos. Y se puede sentir esta misma atracción «magnética» entre el cuerpo masculino y el femenino. La influencia mutua de las fuerzas iguales y de signo opuesto produce una sensación perceptible de atracción y de arrastre. Además, se produce una ampliación enorme de los campos magnéticos o de energía que rodean a los dos imanes/cuerpos.

La fuerza masculina dinámica

El cuerpo del hombre contiene dos polos, pero el aspecto dinámico masculino es el aspecto exterior, mientras que su aspecto femenino o receptivo es su aspecto interior. En el cuerpo de la mujer sucede a la inversa. El aspecto receptivo femenino es exterior, y el aspecto masculino o dinámico de la mujer es su aspecto interior. Ambos aspectos se encuentran siempre presentes, aunque sólo se externaliza uno de ellos. Esto significa, en general, que el hombre, predominantemente masculino, es físi-

ca y energéticamente una fuerza dinámica, mientras que la mujer, que es predominantemente femenina, es una fuerza receptiva. El hombre no precisa realizar ninguna acción directa para entrar en contacto con su lado negativo, con lo que llaman su «mujer interior». Cuanto más verdaderamente masculino se vuelve el hombre por medio de una presencia relajada, de no acción, en el sexo, más se irá abriendo de manera natural y gradual su cualidad femenina del amor. Se producirá dentro de él un equilibrio. Del mismo modo, la mujer accederá a su «hombre interior» a base de relajarse cada vez más en su naturaleza femenina. El opuesto interior armonizador surge y florece a modo de resultado o de subproducto, como en un proceso alquímico.

La figura 4.1 muestra los imanes interiores de un hombre y de una mujer, con sus polos, su barra magnética y el flujo circular potencial de energía cuando están sentados en la postura yab-yum.

Los genitales: fuerzas iguales y opuestas

Las cualidades de estas fuerzas, las polaridades intrínsecamente diferentes del hombre y de la mujer, llegan hasta el nivel de los tejidos genitales. La forma del pene masculino nos hace saber que es un instrumento del que puede fluir o brotar energía. Del mismo modo, la vagina tiene forma de canal o de receptor con capacidad innata para recibir, absorber o hacer salir la fuerza opuesta.

Nuestras fuerzas iguales y opuestas se complementan física y energéticamente; se ajustan una a otra para formar una sola unidad. En la unión del pene y la vagina, cuando el polo dinámico del hombre encuentra el polo receptivo de la mujer y lo penetra, se produce una plenitud. Puede decirse que, cuando están separados y apartados, los genitales existen como dos mitades incompletas. Los maestros del tantra creen que todo lo que es incompleto aspira a completarse, y proponen que la búsqueda del sexo, el ansia del sexo, representa un anhelo profundo de unión, de plenitud y de paz.

Al entender la polaridad (las fuerzas iguales, opuestas y complementarias) se advierte con mayor claridad que el hombre no es por necesidad una unidad independiente en sí mismo. Para evocar las cualidades verdaderamente masculinas que se encarnan en su pene, el hombre depende del entorno que lo rodea, a saber, de la vagina. La cualidad de la receptividad determina las cualidades dinámicas o las influye. Una fuerza dinámica sólo puede ser dinámica (sólo puede conocer su verdadero ser) al ser recibida. De hecho, cuanta más receptividad, más dinamismo; los dos hechos están ligados entre sí inseparablemente. El hecho de dar hace posible el hecho de recibir y el recibir hace posible el dar; por eso es tan importante que el hombre tenga en cuenta su fuerza igual y opuesta y que sea consciente del papel vital de la receptividad.

La trascendencia del entorno femenino

Para manifestar la vitalidad del pene y para descubrir la mejor manera de evocar sus cualidades masculinas dinámicas (y su función esencial), es preciso asignar a la mujer un lugar central en la constelación sexual. El hombre entra físicamente con el pene en la mujer, por lo que se debe valorar el entorno que rodea al pene, y no subestimarlos. Para sacar el mejor partido de la situación sexual, lo mejor es aceptar y fomentar las diferencias de polaridad entre el hombre y la mujer, en vez de pasarlas por alto. El hecho de reconocer la naturaleza receptiva de la mujer permite al hombre conocerse a sí mismo como verdadera fuerza masculina. Cuando el hombre siente que la energía masculina fluye a través de él y que es recibida por la mujer, se siente realizado sexualmente de manera profunda.

El hombre depende inevitablemente de la mujer para alcanzar sus experiencias más elevadas, y el entorno de la mujer requiere algo de preparación para poder dar una recibida calurosa al huésped. El hombre puede estar dispuesto para el sexo prácticamente en cualquier momento si así lo desea, debido probablemente a que es una fuerza positiva y dinámica.

La falta de disposición instantánea de la mujer se debe a su naturaleza de fuerza receptiva y pasiva. La aversión al sexo o la falta de disposición para el mismo no es un cuelgue mental ni se debe a la frigidez, sino que refleja, más bien, la inteligencia del cuerpo.

El cuerpo de la mujer necesita tiempo para abrirse

Habitualmente, el hombre prefiere penetrar a la mujer lo antes posible. Entrar en ella se convierte en su objetivo principal; en muchos casos por miedo a perder la erección que le ha producido la primera reacción. Cuando el hombre tiene que andarse con rodeos para esperar a la mujer, pierde fácilmente la erección y puede tener que esperar a que le venga otra. En realidad, un marco temporal amplio, tranquilo, de una hora o hasta de tres, suele ser muy conveniente para la mujer. Así, ella es capaz de sintonizar con su cuerpo y de relajarse en sí misma. Si el hombre dedica el tiempo necesario a «estar» con la mujer, acariciando quizá su cuerpo con amor y con suavidad (como una pluma) para ponerlo en estado de expansión energética antes de entrar en ella, descubrirá con asombro lo impresionante que es la experiencia. Entrar conscientemente en un canal acogedor y absorbente y ser recibido por él cambia toda la experiencia, y esta transforma, a su vez, al hombre.

Cuando se entra en la mujer demasiado pronto, sin que esta se sienta preparada de verdad para recibir, sin la sensación de un «sí» total anhelante, su cuerpo puede empezar a cerrarse gradualmente, puede ir decayendo su interés por el sexo y aumentar su aversión hacia la práctica sexual. En las primeras fases de las uniones de los amantes, la mujer tiene el corazón abierto del todo, por lo que no le resulta problemático recibir al hombre completamente y en cualquier momento. Pero tarde o temprano será preciso reconocer sus diferencias como mujer para que esta pueda seguir disfrutando del sexo hasta su edad madura. Comentaré aquí, a modo de nota optimista, que una vez asistió a un taller de parejas un hombre de ochenta años con su esposa

de setenta y seis; ahora, cuatro años más tarde, siguen practicando todos los días la unión genital. Lo que los había motivado a asistir era el deseo de vivir una aventura más en la vida, y ambos afirman que les ha mejorado enormemente la calidad de vida; cada día está lleno de amor y es una alegría para ellos.

Cuando el hombre entra en una mujer antes de que esta tenga el cuerpo «abierto», es como si se estuviera dando de cabezazos contra una puerta cerrada. Puedes llegar hasta un punto, pero no pasarás de allí. Sin embargo, cuando tienes la llave de la puerta, verás que se abre con facilidad y con frecuencia. Cuando el hombre acepta el hecho de que la mujer es esencialmente más lenta que él, y de que su sistema necesita de una preparación, entonces las experiencias sexuales del hombre empezarán a transformarse en actos de amor potenciadores.

La energía fluye del polo positivo al negativo. Esta es la dirección del movimiento, el pene hacia el interior de la vagina. Se abre una puerta, se desplaza la energía. Cuando la mujer está receptiva vibrantemente, la conexión directa entre el pene y la vagina compone una unidad vital. Existe un flujo y un intercambio de energía, de potencia y de fuerza vital.

El papel reducido del clítoris en el sexo tántrico

La vagina tiene una importancia natural mayor que el clítoris (tanto para el hombre como para la mujer) porque se entiende que es el receptáculo de la fuerza dinámica del hombre. Se considera normalmente que el clítoris es la gracia salvadora, el sol alrededor del cual gira todo, porque la estimulación del clítoris puede llevar a la mujer al orgasmo con facilidad, pero no siempre. La estimulación del clítoris aumentará la excitación, lo cual puede llegar a tener, de hecho, un efecto perturbador sutil sobre la receptividad celular de la vagina. Esta tensión perturba, a su vez, la capacidad de la mujer para aceptar la fuerza dinámica y para recibirla dentro de sí. La estimulación del clítoris inspira deseo sexual, pero provoca tensión y confusión en la vibración vaginal, y se reduce el potencial de la penetración.

Como ya adelantamos en el capítulo 2, para alcanzar estados superiores es fundamental mantener un nivel de excitación más bajo. Un enfoque tranquilo, no estimulador, permite a la vagina mantenerse libre de tensiones; le permite mantener un ambiente relajado y receptivo. Si la mujer es capaz de controlar su propia excitación, de relajarse en su cuerpo en vez de procurar ir acumulando intensidad, tendrá menos probabilidades de desencadenar la eyaculación del hombre sin quererlo. Si, del mismo modo, el hombre no intenta excitar a la mujer, será posible posponer la eyaculación, y podrán hacer el amor durante horas enteras.

La mujer puede llegar a desarrollar una fijación excesiva por su clítoris, por el placer y la intensidad que puede sentir por medio de sus terminaciones nerviosas. A veces puede constituir todo un desafío aprender a renunciar a cosas que conocemos y que nos han gustado. Por otra parte, para elevar la experiencia sexual es preciso que ambos miembros de la pareja pongan en juego la curiosidad y la inteligencia, y que estén dispuestos a explorar lo desconocido. (En el capítulo 8 seguiremos hablando del clítoris.)

La energía sexual femenina se suscita en los pechos

La gran pregunta es, por tanto, cómo llamar a la puerta del cielo. La verdadera manera de expandir la energía sexual femenina es empezar por apartar la atención de la vagina y el clítoris y dirigirla hacia los pechos, lo que supone un desplazamiento del polo negativo de la mujer a su polo positivo. Los pechos son el polo positivo, dinámico, en el que se despierta la energía; son la llave que permite acceder al cuerpo femenino. La energía sólo se puede suscitar a partir de un polo positivo, dinámico, y no de un polo pasivo, receptivo. Hay que empezar por cargar de energía y llenar de conciencia los pechos (y esto lleva su tiempo); después, a consecuencia de ello, la vagina responderá y se convertirá en una invitación. Fusionándose con sus pechos, la mujer es capaz de alcanzar los estados orgásmicos más profundos. La vagina/clítoris, que es el punto de partida habitual en el sexo convencional, es (desde el punto de vista de la energía) el polo pasivo, receptivo,

del cuerpo femenino. En realidad, la vagina sólo puede llegar a estar plenamente viva y cargada de energía a través del polo positivo y dinámico de los pechos.

Cuando el hombre sabe que los pechos son la puerta, la vía de acceso a la mujer, su planteamiento puede ser más sencillo y más documentado, sin tantas conjeturas ni tanteos para localizar el clítoris y hacerlo todo bien. En vez de ello, puede dedicar su atención amorosa a los pechos, lo cual ni siquiera representa un gran esfuerzo para el hombre. Es más una cuestión de «estar» en tus manos, sin que en el contacto haya intenciones ni planes ulteriores. Una mano cálida que acaricia suavemente los pechos amoldándose a su forma está perfectamente. No es necesario estimular directamente los pezones; basta con hacerlo indirectamente, por simple contacto manual o roce leve como una pluma, una o dos veces. Algunas mujeres tienen los pezones hipersensibles; por ello, es mejor que descubras lo que conviene a tu compañera. (En el capítulo 7 seguiremos hablando de los pechos y del juego previo.)

La antigua sabiduría tántrica permite emprender un viaje emocionante de autodescubrimiento, cuyo fruto es la vivencia verdadera de la masculinidad. Para ello es preciso reevaluar el sexo de manera revolucionaria, y descubrir que el «cómo» del sexo tiene una importancia profunda para mantener una vida sexual activa y una relación de pareja amorosa y gozosa. La clave está en tratar a la mujer como complementaria y no como igual a nosotros. Todo lo que sea limitar la experiencia sexual de la mujer tiene el efecto inevitable de limitar la experiencia sexual del hombre. Si una falta de experiencias orgásmicas ejerce un efecto adverso sobre la mujer, también lo ejercerá sobre el hombre, aunque él no sea consciente de ello.

Pasar de la sensación a la sensibilidad

En general, es preciso apartarse de la sensación y de la excitación y dirigirse hacia la sensibilidad y hacia la conexión energética sutil de la naturaleza.

Debemos concebir el hacer el amor como un juego mutuo de fuerzas dinámicas y receptivas que hacen surgir unas experiencias energéticas extraordinarias. El hecho de apartarse de la sensación para dirigirse a la sensibilidad infunde al hombre sus verdaderos atributos masculinos y la capacidad de estar presente para su pene. De dar valor y de brindar la oportunidad a la conexión masculina-femenina dentro de la vagina, en la que esta se convierte en un envoltorio acogedor que hace salir las cualidades esenciales de las que está imbuido el pene, apoyando la vivencia que tiene el hombre de sí mismo como hombre auténtico. Es posible un éxtasis biológico natural, un intercambio que satisfaga a todas las células del cuerpo y que esté más allá del placer que proporcionan la eyaculación y las fantasías.

El pene tiene una inteligencia definida y una sensibilidad innata. Cuando el entorno femenino es abierto, cálido y amoroso, el pene reacciona de manera positiva al flujo intrínseco de fuerzas. Cuando el entorno femenino está cerrado o tenso o no es receptivo, el pene puede arrugarse y retirarse fácilmente, al perder interés celular. Sentirse acogido hondamente en la vagina por una mujer es una experiencia profundamente conmovedora y emotiva para el hombre.

Despertar la polaridad

Tu compañera y tú podéis haceros más conscientes de vuestras polaridades complementarias antes de empezar a hacer el amor, como en una especie de juego previo. O en cualquier otro momento.

Sentaos uno frente al otro en el suelo, sobre cojines situados a cierta distancia, de tal modo que no os toquéis con las manos ni con las rodillas. Cerrad los ojos y sintonizad con vuestros polos positivos. Para ti, el polo positivo estaría en la raíz de tu pene (el perineo), y para tu compañera, en sus pechos y pezones. Dedicad a esto algunos minutos. Al cabo de un rato, cuando sientas que has conseguido dirigir tu atención a tu pene y a tus testículos, imagínate que el pene irradia energía, luz y ca-

lor hacia la vagina de tu mujer. Ella deberá imaginarse, a su vez, que recibe el amor y la luz en su vagina y, al mismo tiempo, que irradia calor, luz y amor hacia ti por sus pechos. Imagina que recibes toda esta energía hermosa y que la absorbes en el pecho y en el corazón.

Si quieres, puedes apoyar esta experiencia con la respiración (pero si te sientes más relajado sin prestar atención especial a la respiración, tampoco hay problema). Cuando espire, irradia amor y luz desde el pene. Cuando inspire, absorbe el amor y la luz que proceden de los pechos de ella. Pasad un rato inspirando juntos y espirando juntos. O bien, que uno inspire cuando el otro espire, y viceversa. Cuando os sintáis dispuestos, abrid los ojos de manera delicada y receptiva y estableced un contacto visual delicado y acogedor.

Si sentís que surge una atracción física entre los dos, la mujer puede desplazarse hacia ti, y tú puedes ayudarle a que te rodee la cintura con las piernas, sentada en tu regazo (la posición yab yum); podéis usar cojines para que se apoye en caso necesario. En esta posición, los genitales están más próximos entre sí y los pechos femeninos están a la altura del pecho masculino. Esto significa que los imanes interiores se unen por sus polos opuestos. Abrazaos suavemente y sentid las sensaciones interiores, o bien servíos de la imaginación para cerrar el círculo de las energías.

Si queréis, también podéis cambiar la pauta de respiración: cuando tú inspiras, la mujer espira; cuando la mujer inspira, tú espiras. Esta práctica intensificará la sensación de la energía y de la vitalidad que circula entre los cuerpos de los dos. Es probable que empecéis a percibir al cabo de un rato sensaciones sutiles de la energía que circula. Si no podéis mantener la postura yab yum con comodidad durante un rato largo, podéis pasar a una posición de pie; o bien, podéis hacer todo el ejercicio de pie. Sentir este círculo cerrado de energía puede conducir a un deseo mutuo de unión; pero, si no es así, separad poco a poco los cuerpos para no romper la conexión energética de manera brusca. Quédate sentado con los ojos cerrados y asienta tu atención dentro de tu propio cuerpo durante algunos minutos.

INSPIRACIÓN TÁNTRICA

Esta fusión no debe volverse inconsciente, porque en tal caso os perderíais lo importante. Entonces, sería un acto sexual hermoso, pero no sería transformación. Es hermoso, no tiene nada de malo, pero no es transformación. Y, si es inconsciente, estaréis siguiendo siempre una rutina. Volveréis a querer repetir esta experiencia una y otra vez. La experiencia en sí es hermosa, pero se habrá convertido en una rutina. Y cada vez que la tengáis se os generará de nuevo más deseo. Cuanto más la tenéis, más la deseáis, y estáis metidos en un círculo vicioso. No crecéis; os limitáis a rotar.

Rotar es malo, porque así no se produce crecimiento. La energía se derrocha sin más. Aunque la experiencia sea buena, es un derroche de energía, porque era posible conseguir mucho más. Y eso que era posible estaba a la vuelta de la esquina, al alcance de la mano. Podría haberse conseguido lo divino con la misma energía. Es posible alcanzar el éxtasis último con la misma energía, y tú estás derrochando esa energía en experiencias momentáneas. Y esas experiencias acaban por volverse aburridas, porque todo lo que se repite una y otra vez se vuelve aburrido. Cuando se pierde la novedad, surge el aburrimiento.

Si te mantienes atento, verás, en primer lugar, unos cambios de energía en el cuerpo; en segundo lugar, el abandono de pensamientos en la mente, y en tercer lugar, el abandono del ego en el corazón. Y cuando ha sucedido esta tercera cosa, es que tu energía sexual se ha transformado en energía meditadora.

OSHO, Enseñanzas transcritas
Mi camino: el camino de las nubes blancas

5

El pene, un instrumento electromagnético poderoso

EL HOMBRE QUE CONOCE SU PENE como instrumento divino de amor y de éxtasis desarrolla una confianza profunda en su hombría, que reside con comodidad y delicadeza en el centro de su ser. Tiene la capacidad de escuchar a su cuerpo; ama su pene y lo respeta, y sabe ser masculino en relación con lo femenino. Comprende el origen de su erección y controla su eyaculación, en vez de ser controlado por ella. Se vuelve capaz de prolongar el acto sexual a voluntad y de mantener un espacio relajado, intemporal, que apoya a la mujer (y, por medio de ella, a sí mismo) como fuerza igual y opuesta para alcanzar la plenitud orgásmica.

Cuando el hombre y la mujer están arraigados en la naturaleza (el hombre como fuerza dinámica, la mujer como fuerza receptiva) se produce un movimiento intrínseco como efecto de la unión de polaridades opuestas. Entran en juego círculos espontáneos, inherentes, de entrega y recepción. El hombre da a la mujer, esta recibe del hombre. La mujer da al hombre, este recibe de la mujer. Muchos hombres han conocido, aunque sea muy brevemente, la mayor de las bendiciones, la de recibir el amor de la mujer. No hay nada más gratificante ni significativo en la vida de un hombre. Cuando el hombre recibe una lluvia de esencia femenina, de néctar femenino divino, su dulzura pura es una experiencia que potencia al hombre de manera mágica. Es el amor que se despierta en ella por el poder de un pene amoroso. Estas experiencias encantadoras son el resultado

auténtico de la unión sexual, pero se producen con demasiada poca frecuencia. Normalmente, las experiencias mágicas se producen de manera natural al principio de una relación, cuando se mantiene la frescura y la novedad. El secreto consiste en no dejar de recrear la novedad, sin caer en hábitos y sin darse por sabido el uno al otro.

El condicionamiento sexual influye sobre la conducta sexual

Son muy pocos los hombres que tienen control directo de sí mismos o de sus penes durante el sexo; por eso, el hombre se encuentra en desventaja a la hora de crear amor. Hay falta de control porque hay una ausencia completa de información constructiva. En vez de esta, se acumulan desde la primera infancia las impresiones inconscientes sobre el sexo, que van moldeando al individuo, dando forma paulatinamente a un condicionamiento sexual que distorsiona las reacciones y la expresión sexuales naturales del individuo.

A pesar de que en nuestra cultura prácticamente no existen informaciones claras sobre el sexo ni una educación sexual útil, el sexo sigue siendo una fuerza impulsora y conflictiva. Pero, al mismo tiempo, esta fuerza tan potente se guarda de tapadillo, como si fuera un secreto: La mayoría de las personas tienen vida sexual de algún tipo, pero nadie lo reconoce, ni comparte información al respecto, ni siquiera habla de ello. El sexo se distancia del cuerpo y se convierte en un aspecto de la mente, manifestado en forma de pensamientos, fantasías, sueños y voyerismo; y esto es así incluso en la autosatisfacción. El sexo deja el plano de la carne humana sensible para convertirse en algo en lo que se piensa un millón de veces más de lo que se hace.

Cuando un hombre está con una mujer por fin, se basa en sus experiencias pasadas acumuladas y en sus conjeturas y confía en que todo saldrá bien. Por debajo de múltiples capas de bravuconería y de deseos de cumplir, se encuentra con frecuencia

una inseguridad sexual que lo corroa en lo más hondo de su ser. Esta tensión agudizará cualquier otra tensión presexual y puede hacer que el hombre sienta que ha perdido el control, sobre todo en lo que se refiere a la eyaculación.

Correspondencia entre el pene y la vagina

Para pasar a un plano superior de experiencia sexual, el hombre debe reevaluar su pene y su modo de usarlo dentro de la vagina. Debe usar su pene con inteligencia, con madurez y con visión.

La naturaleza quiso que el pene funcionara como instrumento magnético muy sensible y perceptivo. Aunque el pene y la vagina son órganos físicos, están diseñados para comunicarse entre sí a un nivel de energía refinado. Todo el pene es un canal, un conducto por el que la fuerza vital pasa del hombre a la mujer. La mujer recibe esta fuerza y la recoge dentro de sí. La respuesta o la comunicación entre los genitales puede sentirse en primer lugar como una sensación vibrante de vida a un nivel celular sutil. Cuando nos quedamos absortos en el *hacer* sexual, no tenemos posibilidad de relajarnos para *estar* simplemente en el cuerpo y sentir esta vitalidad sutil. Cuando cesan los movimientos mecánicos, podemos empezar a sintonizar con un nivel más sutil de sensibilidad y de sensación delicada.

La vagina y el pene, como fuerzas iguales y opuestas que son, están diseñadas por la naturaleza para un «suceder». Cuando uno encaja en la otra, el hombre puede empezar a sentir emanaciones que parten de su pene, como corrientes electromagnéticas, y que se vuelven cada vez más extáticas al difundirse por el cuerpo. A base de desarrollar un escuchar interior a (y con) su pene y su región genital, el hombre adquirirá un planteamiento general más sensible y más consciente de lo que es hacer el amor.

Desarrollar la sensibilidad a base de ser consciente

Cuando el hombre empieza a hacer el amor con conciencia y a experimentar con la quietud, puede notar con sorpresa una relativa falta de sensibilidad en el pene. A falta del estímulo y de la intensidad que le eran familiares, ya no le resulta tan fácil encontrar una verdadera conexión interior con su zona genital. Esta falta de sensibilidad es previsible después de muchos años de sexo tenso, orientado a la meta. La buena noticia es que el pene recuperará rápidamente la sensibilidad por medio de un estilo relajado de hacer el amor.

En el octavo y último día de nuestros talleres, solemos preguntar a los hombres: «¿Sentís ahora el pene más sensible?». Casi todos levantan la mano y confirman un aumento espectacular de la sensibilidad. Al reducir los movimientos de fricción (el *hacer*), son capaces de redirigir su atención hacia una conciencia interior del pene y de su vitalidad. Hasta los hombres que llevan cuarenta o cincuenta años usando el pene de otro modo notan un cambio de la sensibilidad y de la vitalidad en cuestión de pocos días. El cuerpo tiene una capacidad de regeneración extraordinaria cuando se dan condiciones favorables. Cuando se asume la inteligencia del cuerpo, existe un impulso intrínseco hacia la pureza y hacia la integridad.

Poner en juego la imaginación

Si te falta sensibilidad en el pene cuando no hay movimiento ni estímulo, tu imaginación creativa puede ayudar a tu cuerpo a colaborar con tu realidad interior. La imaginación puede servir de herramienta muy útil para despertar una vivencia interior, celular. Puedes desplazar tu atención al pene y visualizarlo como canal de potencia, de calor, de amor, de luz, de oro o de cualquier otra cosa que te fomente la percepción y el flujo interiores. La energía sigue a la imaginación; así pues, al abrir el camino con la visualización, puedes empezar a sentir la vitalidad y la sensibilidad.

Todos sabemos lo bien que funciona la imaginación en las fantasías sexuales; pero en estas situaciones nos imaginamos cosas que no existen, por lo que estamos completamente ausentes y desconectados de lo que está pasando en el aquí y el ahora. Cuando la imaginación se dirige hacia algo que existe verdaderamente en el plano energético, tiene el poder de elevar la experiencia y de abrir gradualmente al hombre a la experiencia de su pene radiante.

Trasladar la atención de la cabeza al perineo

En general, el hombre tenderá a tener centrada la mayor parte de su atención en la cabeza del pene, lo cual es natural, pues es allí donde siente el placer más intenso. Para empezar a apartar la atención de la cabeza del pene, visualiza tu pene como un canal por el que transcurre la potencia, el calor y el amor. Imagínate que es una fuente de luz y de oro líquido, que envía su fuerza dinámica haciéndola circular de nuevo hacia el interior de tu cuerpo. Visualiza tu pene como un canal o como un conducto y centra tu atención en la base de éste, en la zona del perineo. El perineo, que es una zona pequeña, del tamaño de una moneda, de músculos nudosos, está situada directamente enfrente del ano, es prácticamente la raíz del pene, y es su fuente energética. Es el punto inicial de partida, desde el suelo de la pelvis, de los músculos y de los tejidos que forman tu pene.

Cuando empieces a hacer el amor y a sentir que aumenta el calor sexual, pon tu atención en el perineo. Relaja conscientemente toda la zona del suelo pélvico, incluidos el ano y los testículos. Cuando adviertas que se te empieza a desviar la atención (al fin y al cabo, hay mucho que te puede distraer), quizás notes que, en tu ausencia, la zona del suelo pélvico vuelve a contraerse y a tensarse. Relajar el ano con frecuencia y mantenerte consciente de la base del pene te aportará una conciencia interior de tu pene como una unidad completa, más que como una herramienta incorpórea que sirve para clavar. Se convierte en un instrumento divino capaz de canalizar las energías sutiles que fluyen o que co-

ren subiendo desde la raíz hasta la cabeza radiante y más allá, hasta el interior de tu pareja receptiva. Sé consciente de tu respiración y de las sensaciones sutiles de las profundidades de tu núcleo físico, al despertarse tu barra interior de magnetismo. Advierte cómo asciende la fuerza vital para acariciar tu corazón, llenándolo de vitalidad vibrante. (En el Apéndice, al final del libro, explicamos maneras concretas de aumentar la sensibilidad.)

Un imán muy sensible

La cabeza del pene, sedosa, deslizante, suave y sensible, da muestras de sus propiedades magnéticas poderosas. La cabeza irradia fuerza vital, energía y potencia que se corresponden directamente con el entorno vaginal receptivo, relajado, acogedor. La cabeza del pene hace también de catalizador con propiedades sanadoras profundas (véase el capítulo 8, que trata de la sanación sexual y la autoridad masculina). Cuando la cabeza del pene se corresponde con su polo igual y opuesto, esta conexión puede generar estados de éxtasis. El maestro tántrico australiano Barry Long dice que el hombre debe intentar «convertirse» en su pene cuando hace el amor. El hombre, por medio de la conciencia y de la presencia, puede aprender gradualmente a fusionarse con su pene y a ser su pene.

En nuestra cultura hay un culto implacable al tamaño del pene del hombre cuando está erecto, e incluso cuando está flácido. A veces no hay una correlación entre un tamaño y otro, ya que no es posible estimar el tamaño que tendrá un pene erecto a partir de su tamaño cuando está flácido. Se da por sentado que cuanto más grande, mejor, por lo que el hombre puede sentir vergüenza o inseguridad por su tamaño, sentimientos que afectan a su capacidad para confiar en su propio pene, quererlo y valorarlo.

Según el planteamiento tántrico, la sensibilidad y la capacidad de presencia son más importantes que el tamaño y la capacidad de «cumplir». Es verdad que un pene mayor es capaz de provocar más fricción en la vagina, pero un pene grande y duro también puede estar entumecido y ser insensible de suyo,

además de hacer daño a la mujer. No obstante, cuando se produce un cambio en nuestra manera de pensar sobre el sexo, podemos empezar a dar valor a nuestros intercambios sutiles de energía, lo que significa que cualquier tamaño es ideal. Muchos hombres descubren que su estado sensible de percepción óptima se les produce cuando tienen el pene sólo a media erección. El modo de hacer algo importa mucho más que lo que se hace, o que el tamaño o rigidez de tu órgano sexual. El pene tiene una inteligencia innata, y si el hombre es capaz de relajarse en sí mismo, la naturaleza misma se expresará a través de él.

COMUNICACIÓN PERSONAL

CENTRARSE EN EL CUERPO INTERIOR

Durante el retiro de práctica amorosa hubo un ejercicio que repetimos varias veces. Consistía en cerrar los ojos y centrarse solo en el cuerpo interior (en el hogar dentro del cuerpo) para sentir una conexión con la pelvis. Siempre era una experiencia hermosa para mí.

Cuando me sentía conectado conmigo mismo, abría los ojos poco a poco, sin dejar de estar centrado en el interior, y me volvía despacio hacia mi compañera, que acababa de hacer el mismo ejercicio. Cuando nos reuníamos de esta manera, poco a poco, yo me sentía lleno de amor y de alegría. Me daba cuenta de que el pene se me ponía rígido y quería compartir aquella sensación agradable con mi compañera y frotarla con mi pene, como solía hacer antes.

Pero esta vez probé una cosa nueva. Me quedé con mi sensación, sentí mi pene desde dentro y percibí que una energía extraña me llenaba el cuerpo y me subía hasta el corazón. Esta conexión maravillosa, esta corriente de energía de mi pene a mi corazón me llenaba mucho y me dejó una impresión profunda. Todo esto sucedió simplemente porque yo estaba atento y contenía mi sentimiento, sin proyectar el sentimiento automáticamente fuera de mi cuerpo.

COMUNICACIÓN PERSONAL

BALANCEARSE EN UNA DANZA TÁNTRICA

Una sensación que se repetía una y otra vez era una especie de danza que tenía lugar entre el pene y la vagina. Cuando yo estaba dentro de mi mujer, percibía un movimiento suave entre los dos, como de hojas que se balancean levemente movidas por una brisa suave, o como si mi pene estuviera rodeado de líquido suave y cálido. Aunque nuestros cuerpos, vistos desde el exterior, no se movían, en realidad mis movimientos estaban en armonía con los de ella, y yo me sentía conectado profundamente con mi amada en lo que me parecía una danza entre lo femenino y lo masculino. Al recordar aquel hecho, vuelvo a asombrarme de las posibilidades insospechadas de nuestros órganos sexuales. El tantra es para mí una verdadera aventura. Mis percepciones durante la práctica del amor se han vuelto más refinadas, más diversas y más intensas. Con esto, hacer el amor me resulta más conmovedor, tiene más color y es una experiencia hondamente consciente para mí, tanto en sentido físico como energético.

Quiero comunicar una experiencia hermosa: una mañana, cuando estábamos haciendo el amor y estábamos el uno dentro del otro, sentí como si mi pene estuviera rodeado de miel líquida y caliente. Mi mujer tenía la vagina suave y acogedora; yo estaba muy presente y muy centrado, y se formó entre los dos un espacio común, un espacio curador en el que mi masculinidad se encontró con la feminidad de mi amada. Energéticamente, había un espacio único dentro del cual podíamos amarnos el uno al otro con libertad absoluta. Al cabo de un rato cambiamos de postura, y mi mujer se excitó de pronto y tuvo un orgasmo. Después de aquello, su vagina se sentía tensa y tirante, y el espacio entre los dos había desaparecido.

COMUNICACIÓN PERSONAL

UNO CONMIGO MISMO Y CON MI AMANTE

He empezado a advertir que mi pene es capaz de mantenerse erecto sin que yo esté excitado. Antes, la erección estaba asociada inseparablemente a la excitación. Veo una mujer atractiva y, poing..., se me pone tieso el pene. Mi mujer me toca el pene y... poing. Pero ahora el poing se produce sin ninguna excitación, pero sólo cuando estamos uno dentro del otro y si yo estoy presente, centrado y relajado. Existen dos factores que lo facilitan mucho: que mi amante también esté presente y que yo esté muy hondo en su vagina. La mayoría de estas veces siento un flujo fuerte de energía dentro de mí mismo y entre los dos. Todo lo que nos rodea pierde importancia, y yo soy uno conmigo mismo y con mi amante. Me siento abrazado, amado, y sencillamente como en mi casa dentro de mí mismo.

INSPIRACIÓN TÁNTRICA

Permanece en el principio; no vayas al final. ¿Cómo permanecer en el principio? Hay que recordar muchas cosas. Primero, no consideres el acto sexual como una forma de llegar a alguna parte. No lo consideres un medio; es el fin en sí mismo. No tiene un fin; no es un medio. Segundo, no pienses en el futuro, permanece en el presente. Y si no puedes permanecer en el presente al principio del acto sexual, entonces nunca puedes permanecer en el presente, porque la naturaleza misma del acto es tal que eres arrojado al presente.

Permanece en el presente. Disfruta la unión de dos cuerpos, dos almas, y fundíos el uno en el otro, disolveos el uno en el otro. Olvida que estás yendo a alguna parte. Permanece en el momento sin ir a ninguna parte, y fúndete. El calor,

el amor, debería convertirse en una situación para que dos personas se fundan la una en la otra. Por eso, si no hay amor, el acto sexual es un acto apresurado. Estás usando al otro; el otro es sólo un medio. Y el otro te está usando a ti. Os estáis explotando el uno al otro, no estáis fundiándoos el uno en el otro. Con amor te puedes fundir. Esta fusión al principio te hará comprender muchas cosas.

Si no tienes prisa por finalizar el acto, poco a poco el acto se vuelve menos y menos sexual, y más y más espiritual. Los órganos sexuales también se funden el uno en el otro. Se da una comunión profunda, silenciosa, entre dos energías corporales, y entonces podéis permanecer unidos durante horas. Esta unión se hace más y más profunda según pasa el tiempo. Pero no pienses. Permanece en el momento, profundamente fusionado. Se convierte en un éxtasis, un *samadhi*, consciencia cósmica. Y si puedes conocer esto, si puedes sentir y percibir esto, tu mente sexual se volverá no sexual.

OSHO, Enseñanzas transcritas
El libro de los secretos

6

La conciencia, el movimiento, la penetración y la erección

La conciencia

El dicho «lo que importa no es lo que haces, sino cómo lo haces» se entiende mejor con estas palabras de Osho, sencillas pero profundas: «El tantra es la transformación del sexo en amor por medio de la conciencia». En estas pocas palabras se recoge la esencia misma del tantra, que consiste en la conciencia, nada más y nada menos. Si somos conscientes y permanecemos atentos durante el sexo, este se transforma en amor. La conciencia cambia todas las cualidades del sexo, y la fragancia y el clima de amor se generan de manera natural por medio de la conciencia. El corazón y el cuerpo de la mujer responden de manera vibrante al hombre que está arraigado en el presente por medio de su conciencia.

Mantenerse presente dentro del cuerpo

El momento presente, tan escurridizo, se crea a base de llevar la conciencia al cuerpo, de mantener la conciencia en el cuerpo, a cada milisegundo.

Ser consciente de la posición del cuerpo, de sus movimientos y de la respiración, y relajar las tensiones habituales, son herramientas básicas para acceder al presente y para mantenerse en él. El cuerpo siempre existe en el presente; es la mente la que

vaga por el pasado y por el futuro con sus pensamientos. Para que el hombre llegue a entender el modo de mantenerse presente mientras hace el amor con una mujer, debe empezar por establecer antes una relación con su propio cuerpo. Puede encarnarse, literalmente, en su propio cuerpo, llevando su atención al interior del cuerpo y apartándola de los pensamientos y de las fantasías. Como comentó hace algunos años un hombre que participaba en uno de nuestros retiros: «¡Es increíble! A mis cincuenta y cuatro años, nadie me había dicho nunca que sintiera dentro de mi cuerpo. ¡Y aquí dentro hay un paraíso!».

Otro ejemplo alentador fue el siguiente. Al cabo de menos de veinticuatro horas de retiro, un hombre levantó la mano y se quejó así: «A vosotros os resultará muy fácil decir "siente todas las sensaciones interiores, sutiles y agradables". Lleváis más de veinte años haciéndolo. Pero yo no siento nada en absoluto». Le aseguramos que debía concederse más tiempo y que las cosas se dominan con la práctica. No hizo más comentarios a lo largo de la semana, de modo que el último día le preguntamos cómo se sentía en su cuerpo. Nos miró con los ojos y la cara radiantes de amor, y sólo dijo una palabra: «¡Increíble!».

En el Apéndice presentamos ejercicios concretos para llevar la atención al interior de tu cuerpo.

Relajarse y respirar

Tendemos a tensar diversos músculos o a contraer grupos musculares de manera inconsciente, sin darnos cuenta de ello. Estas tensiones se han convertido en hábito y en forma de vida, hasta el punto de que, cuando nos estamos quedando dormidos, podemos advertir que nos estamos manteniendo erguidos en la cama. Ni siquiera nos dejamos llevar para permitir que nuestro lecho de comodidad y de reposo nos reciba plenamente. Las tensiones físicas comprimen el sistema energético y restringen la expansión de la vitalidad por el cuerpo. Por eso resulta tan beneficioso ser conscientes de esas tensiones y liberarlas, o dirigirles la respiración, cuando estamos haciendo el amor. La

relajación física y la respiración consciente reducirán también la presión de eyacular. En el Apéndice se presentan modos concretos de explorar el cuerpo en busca de tensiones.

El contacto visual y la comunicación

En general, la gente suele hacer el amor a oscuras, con los ojos cerrados y sin mirarse mucho a los ojos. El contacto visual, aunque al principio pueda dar un poco de apuro, genera inmediatamente una sensación de intimidad y te pone en contacto con el presente. El contacto visual no consiste en clavar fijamente la mirada en tu compañera, sino en mirarla de manera introspectiva, suave y receptiva, acogiéndola dentro de ti. Cuando entres en la mujer, o cuando cambiéis de postura, deja que los ojos se crucen y se capten mutuamente. Y, al mismo tiempo, siente cómo se captan mutuamente los genitales de ambos. Mantener el contacto visual no es una regla, sino una sugerencia, un recurso para aumentar la conciencia y la presencia. También será necesario cerrar los ojos de cuando en cuando y dirigir la atención al interior de tu propio cuerpo, para reforzar tu conexión y tu sensibilidad interior. Es bueno decir a tu compañera para qué cierras los ojos, para que no se sienta abandonada ni excluida.

Para ampliar la experiencia del momento presente, te sorprenderá saber lo mucho que contribuye a intensificar la experiencia interior el compartir lo que te está sucediendo a nivel interior del cuerpo, comunicarlo en voz alta. Reconocer verbalmente tus sensibilidades y tus sensaciones interiores tiene el efecto de intensificarlas, y descubrirás que tu cuerpo, inesperadamente, te recompensa el que hayas advertido la existencia de sus sutilezas y de su vitalidad celular. Bastan pocas palabras para transmitir lo que sientes dentro de ti a nivel del cuerpo-corazón-alma, como si estuvieras dando un parte meteorológico interior. Tu compañera no está obligada a responder directamente, a menos que quiera comunicar, a su vez, lo que siente dentro de sí. Estos informes sobre el cuerpo son una

clave magnífica para orientarte en tu camino hasta el presente, y los puedes practicar o bien antes de hacer el amor, como una especie de juego previo, o mientras se hace el amor. También permitirán prescindir de la pregunta tópica «¿lo has pasado bien?», porque lo sabrás durante el proceso mismo.

Consideración de la fuerza receptiva

Como podemos apreciar a estas alturas, resulta claramente ventajoso que el miembro femenino de la pareja se encuentre en estado receptivo para que permita que la recorra la fuerza masculina. La mujer también necesita, como el hombre, la oportunidad de entrar en su propio cuerpo y de abrirse a su mundo interior. Como sabes que el cuerpo de la mujer tardará más tiempo en calentarse, espera hasta que tu mujer te diga que está dispuesta a dejarte entrar. Espera hasta que recibas un «sí», una invitación. Las mujeres tienden a ceder a la presión porque no han aprendido todavía a confiar en sus sistemas femeninos y a respetarlos. Sus cuerpos les transmiten mensajes, pero la mujer tiende a no hacer caso de su sabiduría interior; en muchos casos se siente obligada a dejar pasar al hombre dentro de ella antes de sentirse verdaderamente dispuesta. Dentro de los condicionamientos sexuales recibidos por la mujer figura el de agradar al hombre, generalmente porque teme perderlo o perder su amor. Cuando el hombre es consciente de la tendencia de la mujer a agradar, puede empezar a entenderla como contrapartida femenina de la presión que siente el varón por cumplir.

Cuando esperas, cuando dejas espacio y apoyas a la mujer para que se relaje en sí misma y se conecte con su mundo interno, ella se abre con facilidad y con entusiasmo. El hombre genera la potencialidad de estar dentro de la mujer interminablemente y de acceder a las energías orgásmicas superiores de ella. Cuando la mujer emite un «sí» total, es como si ella se hubiera enchufado a un circuito del que le resulta difícil desconectarse. No está ni frígida ni rígida; está vital y receptiva. Para

que el hombre pueda servir de canal o de conducto de su energía masculina verdadera, también debe estar disponible la fuerza igual y opuesta; por ello, el hombre debe ser siempre consciente del receptáculo que está recibiendo el flujo de su fuerza vital.

El movimiento

Suele creerse erróneamente que el tantra significa no moverse durante el sexo. Nosotros nos declaramos firmes partidarios del movimiento, no por el movimiento en sí, sino porque genera más vitalidad y presencia.

Los movimientos deben dirigirse, además, a fomentar el potencial dinámico-receptivo correspondiente del contacto genital. La quietud es una opción posible, y quizá puedas aprender a apreciarla con el tiempo; pero en un principio la mayoría de las personas suelen preferir la alternancia de fases de movimiento y fases de quietud.

Conciencia y ritmo

Cualquier movimiento realizado conscientemente, es decir, de modo que te sientas a ti mismo mientras lo realizas, hace cambiar la calidad de la experiencia de manera espectacular. Todo movimiento realizado con conciencia se vuelve más lento de manera natural, y el cuerpo se vuelve más sensual y sensible; quedas totalmente engarzado en el momento presente a medida que este se desarrolla. Sé atento y consciente cuando os acerquéis el uno al otro, cuando os abracéis, os beséis, os mováis, cambiéis de postura; cuando muevas el pene dentro de la vagina..., sé consciente en todo lo que haces. Cuando cualquier acto se realiza con conciencia, se produce una ralentización natural. No es que te ralentes para cumplir con una regla, sino que descubres que, cuando estás consciente, te mueves más despacio, en efecto. Y puedes sentir más; tu sensibilidad aumen-

ta. La lentitud es un resultado, un fruto de estar más consciente. Puedes preguntarte a ti mismo, por curiosidad o por diversión, «¿hasta cuánto de espacio?» y ponerte a investigarlo.

Uníos sin prisas mientras te mantienes en la conciencia. Sigue alerta, atento y consciente en tu cuerpo. Que se produzca un flujo; deja que sobrevenga, en vez de forzarlo o empujarlo en direcciones determinadas. Deja que los hechos se desarrollen de manera inocente, lúdica y espontánea, sin saber qué vendrá a continuación.

El movimiento dirigido a metas se vuelve mecánico

Los movimientos que tienen como meta ir acumulando intensidad para alcanzar un clímax estarán impulsados por una presión intrínseca, mientras que los movimientos que no tienen una meta pueden surgir de manera fluida a partir de las necesidades de los cuerpos en cada momento. El movimiento no tiene nada de malo de por sí; el movimiento es vida, pero, al mismo tiempo, debemos mantener la atención y rehuir la tendencia a ser mecánicos en el acto sexual. El movimiento habitual del pene en la vagina es de empuje hacia adelante y retirada: es un movimiento lineal. Pero también se pueden realizar movimientos de una manera más expansiva, tridimensional, llegando hacia diversos ángulos del canal vaginal (como veremos más adelante, en el capítulo 8, dentro del contexto de la sanación sexual y de la potenciación masculina).

Los movimientos que se realizan con la intención de generar placer y excitación tenderán a volverse mecánicos; y cuando nos hacemos como máquinas perdemos conciencia y sensibilidad. Si nos centramos en la estimulación, tiende a reducirse nuestra conciencia de lo que está teniendo lugar dentro del cuerpo a un nivel más sutil. Nuestra atención, o nuestro enfoque, se centran más en acumular intensidad que en gozar de cada uno de los movimientos que se están produciendo.

Habitualmente, la mujer empujará hacia adelante con sus genitales (sirviéndose de la pelvis) en el mismo momento en

que el hombre empuja o se mueve hacia dentro de ella. En un sentido físico, por el mecanismo de la musculatura, la vagina se estrecha y se tensa al empujar hacia delante. Por esta tensión, la vagina se vuelve menos receptiva en esta fase del movimiento. A consecuencia de ello, la mujer no está disponible del todo para la fuerza dinámica que entra en su cuerpo.

Otra posibilidad es dejar que sea el hombre el que se mueva, mientras la mujer se queda quieta. La mujer, en vez de empujar hacia delante para recibir el movimiento del hombre, deja la pelvis inclinada hacia arriba y se queda quieta. En esta posición de inmovilidad, la mujer puede depositar toda su atención en su vagina, en recibir, absorber y acoger al pene en su cuerpo. Si se quiere, se puede poner una almohada debajo de las nalgas para elevar el nivel de la pelvis. El hombre percibirá con mucha mayor profundidad su movimiento consciente en la mujer si esta puede cumplir su parte del diseño, que consiste en hacer de receptora de la fuerza dinámica.

La diferencia entre lujuria y pasión

Cuando respetamos las fuerzas dinámicas y receptivas de nuestros cuerpos, nos volvemos más presentes y, de manera natural, más apasionados. La pasión es presencia pura, vitalidad y espontaneidad. En la pasión pueden producirse también movimientos fuertes que, vistos desde el exterior, pueden parecer iguales a los movimientos del sexo convencional; pero la experiencia interior es muy distinta. Los movimientos contienen una quietud interior, porque pertenecen al terreno del aquí y del ahora; no hay orientación, ni meta ni programa. No hay nada planificado ni esperado. En vez de ello, cada uno de los dos individuos está engarzado, fusionado con conciencia plena en el desarrollo de cada milímetro de movimiento. Cada milisegundo de cualquier movimiento es, en sí mismo, un acto completo.

Por el contrario, cuando el movimiento contiene lujuria, se da la tendencia a adelantarse a uno mismo, a actuar de ma-

nera algo mecánica, con movimientos centrados en acumular excitación en crescendo. Los movimientos individuales no son independientes ni completos en sí mismos. Cuando el acto amoroso está impulsado por la lujuria, es probable que una interrupción repentina produzca frustración y desilusión, pues no se ha alcanzado o no se ha conseguido algo que se deseaba. El acto resulta incompleto porque no se ha alcanzado el objetivo. Por el contrario, cuando la pasión sufre una interrupción inesperada, todo está perfectamente bien tal como está. Cada segundo vivido ha sido absolutamente completo en sí mismo, por lo que no se produce ninguna sensación de haberse perdido nada. De hecho, el sexo de pasión se puede reanudar en cualquier momento, mientras que en el sexo de lujuria habrá normalmente una sensación de deshinchamiento y de pérdida de interés, porque se habrá perdido el calor y la excitación de la situación.

El arte de la penetración consciente

Cuando hay erección, se recomienda que el primer movimiento de entrada en la vagina sea excepcionalmente consciente. El primer movimiento establece el marco de lo que se seguirá. El pene debe entrar en la vagina despacio, milímetro a milímetro. Existen varias posturas posibles; la más directa y fácil es la llamada del misionero, con la mujer tendida de espaldas y el hombre arrodillado entre sus piernas. La cabeza del pene puede entrar en la vagina y abrirla gradualmente en toda su longitud, explorando el canal con suavidad pero con seguridad. Si descansas de vez en cuando, puedes disfrutar del paisaje, es decir, sentir el interior de tu cuerpo y su parte inferior, y sobre todo dentro de tu pene. Un único movimiento puede prolongarse fácilmente hasta muchos minutos, o toda una sesión de varias horas de hacer el amor puede ser una única inmersión divina en el cuerpo de la mujer. Estas experiencias pueden cambiar tu vida y toda tu manera de ver el sexo.

El problema de una entrada del pene rápida, o agresiva y fal-

ta de conciencia, es que la mujer cierra la vagina (de manera consciente o inconsciente) para protegerse del posible dolor intenso. La parte superior de la vagina se tensa para impedir que el pene penetre en la cervix, la entrada del vientre, que es muy delicada y sensible. Los golpes recibidos allí hacen mucho daño a la mujer. Estas contracciones naturales de defensa, tanto física como psicológica, influyen claramente sobre la receptividad de la mujer y sobre su capacidad de absorción, con la consecuencia de que la mujer deja de ser femenina respecto del hombre. Con la penetración lenta y consciente, la mujer tiene la posibilidad de invitar, de acoger y de acariciar cada milímetro del pene explorador.

Una cosa es tener cuidado y otra es ser consciente. Con la mujer no se «tiene cuidado»; la idea de tener cuidado da a entender una cierta tensión, un retraimiento, un miedo a hacer daño al otro, que es más bien una actitud carente de conciencia de sí mismo. Al tener cuidado, estamos centrando la atención externamente, en el otro y no en nosotros mismos. Hemos salido de casa, por así decirlo. Cuando somos conscientes, tenemos conciencia de nosotros mismos y, automáticamente, actuamos con un cuidado que es fruto de esa conciencia, en vez de con una intención de «tener cuidado». Cuando el hombre es consciente, también adquiere mayor confianza.

Conciencia, lentitud y sensibilidad

La ventaja mayor de la conciencia, de estar consciente durante la penetración, es que puedes sentir «dentro» del pene a nivel celular. Por fin, tienes tiempo, y no tienes que ir a ninguna parte (hacia la eyaculación), por lo que, en lugar de ello, puedes centrar la atención dentro del pene mismo. Al escuchar al pene, y al hacerse consciente de su movimiento gradual, se aumenta mucho su sensibilidad y se hace posible percibir las sensaciones interiores sutiles, celulares, delicadas y deliciosas que se extienden por el cuerpo. Para que esto sea posible, es fundamental seguir el planteamiento sin prisas, sin objetivos ni metas.

Las experiencias extáticas, emocionantes y conmovedoras se producen por la correspondencia entre opuestos. La vagina y el pene, al encajar con precisión y con un contacto sostenido, se responden mutuamente en función de una inteligencia innata. El pene es un instrumento poderoso, capaz de generar estados divinos de éxtasis cuando llega a su verdadero entorno complementario.

La penetración profunda y mantenida

Como principio general, cuando hay erección y existe la posibilidad de una penetración gradual y sensible, la penetración debe mantenerse en las profundidades de la vagina. (Volveremos a tratar este tema en el capítulo 8, sobre la sanación sexual y la autoridad masculina. Deben leerse ambos capítulos para captar plenamente lo que significa quedarse profundamente dentro de la mujer.) Esto supone que, cuando llegas por fin (después de los minutos dedicados al primer viaje de subida por el canal), te quedas con el pene dentro, reposando en las profundidades, sin retirarlo inmediatamente para repetir el movimiento. En vez de ello, te tomas el tiempo necesario para dirigir intencionadamente toda tu conciencia hacia tu pene y para «ser» tu pene, intentando sentir los tejidos desde dentro, unirte y fusionarte con ellos. No metes tu pene a la fuerza en la mujer, pero sí metes tu conciencia, tu punto de atención, en tu pene, al tiempo que te mantienes relajado y en observación. Son dos experiencias muy distintas para los dos participantes.

Al final de la vagina se encuentra la cervix, que es extremadamente sensible; y, como hemos dicho, si el pene la presiona de manera agresiva puede producirle un dolor indescribible; por eso es importante llegar aquí con sensibilidad. Cuando llegas al final del canal, hasta donde puedas llegar, o en cualquier punto del camino en que tengas la sensación de que la cabeza del pene está empujando contra las paredes y ejerciendo presión, es muy importante que retrocedas un milímetro o dos.

Este espacio minúsculo elimina cualquier presión e intención y da «un respiro» al contacto «poroso» que se requiere para el intercambio de energía. Cuando el empuje es meramente físico y duro, las células vaginales reaccionan retrayéndose y cerrándose. Cuando el contacto es sutil, delicado, fácil y espacioso, las células son capaces de relajarse y de abrirse. A veces, durante la penetración, el pene se encuentra con dolores que existen en la vagina. En el capítulo 8, dedicado a la sanación sexual, trataremos concretamente de este tema, además de presentar diagramas de posturas adecuadas para la penetración larga y mantenida.

La lubricación: el secreto de la penetración sensual

Una penetración deslizante, suave, sedosa, lenta y sensual ha de ser, pura y simplemente, uno de los mayores gozos de la vida, tanto para el hombre como para la mujer. Usa lubricante sin dudar y con placer, y úsalo siempre. Aplicad aceite al pene, a los labios vaginales y a la entrada. Esto constituye una parte magnífica del juego previo, sobre todo cuando es la mujer la que aplica el aceite. Los taoístas ya empleaban aceite hace miles de años, y se dice que reduce los niveles bacterianos en la vagina. Emplead un aceite vegetal fino, no aromatizado, como el aceite de almendras. También se suele sugerir que la mujer se sujete los labios vaginales, abriéndolos, cuando el hombre se disponga a entrar en ella. Empleando las dos manos, despeja la entrada de cualquier pliegue de piel que pudiera obstruirla, y deja las manos en esa postura durante un rato. Esta ayuda facilita que el viaje sea suave y agradable.

La sequedad vaginal

Al no ser altos los niveles de estimulación, la mujer tiene menos probabilidades de estar «mojada», lo que es muy normal. Por otra parte, cuando las mujeres se acercan a la meno-

pausia y tienen sequedad, la penetración puede volverse difícil, dolorosa o imposible. Un pene lento, consciente y lubricado puede hacer milagros. Las mujeres que llevan años sin ser capaces de hacer el amor pueden volver a hacerlo con facilidad. Con el tiempo, gradualmente, los tejidos vaginales se relajan, se regeneran y van recuperando más humedad natural.

Los preservativos

A veces es necesario usar preservativos para la prevención del embarazo o por motivos sanitarios, y no cabe duda de que se interponen entre el hombre y su sensibilidad. No obstante, según nuestra propia experiencia y la de otras personas que los han usado, el hombre es capaz de sentir el intercambio electromagnético delicado y sutil a través del preservativo. Este no afecta gravemente a la sensibilidad básica ni la compromete.

Si empleas preservativo, no uses aceite a modo de lubricante. El aceite descompone el caucho y pone en peligro el efecto anticonceptivo. Emplea sólo geles a base de agua, que se pueden comprar en las farmacias. Este es buen lugar para recordar la importancia de la higiene genital y de limpiarse todos los días el pene, sobre todo por debajo del prepucio.

Ya que hablamos de la anticoncepción, es importante recordar que la mujer está mucho más dispuesta a aceptar las propuestas sexuales si no tiene que temer el embarazo. Este miedo puede contribuir claramente a la aversión o a la falta de disposición de la mujer durante sus años fértiles. Si el hombre está dispuesto a responsabilizarse de la anticoncepción, ya sea ocupándose de ello o apoyando a la mujer para que se ocupe de ello cuando llegue el momento de manera efectiva, y no sólo en teoría, se estará ayudando enormemente a sí mismo. Algunos hombres optan por la vasectomía como solución para la anticoncepción, y de vez en cuando nos preguntan si la vasectomía afecta a la potencia sexual. Podemos decir con confianza que no parece que la vasectomía afecte a la potencia masculina,

y que incluso puede aumentarla, en el sentido de que permite a la mujer sentirse más libre. Cuando la mujer ya no tiene que preocuparse de la anticoncepción, puede ser más espontánea, y también puede desear hacer el amor con mayor frecuencia.

La penetración suave: entrada sin erección

La penetración suave es una alternativa pura y sencilla cuando no existe erección. Elimina por completo la presión de que tenga que haber una erección para practicar el sexo. Dada la falta general de estimulación, es muy normal no tener erección, y no debe preocuparnos. La penetración suave permite dejar de lado muchos problemas e inquietudes relacionados con la erección, y nos proporciona un modo humilde y humano de unir nuestros cuerpos. La ventaja de empezar en blando es que tanto el hombre como la mujer empiezan de cero, por así decirlo, dejando que sus temperaturas suban juntas. La penetración suave es muy sencilla y, con la práctica, se puede realizar en una fracción de segundo. Existen dos posibilidades: que el hombre lleve el pene hacia dentro de la mujer o que la mujer lleve el pene hacia dentro de sí misma. Nosotros recomendamos la segunda opción.

El hombre inicia la penetración suave

El hombre se arrodilla entre las piernas abiertas de la mujer, como se aprecia en la figura 6.1. La mujer puede ponerse bajo las nalgas un cojín plano y firme. Esta postura elevada sube el nivel de la pelvis y acerca la vagina al pene. La mujer se sujeta los labios vaginales, abriéndoselos, como hemos explicado antes, y el hombre introduce la cabeza del pene en la entrada de la vagina empleando sus dedos. Empuja la cabeza un poco hacia dentro (procura tener las uñas bien recortadas), echa los dedos hacia atrás unos centímetros e inserta el pene un poco más en la vagina. Ayuda al pene a entrar, paso a paso, moviéndolo y guiándolo.

Cuando hayas introducido el pene dentro de la vagina todo lo que puedas (aunque sólo sea la cabeza, es un buen comienzo), sigue de rodillas y junta las pelvis. O bien, desciende sobre tu pareja, apoyándote en los brazos. O tiéndete hacia delante sobre tu pareja para rodar después hasta quedar tendidos de costado, contigo todavía entre las piernas de ella.

La mujer inicia la penetración suave

La postura más fácil y más cómoda para la penetración suave es la postura lateral llamada de las tijeras, porque la manera de entrelazarse las piernas recuerda unas tijeras. La ventaja de la postura de las tijeras es que ninguno está encima ni debajo del otro, lo cual resulta muy relajante. El hombre está tendido de costado, mientras la mujer yace de espaldas con las piernas insertadas, a modo de tijeras, entre las piernas del hombre. Esta postura se puede mantener fácilmente durante varias horas seguidas. A partir de la postura de las tijeras se puede pasar a otras muchas posturas, como veremos con mayor detalle en el capítulo 7.

Juntad las piernas como se indica en la figura 6.2. La postura de las tijeras se puede adoptar con el hombre tendido so-

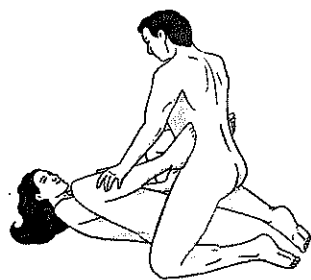


FIGURA 6.1. Esta ilustración muestra al hombre en la postura media, adecuada para la penetración suave.

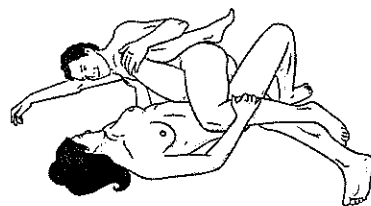


FIGURA 6.2. La postura de las tijeras para la penetración suave.

bre el costado izquierdo o sobre el derecho, y es buena idea ir variando de lado para evitar habituarse a un lado determinado (con lo que se perdería atención). La mujer abre las piernas, se abre los labios y toma con la mano el pene, lubricado previamente con aceite. A estas alturas lo más probable es que ya no esté tan blando, lo cual facilitará todavía más la penetración.

Se ponen los dedos índice y anular de una mano (con las uñas cortas para no arañar la vagina) detrás de la cabeza del pene, y se aprieta con fuerza para asirlo bien (véase fig. 6.3). Se pueden emplear los mismos dos dedos de la otra mano para estabilizar el pene tomándolo por la base. La mujer tira de la cabeza hacia la vagina y la inserta en la entrada. Retira los dedos unos centímetros y va introduciendo el pene en la vagina paso a paso. Las primeras veces quizá sólo llegue a introducir la cabeza, pero con la práctica se logra la perfección. La mujer debe evitar mirarse entre las piernas durante esta operación delicada, porque para levantar la cabeza y asomarse tendría que tensar los músculos del abdomen, con lo que tensaría también la vagina y haría difícil o imposible la penetración. No importa que se mire durante la preparación, pero antes de iniciar la inserción debe echarse, quedarse relajada y mantenerse así.

Después, juntad las pelvis, uniéndolos en una conexión firme. Si el hombre tendiera a retroceder levemente (con lo que se le saldría el pene), que se ponga bajo la pelvis/nalgas una almohada plana, a modo de cuña. La almohada-cuña inclina ligeramente hacia adelante el cuerpo del hombre y estabiliza la postura. Se pueden emplear almohadas como apoyos en todos los puntos necesarios; por ejemplo, bajo las pantorrillas o la corva de la pierna del hombre que está situada por encima. Así se reduce también el peso que soporta el cuerpo de la mujer, además de dar al hombre una sensación de flotación. Procurad poneros todo lo cómodos que podáis, para que puedan relajarse vuestros sistemas. Las incomodidades leves pueden convertirse en distracciones, cuya consecuencia es que en vez de disfrutar de vuestros placeres interiores, sintonizaréis con vuestra falta de comodidad.

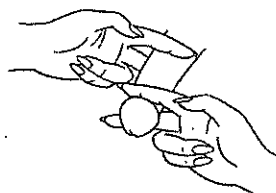


FIGURA 6.3. Posición de los dedos de la mujer tras la cabeza del pene.

La erección espontánea y la impotencia

La erección espontánea dentro de la vagina no es algo que se pueda esperar del cuerpo ni exigírselo. Es fruto de una constelación especial de factores, entre los que se cuentan la conciencia, la presencia, la relajación y el amor.

La responsabilidad de la erección es compartida

Hasta ahora, se había considerado que el hombre, le guste o no, es el que debe encargarse de proporcionar la erección, y esto ha constituido una parte importante de su presión por «cumplir». Se supone, convencionalmente, que la erección suele depender de la estimulación y de la excitación, y la existencia de mucha angustia o miedo acerca de la erección puede provocar trastornos en la psique, que quizá se manifiesten de maneras distorsionadas.

Cuando una relación de pareja se prolonga, el hombre puede llegar a experimentar fácilmente una falta de erección, por falta de excitación. La mujer resulta conocida, la situación resulta conocida y la rutina resulta conocida, por lo que el hombre no tiene nada que lo excite de verdad. No obstante, cuando adoptamos una visión nueva del sexo, nos damos cuenta de que la excitación no es un ingrediente indispensable de la experiencia sexual.

Cuando el hombre empieza a confiar en su pene, le resulta muy posible alcanzar la erección sin estimulación y sin excita-

ción. Una erección verdadera es una reacción electromagnética ante la fuerza igual y opuesta que ejerce la vagina. A partir del estado blando, el pene puede ascender lentamente como reacción directa ante la vagina que lo rodea. La fuerza femenina desempeña un papel de igual importancia; por medio de su receptividad, empieza a «tirar», y, en la práctica, va produciendo la erección del pene, milímetro a milímetro. El pene se despliega como una serpiente que asciende lentamente con un movimiento circular en espiral. También puede producirse la erección sin estímulo ni excitación cuando se está muy cerca de una mujer. La fuerza femenina ejerce una influencia sobre la fuerza masculina sin que el hombre llegue a estar dentro de la mujer. Los hombres dicen que es como si el pene se despertara en la atmósfera de amor generada por la presencia y por la conciencia.

Una erección espontánea es una erección que surge en el momento, debida a la polaridad entre las fuerzas dinámicas y las receptivas y la presencia que aportan a la situación dos personas. Las erecciones que surgen simultáneamente no requieren estímulo ni fantasía para mantenerse; sólo necesitan presencia y conciencia. En cuanto flaquea la atención de una de las dos personas, el pene empieza a descender retorciéndose como una serpiente. Si se recupera rápidamente la propia presencia, dejando los pensamientos que distraen, la erección volverá. El pene es capaz de realizar una danza de la serpiente dentro de la mujer. Esta experiencia resulta milagrosa para cualquier hombre.

La falta de sensibilidad

Las primeras veces que prueben la penetración suave, la mayoría de los hombres advertirán que no «sienten» gran cosa en el pene (como ya hemos comentado). Esto es muy común, y cambiará en cuanto el pene se adapte a una nueva manera de ser percibido y empleado por el hombre. Esta insensibilidad se debe a una larga historia de estimulación, al cabo de la cual no es de extrañar que haya quedado un poco insensible. La manera de recuperar la sensibilidad es relajarse dentro de la mu-

jer, pasar dentro de ella todo el tiempo posible y llevar toda la consciencia plena al interior del pene. Empieza a «estar» dentro del pene; trátalo con amor, y la sensibilidad irá volviendo gradualmente.

Normalmente, la mujer es capaz de sentir tu pene aunque tú mismo no lo percibas. Suele satisfacerle mucho la penetración suave y la experiencia de las emanaciones sutiles, extáticas, del pene. Al hombre le sirve de gran apoyo que la mujer sea capaz de comunicar lo que siente dentro de sí misma (su sensibilidad anterior) en voz alta, con palabras, mientras se hace el amor, sobre todo en la situación en que el hombre descubre que no es capaz de sentir (aún) el poder que reside dentro de su pene. Al hombre le resulta relajante, por lo menos, saber que la mujer le puede sentir a él, aunque él mismo no se sienta. Y ella, como recipiente, tenderá a ser más receptiva en un primer momento.

Los problemas de impotencia

La impotencia (la falta de erección) es un temor que muchos hombres tienen muy arraigado y que les produce ansiedad a un nivel casi primario. La excitación conduce a un cierto tipo de erección que es muy frágil y que requiere de un estímulo para mantenerse. Cuando se practica la penetración suave, ya no existe el problema de la impotencia. Y ¡sorpresa! la erección puede producirse por sí misma. La mejor manera de curar la impotencia es ponerte constantemente en la situación y seguir haciendo el amor sin erección. Es muy probable que las cosas cambien con el tiempo al volver la sensibilidad.

Hace algunos años acudió a nuestro grupo, con su esposa, un hombre que tenía una disfunción eréctil heredada. Hasta entonces había empleado implantes en el pene, y estaba dudando si dejar de usar el implante y probar con el sistema que habíamos explicado en el grupo. Tuvo un éxito increíble. Ahora no tiene erecciones completas, pero lo suficiente para que haya desaparecido el problema. Así contó él su caso:

COMUNICACIÓN PERSONAL DE LA IMPOTENCIA, A HACER EL AMOR TODOS LOS DÍAS

Para empezar, compramos su último libro, *Amor tántrico*, en su versión alemana. Mi mujer se lo leyó en tres horas. Yo tardé más tiempo, pero también lo leí deprisa. Podemos confirmar todo lo que nos ha estado diciendo. Es demasiado frecuente confundir emociones con sentimientos, y son muy pocas las personas conscientes de esta diferencia importante. [En el capítulo 9 trataremos más a fondo la diferencia entre sentimientos y emociones.]

En diciembre pasado participamos en un taller de meditación Vipassana. El tema era la arrogancia; la solución es la humildad. La idea y la enseñanza eran que nuestras mentes están empleando constantemente nuestros sentidos para comparar todas nuestras percepciones y evaluarlas como positivas/buenas (quiero más), como negativas/dañinas (quiero librarme de esto) o indiferentes/buenas (lo que no es satisfactorio del todo). Mientras estamos comparando constantemente, no estamos nunca relajados en la vida y somos incapaces de disfrutar una relación amorosa con conciencia y tranquilidad de espíritu.

Esto concuerda perfectamente con vuestra explicación de por qué hay tanta incomprensión y tantos celos entre las parejas. En todo caso, hemos aprendido que hacer el amor de la manera que explicáis vosotros elimina tanta presión que desaparecen muchos de los motivos para realizar comparaciones, y sencillamente no se manifiesta la desilusión (las emociones) dentro de ti mismo y contra tu compañero o compañera. Para nosotros, hacer el amor se ha convertido en una especie de meditación en la que la intimidad se combina con la espiritualidad, y a esta última la consideramos la guinda de la tarta.

Pero dejadnos que os contemos lo que nos ha pasado desde que asistimos al curso con vosotros por segunda vez.

Después del primer curso que hicimos con vosotros hace unos años, practicábamos el amor con mi capacidad de erección casi nula (por mi problema médico). Al principio hacíamos el amor de dos a tres veces por semana, y fuimos reduciendo poco a poco hasta llegar a hacerlo una vez por semana, para quedarnos estabilizados en esta frecuencia. Advertimos que, a pesar de hacer el amor sin prisas y de manera relajada, cuando había pasado casi una semana solíamos tener la sensación de que ya era hora de volver a practicar el sexo juntos; y esto nos producía una presión por cumplir que cada vez resultaba más desagradable.

Después del primer curso, mi mujer empezó a prestar mucha atención a mi pene, dándome masajes y sosteniéndolo en su mano todas las noches al acostarnos, y nos quedábamos dormidos así. Mi pene recibía tanta atención, que empezó a reaccionar al contacto de ella, no con una erección, sino con una especie de vitalidad. Aumenta lo suficiente como para que yo pueda metérselo en la vagina sin gran esfuerzo, y también tiene la firmeza suficiente para buscar la eyaculación si lo deseo. Aunque mi pene mide menos de diez centímetros, es suficiente para alcanzar la verdadera sensación de tener sexo. Como mi mujer no ha tenido nunca un orgasmo por penetración, sino únicamente por estimulación del clítoris, en realidad no nos molesta este «defecto» de mi pene corto. A veces siento que «no se me pone dura como a los hombres de verdad», pero la satisfacción sexual que tengo con mi mujer es superior con mucho al breve acto sexual convencional y a la eyaculación.

Después de nuestro segundo curso con vosotros, los dos nos sentimos impulsados a decirnos: «¿Por qué no optamos por tener sexo todos los días, para quitarnos de encima la presión de tener que hacerlo al cabo de un número determinado de días? Vamos a establecer un ambiente en el que hacer el amor a diario resulte tan normal como comer». Decidimos conectar nuestros genitales todas las mañanas, al amanecer. Ponemos el despertador una hora antes por la mañana y empezamos con veinte minutos de mimos y caricias mutuas. Después, mi mujer realiza la ceremonia del aceite; se aplica

aceite a la vagina y me da un breve masaje con aceite en el pene, lo justo para que esté levemente duro y pueda introducirse fácilmente en su vagina. Pasamos otros veinte minutos conectados, y después, o bien nos volvemos y cambiamos de postura, o compartimos durante algunos momentos unos movimientos de entrada y salida. Una vez por semana, más o menos, a uno de los dos, o a ambos, nos apetece ir por el orgasmo, y entonces lo celebramos sin restricciones. Por fin, pasamos otros veinte minutos de mimos, relajándonos, dormitando, acariciándonos, etcétera. Al cabo de una hora nos levantamos, mi mujer se ducha y yo me siento a practicar la meditación Vipassana hasta que ella está preparada para marcharse al trabajo. Con frecuencia, nuestros genitales irradian vibraciones placenteras y envían palpitaciones a todo nuestro cuerpo durante todo el día. Es estupendo.

Empezamos con esto hace unos meses, y desde entonces apenas hemos dejado de hacer el amor un solo día. Se ha vuelto tan natural y tan sencillo que, si tenemos que perdérselo un día, lo echamos en falta. Toda nuestra relación de pareja ha alcanzado un nuevo nivel, porque ahora nos podemos comportar de una manera más libre y abierta de lo que antes había considerado posible.

A veces nos ponemos a recordar y nos preguntamos cuál fue el factor que desencadenó el que empezásemos a querer hacer el amor todos los días. La verdad es que no lo sabemos; sencillamente, la cosa surgió así y supimos que queríamos probarlo. En nuestro segundo curso con vosotros oímos hablar a una pareja que practicaba con regularidad una unión tántrica de un cuarto de hora todas las mañanas, y parecían felices y unidos; puede que fuera esto lo que nos dio el último empujón para animarnos.

Nos sentimos muy agradecidos por haberos conocido y por haber podido aprender de vosotros este método para hacer el amor. En mi situación especial, con mi problema médico, suelo preguntarme qué habría hecho cuando hubiera dejado de serme posible el sexo convencional. No quiero ni imaginármelo.

COMUNICACIÓN PERSONAL YA NO NECESITO VIAGRA

La erección ha tenido mucha importancia para mí desde mi pubertad. La primera vez que practiqué el sexo con una mujer fue dentro de un coche muy pequeño, y yo no sabía dónde meter mis largas piernas. Por la excitación, no le encontraba la vagina y tuve una eyaculación precoz. Desde entonces, la eyaculación y la penetración me han producido tensión. Cada vez que conocía a una mujer nueva, sentía inmediatamente el miedo al fracaso y, por ello, tenía dificultades con la erección. Este tema sólo empezó a perder importancia a partir de mi primera relación de pareja más larga.

Mi penúltima relación estuvo muy motivada por el sexo salvaje y por las emociones fuertes. Era el sexo lo que nos mantenía unidos y lo que nos ayudaba a volver a unirnos una y otra vez; pero, al final, hasta el sexo dejó de funcionar. Esto provocó nuevas emociones, nos hicimos daño mutuamente y, por fin, llegó la separación. Como yo, por entonces, ya tenía cincuenta y muchos años, me figuré que el sexo ya había terminado para mí, hasta que descubrí el medicamento de las erecciones, el Cialis (Viagra). Me produjo mucho alivio poder mantener contactos sexuales con otras mujeres, y me di cuenta de que conservaba la capacidad de erección aun después de pasarse los efectos físicos del medicamento. Esto también me hizo ver el aspecto psicológico de la falta de erección. Cuando conocí a la que sería mi nueva esposa, pasamos los primeros dos años viéndonos sólo los fines de semana. Me acostumbré a tomarme una Cialis cada vez que nos íbamos a ver, porque me aportaba sensación de seguridad. Cuando nos íbamos a pasar dos semanas de vacaciones juntos, me bastaba con tomarme una pastilla al principio de las vacaciones.

Cuando leímos vuestro libro, *Tantra, amor y sexo. El corazón del sexo tántrico*, mi mujer dijo que ya no quería que yo me siguiera tomando la pastilla, de modo que le prometí que

sólo la tomaría después de haber hablado con ella. En casa, cuando ya nos sentíamos a gusto con el modo relajado de hacer el amor, descubrí que cada vez me resultaba menos necesario tomarla.

Antes del retiro de «Hacer el amor», llevábamos tres semanas sin vernos. Durante los tres primeros días del seminario, volví a sentir alguna presión con estas cuestiones, y me costaba trabajo mantener el sentido del humor acerca de la erección y de la penetración. Como ya tenía sesenta y tres años, me temía que mi virilidad se hubiera agotado definitivamente, de modo que dije a mi mujer que me gustaría volver a tomar Viagra. Cuando ella rehusó, tuvimos una conversación con vosotros dos; y, después de haberlo hablado de manera tan abierta, me relajé en cierto modo. Desde entonces, el apoyo amoroso de mi compañera y el tiempo amplio que dedicábamos a hacer el amor nos ha aportado mucho sexo relajado y sentido. Aprendí que, incluso partiendo de una erección débil, el acto amoroso duraba más y era sentido y profundo. Nuestro amor fue en aumento, y yo podía relajarme cada vez más. A partir de entonces, nuestro amor y nuestra sensualidad han alcanzado una dimensión nueva. Para mí, ha sido un don. Nuestro amor ha podido crecer gracias a que he sido capaz de liberarme de la sexualidad masculina dirigida a unas metas, a medida que mi erección se iba debilitando. Os agradecemos a los dos esta experiencia maravillosa.

COMUNICACIÓN PERSONAL MI CUERPO ME HACE SER SINCERO

Cuando estoy haciendo el amor, mi cuerpo me comunica si estoy tocando con el corazón. Lo descubrí una mañana que estaba tendido en la cama abrazando estrechamente a mi mujer. Yo le tocaba con la mano derecha la piel, que sentía cálida y suave y que contrastaba con mi mano, que notaba rígida, agarrotada y sin vida. De pronto, fui consciente de una

cosa: «No estás tocando a tu mujer con el corazón». Por eso sentía la mano tan insensible. Cuando pensé a qué se podía deber aquello, comprendí que me sentía atrapado en mi vieja pauta de no estar recibiendo lo suficiente. Esta pauta no está arraigada en el amor, ni en la apertura, ni en la confianza; así se explica que no sintiera amor, confianza ni apertura en la mano. Decidí observarme la mano mientras desviaba mi atención de aquella pauta dirigiéndola a una presencia profunda y relajada hacia mí mismo. La sensación que me producía mi mano cambió rápidamente. La mano se me ablandó, cobró vida y sentía en ella un hormigueo suave. Al instante, corría el aliento por mi mano y se hizo uno con todo mi cuerpo. Mi mano volvió a conectarse, y yo era de nuevo capaz de tocar con el corazón. Era consciente del todo y ya no estaba centrado en mi pauta. Aquella experiencia me enseñó lo más importante a la hora de tocar a mi mujer: una presencia relajada y amorosa hacia mí mismo. Así, toda caricia es una delicia y un tocar con el corazón.

INSPIRACIÓN TÁNTRICA

Si eres capaz de seguir desarrollándote en esta intimidad, que ya no es excitación, entonces surgirá la dicha: primero, excitación; después, amor; por último, dicha. La dicha es el producto último, es la realización. La excitación no es más que un comienzo, un desencadenamiento; no es el final. Y los que se quedan en la excitación no sabrán nunca lo que es el amor, no conocerán nunca el misterio del amor, no conocerán nunca la dicha del amor. Conocerán sensaciones: la excitación, la fiebre apasionada; pero no conocerán nunca la gracia que es el amor. No sabrán nunca lo hermoso que es estar con una persona sin excitación, pero con silencio, sin palabras, sin esforzarse por hacer nada. Sólo estar juntos, compartiendo un espacio, un ser, sin pensar en

lo que hay que hacer, lo que hay que decir, adónde hay que ir, cómo disfrutar. Todo eso se acabó. Ha cesado la tormenta y reina el silencio.

Y no es que no vayas a hacer el amor; en realidad no será un «hacer», será qué sucede el amor. Sucederá por la gracia, por el silencio, por el ritmo; surgirá de lo más hondo de ti; en realidad, no será corporal. Hay un sexo que es espiritual, que no tiene nada que ver con el cuerpo. Aunque el cuerpo es parte de ello, aunque participa en ello, no es su fuente. Entonces, y sólo entonces, el sexo adopta el color del tantra.

OSHO, Enseñanzas transcritas
¡Let Go! Diario de Darshan.

Citas, juego previo, besos y posturas

Quedad citados para el amor

Saber que vas a tener sexo puede llegar a ser muy excitante. Nada mejor que mirar la agenda y ver que tienes una cita con tu pareja esta tarde, de 6 a 9, ¡para hacer el amor! Aunque esto no suele estar garantizado habitualmente, tú sabes que hoy va a pasar con seguridad. ¿Cuántas veces te rechaza tu mujer por cada vez que te deja acercarte a ella? Hace unos años circuló una anécdota sobre el conocido músico Sting, y, aunque no sabemos lo que hay de cierto en ello, sí que expresa con humor la falta general de disponibilidad de la mujer. Según la anécdota, Sting hizo ante la prensa un comentario sobre su vida sexual que lo volvió casi tan famoso como su música. Dijo que se había pasado cerca de seis horas seguidas haciendo el amor, y esta afirmación llamó la atención en todo el mundo. Pero algunas semanas más tarde, según cuenta la anécdota, aclaró que cinco de las seis horas se las había pasado suplicando.

Al principio puede parecer un poco raro marcar una hora fija para el sexo, pues tenemos la idea de que el sexo debe ser espontáneo, sin preparación ni premeditación. En realidad, el sexo no suele ser verdaderamente espontáneo casi nunca, pero se produce más bien de manera accidental o basada en el hábito. Aunque al hombre lo acompañan los pensamientos sexuales todos los días, y aunque él establece constantemente citas y horas para hacer otras cosas, no destina conscientemente ningún tiempo

ni lugar para el acto concreto del sexo. Parece que el sexo real (a diferencia del sexo virtual, que aumenta con velocidad alarmante desde la llegada de Internet) ocupa un lugar muy secundario en la lista de prioridades del hombre. Después de trabajar, de hacer vida social, de acostar a los niños y de ver la televisión, puede que haya sexo, si él mismo no está demasiado cansado. Con suerte, pero no necesariamente.

Sintonización y relajación

Teniendo sexo garantizado a la vista, es posible que notes que te sientes más positivo, más presente y más entusiasta por el hecho de estar vivo. Te sentirás más cómodo sabiendo que el sexo tendrá lugar, que tu pareja ya ha acordado reunirse contigo y hacer el amor. El saberlo te permite acomodarte dentro de ti mismo por adelantado, llevando la conciencia a tu cuerpo, a tus piernas, a tu perineo y a tu respiración. Prepararse interiormente para el sexo equivale, en la práctica, a un juego previo.

Si es posible, deja libres tres horas o más para hacer el amor. Puede que ahora te parezca mucho; pero cuando hayas experimentado un poco, tres horas pueden quedarse algo cortas. Si os resulta difícil sacar bloques de tres horas, conformaos con una o dos horas. De vez en cuando, concedeos un día entero en la cama, con descansos para las comidas y demás. Cuando se hace el amor varias veces en el mismo día, la tranquilidad del cuerpo aumenta hasta tal punto que los cuerpos alcanzan un estado de liberación espontánea y ondulan, se mueven y danzan por sí mismos en una coreografía divina. En estados como estos, los cuerpos no pueden parar, y te encuentras haciendo el amor durante horas seguidas, completamente absorto, presente en cada fracción de segundo, sin ser consciente del transcurrir del tiempo.

El rápido tántrico

También es muy recomendable el rápido tántrico. La penetración suave durante diez, quince o veinte minutos es una manera perfecta para empezar el día. Te hace volver a tu casa interior antes de que salgas de casa y te permite relajarte en el centro de tu ser, lo cual cambia las cualidades del día que tienes por delante. También es ideal para un rápido tántrico la última hora de la noche, o durante la siesta de la tarde en el fin de semana. La unión suave sin erección es muy fácil y sencilla. Sólo tienes que meterla; no hace falta que «cumplas» mucho ni que gastes mucha energía. Simplemente, conectas los genitales, te relajas en el momento y te haces presente en tu cuerpo.

Es muy posible que la experiencia de saltar al sexo a una hora determinada todos los días parezca clínica y poco romántica. Además, meter en la vagina el pene no erecto (como explicamos en el capítulo 6) también puede parecer un poco frío y técnico. Hasta puedes llegar a sentirte tímido y apurado porque estás acostumbrado a hacer el amor a oscuras o a estar más tapado. No prestes demasiada atención a este tipo de inquietudes, pues las primeras impresiones se desvanecen al poco tiempo. Para muchos de nosotros, las uniones conscientes a plena luz del día, donde todo es natural y abierto, son un sueño hecho realidad. ¿Es esto fácil? ¿Es normal y razonable? Las dos personas están presentes, dispuestas y comprometidas. Es corriente y extraordinario a la vez. Cualquier sentimiento inicial de incomodidad no tardará en quedar sustituido por la alegría de la sencillez y de la normalidad con que puedes conectar contigo mismo y con tu compañera de manera relajada y relajante.

El juego previo

La mayoría de las mujeres, si se les insiste, llegan a reconocer que los modos habituales en que las tocan y las estimulan los hombres tienen, en realidad, el efecto de quitarles las ganas. Esto debe hacernos pensar, pero también debe tranquilizar-

nos, pues significa que no son precisos tantos tanteos ni tantas conjeturas. Una directriz ideal para el juego previo sería esta: «lo que importa no es lo que haces, sino *cómo* lo haces».

La presencia y la conciencia, el mejor afrodisíaco

Osho dice: «El tantra no niega nada, pero lo transforma todo», lo que quiere decir que la conciencia cambia la situación; toda acción que se realiza con conciencia se transforma en virtud de la conciencia misma. Lo que significa esto, en esencia, es que casi cualquier cosa vale cuando participamos en ella de manera consciente y con consentimiento. Lo mejor es procurar que todo se mantenga sencillo, inocente y exploratorio, sin ceñirse a ningún programa ni someterse a ninguna presión. Entra en tu cuerpo y disfruta de estar en él. Toca, acaricia, besa, abraza y mantente en la conciencia. Mantente presente en todos y cada uno de los movimientos y gestos, sin dirigirte a ningún lugar concreto, siendo inocente en la sencillez de la situación.

Todo contacto, del tipo que sea, debe producir una expansión del campo de energía de la otra persona, y no una contracción del mismo. El juego previo se vuelve sencillo cuando te das cuenta de que no es necesario que suscites la excitación de tu pareja. La excitación provoca con frecuencia una contracción del campo de energía, y cualquier contacto físico duro o con presión tendrá el mismo efecto. Prueba, más bien, con toques leves como plumas.

A lo que reaccionan las mujeres es a la presencia del hombre y a su conciencia; y la conciencia, en esencia, no supone ningún esfuerzo si se compara con la acción habitual en la práctica del sexo. Es cierto que al principio cuesta un cierto esfuerzo mantener la presencia, pero esta se vuelve cada vez más familiar y libre de esfuerzos con la práctica. Es fácil acceder a la presencia a través del cuerpo, y el individuo tarda un tiempo en relajarse en una experiencia celular de su yo, que capta o mantiene a la persona en el presente de manera natural.

La paciencia

El juego previo no significa tanto para los hombres, ya que el polo positivo masculino siempre está más o menos dispuesto; pero las mujeres agradecen claramente que se les deje un cierto tiempo para que se calienten para el amor. La mujer necesita espacio para relajarse en su cuerpo, en sus sentidos y en su receptividad. Este requisito es una necesidad básica para ella como fuerza igual y opuesta que es, tal como explicamos en el capítulo 4. Si el hombre actúa con paciencia y con un planteamiento no egoísta, recogerá los beneficios a largo plazo. La paciencia no es una obligación; consiste, simplemente, en comprender, aceptar y valorar que la mujer (en la que quieres entrar físicamente) es diferente de ti y que necesita un tiempo para abrirse interiormente, para que después pueda tener verdadero valor la experiencia maravillosa de entrar en ella y de unirse a ella.

Barry Long dijo que, para el hombre, «la paciencia es el comienzo de la quietud». La quietud es un acallamiento del sistema y una reducción de los pensamientos, manteniéndose presente en el cuerpo y «manteniendo el espacio» interiormente. Es, simplemente, estar en el aquí y en el ahora, reposar en nuestro cuerpo y estar presente para la mujer. No consiste en excitarla, sino en abrirla y en acceder a ella, en apoyarla para que se relaje y se funda en sí misma, haciéndola sentirse a gusto y en su casa. Si el ritmo inicial es cómodo, relajado y lento, será más probable que la práctica amorosa esté llena de delicias y de placer intemporales.

Perder la erección

Cuando estás esperando a una mujer, o cuando estás con ella mientras se abre su cuerpo, es muy probable que pierdas la primera erección, si es que la has tenido. En tal caso, ¡no te preocupes! Es muy fácil que vuelva la erección si hay un ambiente de presencia amorosa y de conciencia. Y, si no vuelve ¿qué im-

porta? Siempre te queda la opción de cinco estrellas de la penetración suave sin erección.

Recuerda: la erección verdadera es fruto de la consciencia, del amor y de la presencia. Es una reacción electromagnética mágica a un conjunto singular de circunstancias, tal como explicamos en el capítulo 6, donde tratamos más a fondo de la erección.

El papel de los pechos femeninos en la erección masculina

El lugar de la mujer donde resulta más interesante dirigir la atención amorosa son sus pechos. Las mujeres alcanzan sus experiencias orgásmicas más profundas a base de fundirse en sus pechos. Como ya hemos dicho en el capítulo 4, los pechos son los polos dinámicos positivos del cuerpo femenino, a partir de los cuales se despierta la energía sexual. Tras pasar un rato relajándose en sus pechos (y estando apoyada por su hombre), la mujer siente habitualmente un rebosamiento, experimenta una reacción vibrante en la vagina. El cuerpo de la mujer se llena entonces de un anhelo profundo de penetración, y su cuerpo y su ser emiten un «sí» incondicional. Cuando la mujer tiene una conexión interior fuerte con sus pechos, es probable que se produzca con mayor facilidad la reacción de erección espontánea (como expusimos en el capítulo 6).

La mujer debe sentir sus pechos por sí misma, desde dentro. Tú no puedes sentirlos interiormente por ella; pero sí que puedes producir la situación que le ayuda a ella a sentirse en sus pechos y a percibirlos desde dentro. Si estás en una postura que te permite usar las dos manos, puedes tocarle los dos pechos a la vez. En caso contrario, también es bueno tocar un solo pecho, y la mujer puede optar por tocarse ella misma el otro pecho.

Cómo sujetar los pechos

Con las manos abiertas, sujeta los pechos en forma de copa desde abajo, con movimiento de levantar hacia arriba. Que el

contacto de la mano sea «poroso», sin comprimir ni aplastar los tejidos sensibles de los pechos. Después, dirige tu atención a tus manos; relaja las manos, los brazos y los hombros y límitate a estar presente y a fundirte en tus manos y en los pechos de ella. Moldea las manos para ceñirte al contorno. Envía a los pechos de la mujer, a través de tus manos, amor, luz, calor, energía y buenas vibraciones.

No es necesario estimular directamente los pezones, ni mucho menos por el sistema tan popular del «dial de la radio». Algunas mujeres se vuelven hipersensibles al contacto directo con los pezones. A otras mujeres, la estimulación de los pezones les eleva el nivel de excitación y, a veces, desencadena el orgasmo (de los dos), por lo que prefieren mantener las cosas más tranquilas. Hablad de qué tipo de contacto o de manera de sujetar los pechos le gusta a tu mujer y le ayuda a alcanzar una conexión interior con sus pechos. Rodearla con los brazos desde atrás para sujetarle los pechos (la mano derecha al pecho derecho, la mano izquierda al pecho izquierdo) puede ser una experiencia hermosa de apertura y de sanación para la mujer. También es posible poner la mano derecha en el pecho izquierdo y la mano izquierda en el pecho derecho, cruzando los brazos ante el cuerpo de la mujer. Pero ten cuidado al cruzar los brazos. Con esto, el abrazo puede ser demasiado estrecho, con lo que se oprime a la mujer, comprimiendo su campo de energía y su capacidad de relajación y de expansión. Puede que así le sobrevengan deseos de huir de tu abrazo.

En el caso en que a la mujer se le ha extirpado un pecho o los dos, esto no afecta a sus centros de energía más profundos. Las mujeres siguen sintiendo la expansión de la energía en los pechos, aun en ausencia del pecho físico.

En esencia, con la mujer no se pueden establecer reglas generales. Lo que da resultado un día puede no funcionar necesariamente otro día. Las mujeres son muy sensibles a cualquier indicio de intención masculina. La mujer es capaz de sentir inmediatamente si detrás del toque de un hombre se encierra una intención, y esto suele tener el efecto de cerrarle el cuerpo. Cuando estés con una mujer, renuncia a los planes y a la pro-

gramación. Límitate a estar presente en ti mismo y en tu corazón, compartiendo tu ser, tocando y acariciando con amor. El saber tocar sin intención es un arte sutil.

En el pasado, podía parecer que la mujer funciona al contrario que el hombre, en el sentido de que ella exige esto, necesita aquello y tiene muchos requisitos previos que hay que satisfacer para que se abra sexualmente. Pero ahora nos damos cuenta de que el obstáculo se debe a un mal entendimiento de su cuerpo, y no a ningún tipo de resistencia mental, ni a una personalidad diferente, ni a una falta de interés por el sexo. Es de lamentar que a lo largo de la vida de la mujer no suela despertarse la energía sexual lo suficiente para que pueda tener experiencias orgásmicas profundas.

Al empezar por los pechos en vez de estimular el clítoris, accederás a la energía sexual de la mujer a un nivel interior profundo. Cuanto más capaz sea el hombre de limitarse a esperar a que suba la temperatura sexual de su mujer, más satisfactoria tenderá a ser la experiencia sexual. El anhelo más profundo del hombre es llevar a la mujer hasta la plenitud orgásmica y sentir el flujo del amor de ella hacia él.

Sexo oral y masturbación

En el estilo convencional del sexo se da gran importancia al sexo oral y a la masturbación mutua, por sus efectos estimulantes y excitantes. Cuando empezamos a crear un entorno más relajado y sensible, se reduce la necesidad de estimulación. Así, es posible que algunas cosas de que antes disfrutabas o que valorabas vayan perdiendo su importancia con el tiempo porque ya no te sirven. Muchos hombres nos han dicho que fueron reduciendo la costumbre de masturbarse cuando percibieron el efecto insensibilizador que tenía sobre los tejidos del pene.

Puede que encuentres otra manera de hacer lo mismo, recordando que «el tantra no niega nada, pero lo transforma todo». Tócate a ti mismo, o toca a la otra persona, con amor y con conciencia. Trae su cuerpo o el tuyo a la vida, a un estar des-

pierto y atento. Entra en tus sentidos y en tu sensualidad. Expande el placer por medio de la relajación. Explora los valles antes de pensar siquiera en subir a la cumbre; o quizá ni siquiera te molestes en dirigirte allí esta vez. Experimenta lo que se siente al conservar los jugos vitales.

El beso tántrico

Resulta muy valioso aprender a besar al estilo tántrico. Así empiezas a disfrutar de verdad del besar, y al mismo tiempo te vuelves increíblemente besable. Algunas mujeres afirman que la experiencia del besar les resulta más íntima que la unión sexual.

Cualquier persona puede convertirse en un gran besador. Límitate a relajar los labios con la boca cerrada levemente; lleva toda tu atención a tus labios y hazte presente en ellos. El beso tántrico se practica con contacto pleno y mantenido de los labios. Esto significa que no lo dejas; te mantienes conectado. Os quedáis unidos por los labios, que se fusionan de manera relajada y sensual. Os unís y os mantenéis juntos, de manera que un beso tántrico en los labios puede durar fácilmente varias horas. Cada una de las dos personas entra en los labios con presencia y conciencia, se convierte en sus labios.

En el beso tántrico no se suele emplear la lengua, o solo un poquito y con delicadeza. Se puede llegar a acariciar suavemente los labios con la punta de la lengua. El célebre beso «francés» con lengua puede provocar una subida fuerte del nivel de excitación del hombre, fomentando la eyaculación temprana. Esto significa que la lengua debe usarse con cautela.

Para aprender a besar hace falta práctica, como para casi todo; por ello, no renuncies al beso tántrico si ves que no llegas a «entenderlo». Un día lo dominarás de pronto. Desde fuera no se ve nada excepcional (sólo que el beso es prolongado); parece un beso como todos; pero, desde dentro, la experiencia puede ser electrizante.



FIGURA 7.1. Secuencia de rotación de posturas tras el acercamiento frontal.

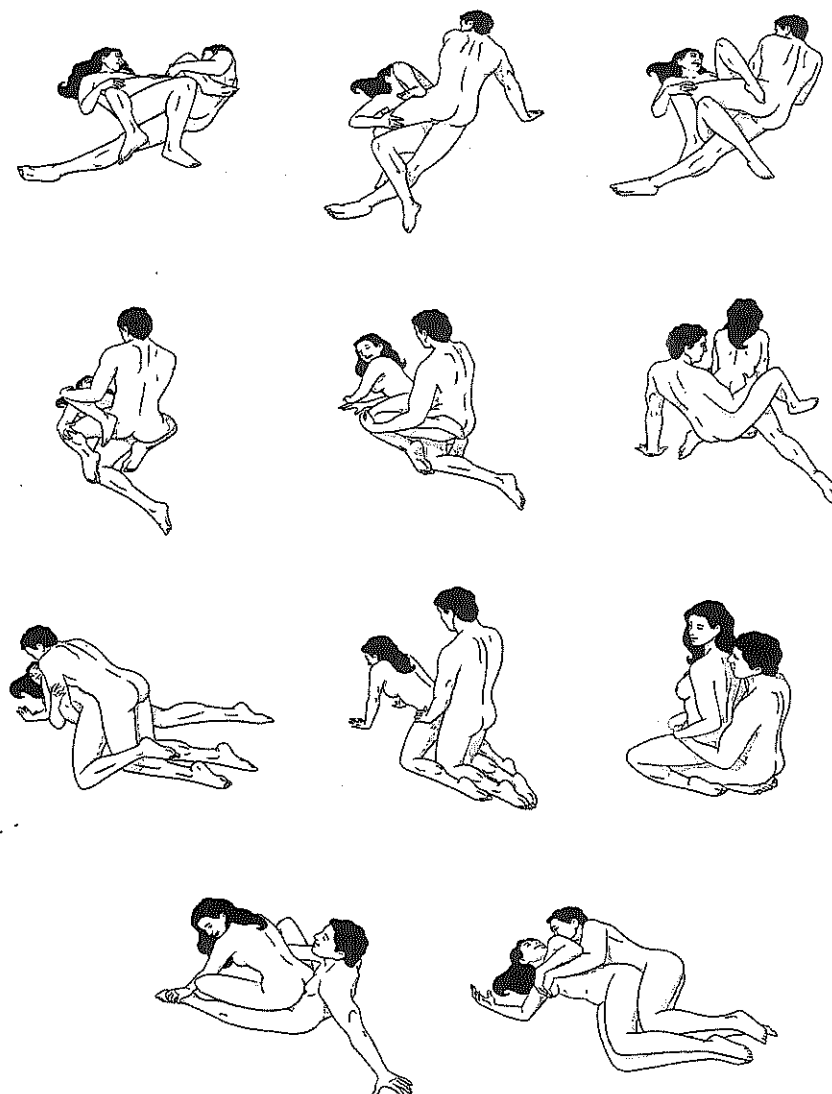


FIGURA 7.2. Secuencia de rotación de posturas tras el acercamiento posterior.

Las posturas durante el sexo

Las posturas tienen poca importancia relativa. Una postura es tan buena como cualquier otra si te da resultado y si disfrutas con ella. Lo más importante es estar presente en la postura, y que la postura fomente la correspondencia entre el pene y la vagina, de manera que potencie y apoye el flujo de la fuerza vital. En general, en cualquier situación dada se mantiene al máximo posible la unión física mutua.

El cambio de postura por movimientos de rotación

Cambiar de postura aumenta la conciencia y fomenta la presencia. Se puede cambiar regularmente de postura para renovar y refrescar el entorno del pene y de la vagina. También se puede cambiar de postura cuando se siente la necesidad de moverse, ganas de dormir o deseos de estirarse.

En las figuras 7.1 y 7.2 mostramos las secuencias de las que nosotros llamamos posturas rotatorias. Son cambios de postura por medio de movimientos circulares, dimensionales, de rotación alrededor de un punto central, el pene, que está dentro de la vagina. Los cuerpos se mueven procurando mantener la conexión entre el pene y la vagina. Si el pene se sale, basta con que volváis a meterlo rápidamente. Lo puede meter el hombre, lo puede meter la mujer; lo que resulte más fácil. Si pasa esto, no se pierde nada, pero viene bien tomarlo con sentido del humor.

El punto de partida de las secuencias de las figuras 7.1 y 7.2 es la postura de las tijeras que se emplea para la penetración suave, tal como explicamos en el capítulo 6. La de las tijeras es una buena postura de partida: el hombre, tendido sobre el costado; la mujer, de espaldas; es una postura relajada y fácil para los dos. La postura de las tijeras también es maravillosa para la penetración lenta con erección, y es una postura cómoda para echar un breve sueño.

Podéis cambiar la postura al cabo de cinco minutos, de quince o de cincuenta; cuando os haga falta y todas las veces que queráis. Los cambios de postura se pueden realizar despacio, moviéndose siempre a base de desplegar y de rehacer la postura de los cuerpos de manera pausada, poco a poco y sin prisas.

INSPIRACIÓN TÁNTRICA

Y mientras haces el amor, olvídate del orgasmo. Tienes que estar más bien en un estado relajado. Relajaos el uno con el otro. La mente occidental está continuamente pensando en cuándo llega y en qué hacer para darle rapidez y grandeza, esto y lo otro, y no sé cuántas cosas más. El pensar no permite que las energías del cuerpo funcionen. No permite que el cuerpo siga su propio camino; la mente no para de interferir. [...]

Relájate [...]. Si nada ocurre, no hay necesidad de que algo ocurra. Si nada ocurre, eso es entonces lo que está ocurriendo [...] y eso es también muy bonito. El orgasmo no es algo que tenga que suceder todos los días. El sexo debería limitarse a estar juntos, a disolverse el uno en el otro. Entonces uno puede estar haciendo el amor durante media hora, durante una hora; sólo relajándose el uno con el otro. Entonces alcanzarás una absoluta vaciedad de mente, porque no hay necesidad de la mente. El amor es la única cosa que no necesita de la mente; y es en esto donde Occidente se equivoca, ya que hace intervenir a la mente incluso en el amor.

OSHO, Enseñanzas transcritas
The Open Secret

COMUNICACIÓN PERSONAL

TENER SUFICIENTE, POR FIN

Mi mayor causa de estrés ha sido no tener suficiente sexo. Esta causa de estrés se me ha reducido notablemente gracias a dos factores. En primer lugar, he aprendido a planificar el sexo. ¡Sexo planificado! Esto me habría parecido terrible no hace mucho. Yo creía que el sexo tenía que ser espontáneo; que había que sentir mariposas en el estómago y que yo tenía que estar excitado, pues de otra manera no funcionaría. Esta manera de pensar ha cambiado por completo. Ahora, mi mujer y yo planificamos el sexo. Dedicamos un tiempo para el amor, los lunes a las 8 de la tarde, durante una hora o dos por lo menos. Cada semana nos volvemos a plantear qué horas queremos dejar libres para dedicarlas al sexo. Esto no está reñido con la espontaneidad. Cuando estamos de vacaciones, solemos tener encuentros amorosos espontáneos; pero eso es más bien raro durante una semana normal de trabajo. Con esta planificación, destinamos un tiempo a una cosa que es muy importante para los dos. Esto me relaja mucho la tensión de no tener suficiente. Ahora sé que tendré sexo al menos una vez por semana, y quizá dos veces. Es maravilloso, ¿verdad? Si el sexo planificado es posible casi siempre, es gracias al tantra. He aprendido a reunirme con mi mujer sin centrarme en el deseo sexual ni en la excitación. Ahora, no empleo casi nunca la palabra sexo; hablo de hacer el amor. Cuando hacemos el amor, empezamos por sintonizar, por medio de una meditación común. En cada ocasión, es para mí una delicia encontrarme conmigo mismo, abrirme, entrar en mi propia fuerza masculina antes de unirme a mi mujer. Pasamos algún tiempo sin practicar la meditación antes de hacer el amor. En esa época solíamos enzarzarnos en discusiones; la energía no fluía, o simplemente no pasaba nada. En general, hacemos el amor con más facilidad, con más amor y con más intensidad cuando medito previamente.

En segundo lugar, nuestro amor se eleva a una dimensión completamente nueva por medio del tantra. Nos realiza, nos sustenta y está muy vivo. El secreto (y esto es muy cierto) es ser consciente de mí mismo mientras hacemos el amor. Esto es lo contrario de lo que yo creía antes, a saber, que debía hacer todo lo posible por procurar que el acto sexual fuera agradable para mi mujer, esperando que ella me llevaría a un gran orgasmo lo antes posible.

INSPIRACIÓN TÁNTRICA

En la meditación, cuando dos meditadores comparten sus energías, el amor es un fenómeno constante. No varía. Asume la cualidad de eternidad. Se vuelve divino. La unión de amor y meditación es la experiencia más grande de la vida, y sólo entonces desaparece la dualidad entre hombre y mujer.

OSHO, Enseñanzas transcritas
The Rebel Spirit

La sanación sexual y la autoridad masculina

SEGÚN LAS ESTADÍSTICAS OFICIALES, una de cada cinco mujeres con que se encuentra un hombre en el mundo occidental habrá sufrido abusos sexuales, y en esta cifra ni siquiera se incluye a las mujeres que no cuentan lo que les ha sucedido. Quizá pudiéramos afirmar, incluso, que toda mujer ha sufrido abusos o maltratos inconscientes en mayor o menor grado, debido al estilo convencional del sexo, que es relativamente agresivo y duro (inconsciente). En nuestra cultura se entiende muy mal el cuerpo femenino y su manera de abrirse y de responder a la energía masculina (ver el capítulo 4). Del mismo modo, debido a la falta de conciencia y de información, los hombres suelen emplear sus cuerpos en el sexo de una manera que, en realidad, maltrata su propia energía masculina intrínseca y genera una especie de «sobrecarga» o de trastorno de sus sistemas.

Muchos hombres sienten, de todo corazón, una verdadera inquietud y desazón por el dolor y los sufrimientos a los que se ha sometido a las mujeres por medio del sexo. Al mismo tiempo, los hombres se sienten francamente impotentes e incapaces de brindar apoyo o sanación a las mujeres a un nivel tan sensible. Los abusos sexuales ejercen unos efectos dañinos y perdurables en la vida de una mujer. Los recuerdos que lleva en el cuerpo y las cicatrices que tiene en la psique pueden afectar de manera esencial su capacidad para amar y para disfrutar de su cuerpo y del sexo. Los problemas relacionados con los abu-

Los sufridos en el pasado pueden salir a relucir sin previo aviso en un momento dado de una relación de pareja; pueden reactivarse en el presente y convertirse en fuente de conflictos y de infelicidad. Hasta puede darse que el hombre lleve oculto dentro de sí un sentimiento de culpa acerca del sexo en general, a causa de las injusticias sexuales sufridas por la mujer en su pasado. Las directrices que indicamos a continuación le aportarán una alternativa positiva y un sentido para su energía, lo que resultará beneficioso y sanador tanto para él como para la mujer.

Este capítulo trata de la sanación sexual y de la autoridad masculina, y completamos con él la orientación sexual generativa o meditativa que presentamos a los participantes en nuestros retiros hacia el final de la semana que dura cada uno. Recogeremos y uniremos aquí en un solo marco varios temas que ya hemos tocado en los capítulos anteriores. También tocaremos de pasada algunos aspectos que ya hemos tratado con mayor detalle.

Vagina, no clítoris

Vamos a explicar aquí en términos concretos el modo de profundizar nuestra sensibilidad para que el hombre y la mujer se vuelvan más sensibles el uno al otro. En primer lugar, debemos examinar el papel del clítoris y cómo ha afectado este a la capacidad de la mujer para recibir. En el sexo convencional, tanto las mujeres como los hombres consideran que el clítoris es esencial para la sexualidad femenina y para el orgasmo femenino. Esto conduce a una tendencia a centrarse en la zona del clítoris, que en realidad está completamente fuera de la vagina. Además, en los primeros centímetros de la vagina hay unos anillos de músculo que comprimen el pene, estimulándolo levemente con sensaciones placenteras. Por estas consideraciones, el movimiento del pene suele consistir en empujes pequeños, cortos y repetidos, con fricción, que sólo entran en la primera parte de la vagina.

Estos dos factores han hecho, además, que la mujer se enfoque hacia el exterior, de modo que su conciencia es atraída hacia la parte frontal de la zona vaginal/clitoriana, apartándola de las regiones más profundas de la vagina, en las que, en realidad, la mujer es más receptiva. Es frecuente que, durante el sexo duro, las mujeres tengan que contraer deliberadamente la vagina para cerrar y proteger el cérvix, que es muy sensible (como ya hemos dicho) y puede resultarles doloroso. A veces también se contrae y se «cierra» la zona más profunda, por la tensión de recuerdos antiguos que están enterrados profundamente en los tejidos vaginales. Estos recuerdos guardados pueden ser de ocasiones en que se han sobrepasados los límites, de sexo agresivo o abusivo, violaciones, abortos, visitas al ginecólogo, o incluso de angustia aprendida de los padres o de la religión.

La receptividad femenina y la tensión acumulada

La ansiedad, los recuerdos y el enfoque externo sobre el clítoris hacen que las regiones más profundas de la vagina salgan de la conciencia de la mujer y que, por ello, queden más o menos inaccesibles. Esto vendrá acompañado, habitualmente, de una falta de conciencia y de vitalidad en la parte más alta de la vagina. Al mismo tiempo, la mayoría de las mujeres reconocen la importancia para sus cuerpos de este lugar más profundo, y les gustaría que su hombre se quedara en lo hondo de lo que llamamos «el jardín del amor», que está en la entrada del útero, en el cérvix. Hasta las mujeres a las que han extirpado por una necesidad médica la zona del jardín del amor (o todo el útero), mantienen intacto el centro de energía, que seguirá siendo un lugar donde la mujer anhela ser tocada. Pero lo más habitual es que el hombre dé marcha atrás antes de que la mujer haya tenido ocasión de decir una palabra. Ella no tiene disponible el lugar donde es más receptiva, más femenina y más capacitada para conocer el néctar femenino divino, y, por ello, tampoco está disponible para su hombre. Cuando una zona

está cerrada, existe una falta de percepción o de sensibilidad interior que puede afectar a la receptividad de la mujer y a su experiencia sexual.

Por ejemplo, si una mujer tiene antecedentes de abusos sexuales, una terapia puede ayudarle a liberarse del trauma, pero suelen quedar fragmentos de recuerdos que se conservan en los tejidos, a nivel celular, y que trastornan la receptividad femenina. Afortunadamente, la naturaleza nos ha otorgado un instrumento mágico que permite eliminar estos recuerdos y estas tensiones de la mujer, y despertar su receptividad y su feminidad: el pene. Existen otros métodos de masaje vaginal interior que también sirven para liberar tensiones, empleando un dedo. Pero comparada con la cabeza magnética y sedosa del pene, la punta del dedo es casi tan basta y áspera como el papel de lija. Además, entre los dedos y la vagina no existe una verdadera conexión energética, si se compara con el potencial electromagnético inherente entre el pene y la vagina.

El pene como catalizador sanador

La cabeza del pene es como un imán muy sensible, capaz de hacer salir la tensión perturbadora. Purifica los tejidos vaginales al mismo tiempo que se purifica a sí mismo, de modo que se produce un ciclo de purificación mutua. Los hombres también tenemos nuestros propios recuerdos y traumas acumulados, por el modo en que hemos usado nuestros penes y abusado de ellos. Y muchos hombres también han sido víctimas de abusos sexuales en la infancia y llevan consigo recuerdos y tensiones relacionadas con esta experiencia.

Es importante darse cuenta de que el pene no es como una aspiradora que vaya a absorber toda la tensión de la mujer, dejándote a ti, al hombre, con una bolsa llena de tensión. Es más bien como un catalizador que precipita la liberación de la tensión. El pene hace que se libere tensión del sistema. Por medio de este proceso, las tensiones del hombre se suavizan, su energía masculina se refina y el pene pierde su

sobrecarga y se vuelve más suave y flexible, más sensible y más relajado.

Esta es una gran noticia, ya que si bien un pene inconsciente puede hacer mucho daño, un pene consciente puede ser enormemente curativo. Uno de los motivos por los que el mundo sufre tantas guerras y tantos desastres naturales es que las fuerzas masculinas y femeninas están desequilibradas. A lo largo de los siglos, no se ha tratado nada bien a la mujer (ni a la energía femenina), y si bien en nuestros tiempos esto ya se aprecia menos, quizá, en la sociedad occidental, todavía existen algunas culturas en las que el trato que recibe la mujer es horroroso. El hombre ha abusado de la mujer y se ha aprovechado de ella para sus fines egoístas, y cuando una mujer dejaba de interesarle, la dejaba de lado y tomaba a otra. También es frecuente que el hombre se sirva de la mujer para descargar sus propias tensiones y emociones internas (véase el capítulo 9). Aunque este no sea tu caso personal como hombre, es probable que todas las mujeres conserven acumulado dentro de sí el recuerdo colectivo humano de los siglos.

El amor consciente puede sanar el pasado

Al entrar en la mujer de manera consciente, con amor y presencia, el hombre puede influir sobre el desequilibrio mayor a nivel planetario. Es como si la mujer tuviera que cargar con este recuerdo colectivo que ella misma no se puede quitar de encima, pero que puede «desplazar» y liberar un pene consciente, amoroso, que libera a la mujer y la vuelve a llevar a su ser esencial, que es el amor. Además al purificar a la mujer de sus tensiones, el hombre también se purifica. Existe un círculo innato de reciprocidad; el hombre cura y equilibra a la mujer, y esta, a su vez, cura y equilibra al hombre. Al acoger al hombre a este nivel, la mujer lo hace acceder a un estado de pureza, de relajación y de amor (en vez de fomentar la postura insegura, defensiva y agresiva que conduce a la guerra). ¡Qué admirable es la naturaleza!

Barry Long tiene una hermosa charla titulada *Love Brings All To Life (El amor da vida a todo)* (véase «Bibliografía y recursos recomendados») en la que recuerda el mito griego de Pigmalión. Pigmalión era un escultor que labró una estatua de tamaño natural de la que él consideraba la mujer perfecta, la mujer de sus sueños. Trabajó con pasión, y cuando hubo terminado su obra, se enamoró de ella. Acarició y admiró a su mujer ideal de piedra con tanta ternura, con tanto amor y anhelo, que la estatua cobró vida.

Long consideraba que las mujeres de nuestros tiempos se encuentran en una situación semejante. La mujer ya llega a este mundo un poco dura, un poco pétrea y defensiva, y tiene buenos motivos para ello. Ha pasado demasiado tiempo sufriendo abusos y malos tratos; por eso suele nacer con defensas, sin estar verdaderamente abierta al amor. Long dijo que el hombre, como Pigmalión, debe emplear el poder de su amor para suavizar a la mujer y para fundirla, de manera que ella pueda renunciar a su dureza y a su defensividad y volver a ser amor puro.

Esencia femenina y esencia masculina

La mujer, en su esencia, es amor puro, incondicional. El hombre, en su esencia, es presencia pura, meditación pura. El camino espiritual tiene dos vías o dos polaridades: una es la del amor y la devoción, y la otra es la de la meditación, la presencia y el estar en el aquí y el ahora. Osho dice que estas son las dos polaridades más elevadas de la existencia; el amor es femenino y la presencia es masculina. Cuando la mujer se relaja en el amor, la meditación o la presencia se desarrolla por sí misma. Cuando el hombre se relaja en la meditación y en el estar presente, el amor incondicional y puro se desarrolla por sí mismo.

La mujer puede llegar a vivir su legado de amor puro por medio de la purificación celular. Del mismo modo, el hombre aprende a relajarse en su esencia arraigada en el presente y, de manera muy concreta, en la mujer por medio de su pene. Esto

es lo que más desea la mujer del hombre: que esté presente en ella. A la mujer no le interesa que el hombre cumpla bien como amante, sino que el hombre esté presente con ella mientras está dentro de ella. Algunos hombres pueden llegar a dudar, porque es frecuente que las mujeres pidan sexo duro y agresivo; pero esto es, más bien, una consecuencia del condicionamiento sexual al que han estado sometidas, y por el cual la mujer ha llegado a volverse un poco masculina. Es la mujer la que debe replantearse esta pauta suya de respuesta.

Mantenerse presente

La capacidad de estar presente define, verdaderamente, lo que significa ser hombre, sobre todo en vista de nuestra confusión cultural. Los hombres buscan una autoridad masculina de alguna clase, pero ¿qué significa, en realidad, ser hombre? Es la capacidad de estar presente, ni más ni menos.

Si el hombre puede estar presente en la mujer, sin entrar en ella con un pene hambriento o exigente (un «pene emocional»; véase el capítulo 9), sino con un pene que es amoroso en el aquí y en el ahora, entonces el pene puede empezar a «catalizar» lo que se ha acumulado en el cuerpo femenino, permitiendo que la mujer se relaje y se transforme en amor puro, que es la cualidad verdadera de la mujer. Nada más satisfactorio para el hombre que ver cómo se produce esta transformación delante de sus ojos. En vez de ser una carga o un trabajo, estar en la mujer de manera consciente parece más bien una noble misión y un honor. Es ser un escogido. Me otorga a mí, a Michael, una cierta confianza en mí mismo, una autoridad masculina. Muchos hombres reconocen, al final de nuestros retiros, que han alcanzado por fin una visión constructiva de la hombría, y que se trata de una experiencia que les cambia la vida. Y es cierto: cuando colaboras con tu naturaleza sexual, maduras y te haces más hombre, en efecto. Estás más presente, más relajado y más conectado con tu ser; eres un ser humano más amoroso.

Cambiar la historia

El hombre puede hacer un daño tremendo a la mujer, porque esta representa el recipiente, el espacio, el entorno. El hombre puede dejar allí todas sus tensiones, por egoísmo; pero si adopta un estado de ánimo más amplio, tiene la posibilidad de cambiar el curso de la historia. Lo que lleva miles de años desequilibrado puede empezar a cambiar hoy mismo.

Los problemas del mundo no tienen soluciones de masas. Sólo hay una solución, que empieza por este hombre y por esta mujer. Si eres capaz de restablecer el equilibrio, de crear armonía entre el hombre y la mujer aquí, en esta pareja, estás realizando una verdadera labor de paz para el mundo. Y la verdad es que no hay otra manera. Verás que cuando se establece el equilibrio aquí, en tu relación de pareja, irradia de manera palpable a todo el mundo. Aunque a veces sentimos, quizá: «Ah, qué aburrido..., esto no es muy excitante», tú adopta siempre un estado de ánimo más amplio, recordando que estamos conectados a un campo de energía mucho mayor que nos abarca a todos.

La penetración profunda y mantenida

¿Qué haremos para profundizar la polaridad, la purificación y la curación a nivel práctico? Cuando esté presente la erección, entra en la vagina muy despacio (véase el capítulo 6) y busca los lugares que se sienten doloridos, raros, extraños o insensibles... y quédate exactamente en ese punto. Puede haber puntos sensibles y doloridos en cualquier parte: junto a la entrada de la vagina, en sus paredes, o en las regiones superiores, en el «jardín del amor». La mujer te ayudará a identificar estos lugares. Te recomendamos que mantengas un contacto visual suave, como explicamos en el capítulo 7. Tener los ojos abiertos te ayuda a mantenerte presente y disponible, y las reacciones y respuestas sutiles que se expresan en los ojos de ella pueden proporcionarte a veces información sobre lo que pasa por dentro.

Solemos evitar el dolor; no nos gusta tocar las zonas sensibles, lo cual es natural, porque tocarlas produce dolor. Pero ahora las estamos buscando de manera intencionada. El dolor o la insensibilidad indica la presencia en los tejidos vaginales de una tensión y de recuerdos acumulados. Dirigiéndose allí con mucha atención y conciencia, es posible entrar en contacto con esas zonas por medio del pene. La mujer lo permitirá, en general, porque tú no empujas contra el dolor; lo único que pretendes es establecer un contacto suave con el dolor. Realizas un contacto «poroso» con la zona. No debes empujar con fuerza contra las paredes de la vagina, porque así reforzarías el instinto autoprotector de la mujer. Localizas una zona sensible, y retrocedes un milímetro; es más bien como una retirada sólo en intención. Así se genera un espacio para la interacción de las energías, para que las cosas puedan desplazarse. Tú te limitas a quedarte allí sin moverte; mantienes el contacto en las profundidades. Tu mujer puede comunicarte lo que pasa con palabras sencillas, y tú puedes hacer lo mismo. Así se inicia un viaje de exploración a lo largo del tiempo, tocando todos los lados de la vagina, todo el canal, buscando las zonas que solemos evitar.

Si la mujer tiene dolor en la entrada misma de la vagina, puedes poner la cabeza del pene allí mismo y dejarla reposar. Es frecuente que la penetración se vuelva muy dolorosa cuando la mujer está pasando la menopausia, y este planteamiento relaja la tensión. Si el movimiento del pene dentro de la vagina produce a la mujer una sensación de ardor, puede deberse a que la entrada es demasiado rápida. Pregunta a tu mujer si siente ardor. Si lo siente, detente, retrocede cosa de un centímetro o poco más y espera un poco para que los tejidos vaginales tengan tiempo de ablandarse y de relajarse. Después, vuelve a moverte muy despacio, para detenerte de nuevo en cuanto tu mujer vuelva a decir que tiene sensación de ardor. En algunos casos, las sensaciones de ardor se pueden eliminar aplicando una buena cantidad de aceite a la cabeza del pene y a los labios vaginales.

Algunas mujeres sufren penetraciones dolorosas durante toda su vida sexual. Hace poco tiempo, una mujer de nuestro gru-

po tuvo una penetración libre de dolor por primera vez en su vida, después de que todas sus experiencias sexuales fueran dolorosas durante cuarenta años. Sólo la cabeza del pene puede ser tan curativa; por tanto, prueba este planteamiento sanador siempre que quieras. Que sea una orientación nueva. El dolor es interesante; es una puerta de acceso, y detrás de ese dolor suele haber tesoros ocultos.

La pérdida de la erección

Cuando encuentras zonas doloridas y te mantienes en contacto con ellas, puede que empieces a perder de pronto la erección. Cuando esto sucede, lo habitual es que intentemos recuperar la erección lo más rápido posible; pero ahora, en esta situación nueva, entendemos que así es como hace el pene su trabajo. Cuando el pene ha realizado su trabajo, se relaja de manera natural. Hay una fase activa y una fase pasiva, como en todo en la vida; pero en el sexo queremos tener una erección activa, constante y al 100 por 100.

Si aceptas que el pene se relaja de esta manera de vez en cuando, sin entrometerte tú en su retirada, estarás brindando a tu pene la oportunidad de regenerarse. Con frecuencia, cuando el pene está a punto de salirse de la vagina por completo, empezará a extenderse de nuevo, ascendiendo en espiral y poniéndose en erección dentro de la vagina (véase el capítulo 6). Al cabo de poco tiempo puedes llegar a tener la sensación de que los genitales están haciendo el amor por su cuenta, e incluso de que ellos saben hacerlo mejor. Es casi como devolver la inteligencia al cuerpo, y es una experiencia tan notable que casi puedes contemplarla tranquilamente desde fuera, como espectador.

Confía en tu pene

La experiencia de ver que mi pene responde por su cuenta me otorga confianza en mí mismo, porque nosotros, los hom-

bres, en esencia no confiamos en nuestros penes; no son completamente de fiar. Pero cuando sé que el proceso va a ser así, entonces puedo confiar en mi pene, y esto me da confianza en mí mismo como hombre. Ya no siento la necesidad de ser fuerte ni ambicioso, ni la necesidad de demostrar tal cosa y tal otra. Mi definición de hombre ha cambiado. Lo único que se pide de mí, como hombre, es que esté presente, que desarrolle la capacidad de estar aquí y ahora. Entonces serán posibles los milagros.

Cuando hay erección, entras hasta donde llegues y mantienes la penetración; te quedas donde estás. A esto lo llamamos profundizar la polaridad por medio de la penetración profunda, mantenida, porque, a medida que la mujer se vuelve más receptiva, el hombre se vuelve más dinámico, y aumenta el potencial entre los polos masculinos y femeninos. En general, en tu vida, como estilo de hacer el amor, empiezas a «pasar el rato» en lo profundo de la vagina, dejando que las fuerzas dinámicas y receptivas empiecen a jugar unas con otras. Aquí, la mujer es el «negativo» y el hombre es el «positivo», y toda obstrucción que entorpezca el flujo de esta fuerza magnética en movimiento se aparta para que pueda tener lugar la sanación, la purificación y la regeneración.

Los efectos de la penetración profunda, mantenida, también dan resultado con preservativo y a través de este; el intercambio de energía resulta relativamente poco afectado (véase más acerca de los preservativos en el capítulo 6).

Efectividad y longitud del pene

A algunos hombres les preocupa que su pene pueda ser demasiado corto para llegar hasta el «jardín del amor». Por otra parte, tanto hombres como mujeres nos han contado que parece que la cervix se desplaza hacia abajo, buscando la cabeza del pene. Procura recordar siempre que estos fenómenos no son meramente físicos, sino energéticos, y que el intercambio de energía funciona en cualquier caso. La purificación y la sana-

ción están teniendo lugar incluso con un pene blando y relajado que se queda inmóvil en los primeros cinco centímetros de la vagina.

La eyaculación inesperada

Durante la penetración profunda y mantenida, hay veces en que las tensiones enterradas de la mujer se descargan repentinamente vagina abajo, casi como una oleada o inundación de excitación. Esto puede producir fácilmente el efecto de que el hombre eyacule al instante, sin previo aviso. En tal caso, no tengas la sensación de que algo ha salido mal; forma parte natural del proceso de purificación.

Deja que afloren los sentimientos viejos

Cuando estás haciendo el amor, prestando atención a los puntos de la vagina que están doloridos o insensibles, es probable que a tu pareja le afloren lágrimas, tristeza o ira. Tú mismo puedes llegar a tener sentimientos semejantes. Todo esto es bueno. Estos sentimientos están atrapados y encerrados en el cuerpo, y lo viejo tiene que salir para hacer sitio a lo nuevo. Expresando los sentimientos que estaban sin expresar (véase el capítulo 9) se nos limpian los polos, los genitales, y nuestros cuerpos se vuelven más sensitivos y sensibles. Uno se vuelve cada vez más receptivo, y el otro, cada vez más dinámico.

Cuando salgan a relucir sentimientos o emociones viejas y enterradas, no intentes entender lo que pasa. El ponerte a pensar en lo que pasa te distancia de la experiencia; por lo tanto, límitate a quedarte con los sentimientos y a dejarlos fluir. A veces se produce un entendimiento espontáneo, una comprensión de la fuente del dolor, pero no siempre. La sanación se produce en cualquier caso.

Si empiezan a surgir sentimientos incómodos, sé consciente de que no es por culpa de tu compañera. Tu compañera no

es más que un desencadenante que te ayuda a ti a recuperar el pasado. Los sentimientos viejos que están guardados en las células van a aflorar a la superficie, brindándote la oportunidad de expresar por fin unos sentimientos que puedes haberte estado guardando desde la infancia. De modo que, si te brotan de repente muchas lágrimas, no pienses «ay, ahora tengo que estar solo para afrontar mis sentimientos viejos» (véase «las reglas de oro», en el capítulo 9). No; es que la conexión genital está desencadenando la liberación de sentimientos viejos; de modo que limitaos a seguir juntos, uno dentro de otro. O si brota de repente la ira, lo cual puede suceder fácilmente, puedes limitarte a explicar: «Siento mucha ira, nada más; tengo que mover esta energía». Entonces, te desconectas y haces en seguida algo físico, como puede ser dar saltos, para quemar la ira. En cuanto sientes que ha pasado la oleada de ira, vuelve a la cama y sigue haciendo el amor. Por el intercambio de polaridades, la purificación se está produciendo por ambas partes, y cambia toda vuestra experiencia y vuestro sentido de vosotros mismos como hombre y como mujer.

La autosanación

Hablamos con más frecuencia de los malos tratos sufridos por las mujeres, porque es verdad que sufren más malos tratos; pero también hay muchos hombres que llevan en sus cuerpos una historia de dolor, de inseguridad y de malos tratos infligidos por otros o que se han infligido a sí mismos. Por eso, es importante entender que la sanación sexual no sólo es para la mujer. Es, en realidad, una autosanación que se produce por medio de la conciencia y a base de canalizar y de dirigir la energía de manera constructiva. Al cabo de cierto tiempo, los dolores suelen acabar por desaparecer.

A veces puedes quedarte echado en la cama sin hacer otra cosa que llorar; quizá no sólo por ti mismo, sino por toda la humanidad. Si te dejas bañar por entero, sentirás cuánto te potencia sentir que fluye a través de ti el dolor de la humanidad.

Así pues, abstente de intentar entender lo que pasa; límitate a aceptarlo con agradecimiento.

Cuando nosotros nos conocimos, pasamos muchos días seguidos llorando, hasta tres semanas. Yo (Michael) no sé cómo ni por qué; sólo sé que era maravilloso. Parecía un dolor muy antiguo, y al mismo tiempo tenía una belleza exquisita.

Comunicar, compartir, expresar

Cuando hagáis el amor de esta manera, comunicad todo lo que está pasando (los sentimientos extraños, las insensibilidades, las sensaciones hermosas) con palabras sencillas. No intentéis explicar nada; basta con expresarlo. A veces, cuando se libera la tensión, surge la risa. Así que, ya sean lágrimas, risas, escalofríos, temblores o sudor, límitate a permitirlo y a estar con ello. Todas estas cosas son señales de que el cuerpo se purifica y desintoxica las células de recuerdos del pasado.

Posturas adecuadas para la penetración profunda y mantenida

Como los puntos dolorosos pueden estar en cualquier lugar de toda la vagina y de la zona de la cervix, hay bastante que explorar, y se pueden emplear muchos ángulos. Existen diversas posturas adecuadas, tales como las que proponemos en los dibujos (véanse las figuras 8.1 a 8.7). No obstante, hasta los desplazamientos sutiles del pene en la vagina, el moverse un centímetro y quedarse allí, representan un cambio de postura. No siempre tienes que mover todo el cuerpo; basta con que te dirijas a partes distintas de la vagina con desplazamientos sutiles del ángulo de la pelvis. Las posturas se tratan con mayor detalle en el capítulo 7, con la directriz básica de que las posturas en sí no tienen tanta importancia como el nivel de conciencia que les aporta la persona. Toda postura es perfecta cuando produce buena sensación.

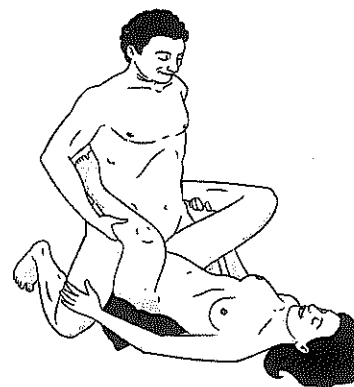


FIGURA 8.1. Postura media, con el hombre arrodillado (con una almohada para elevar la pelvis de la mujer).

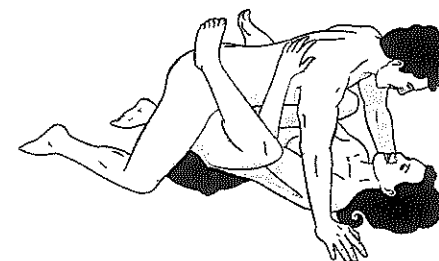


FIGURA 8.2. Postura media, con el hombre apoyado en las manos y las rodillas (con una almohada para elevar la pelvis de la mujer).

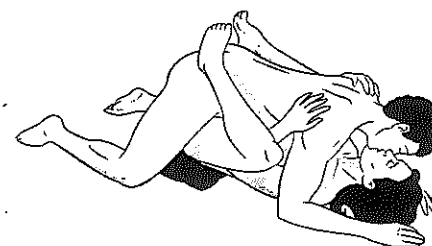


FIGURA 8.3. Postura media, con el hombre tendido de frente, semiarrodillado (con una almohada para elevar la pelvis de la mujer).

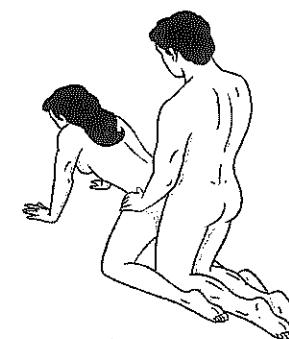


FIGURA 8.4. Postura posterior, con el hombre arrodillado.

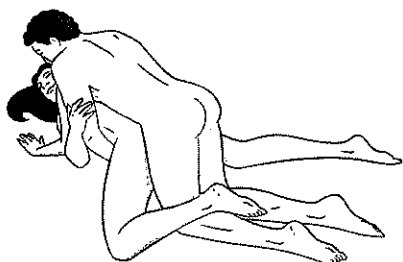


FIGURA 8.5. Postura posterior, con el hombre tendido sobre la mujer.

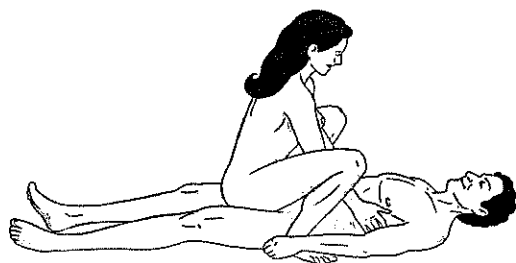


FIGURA 8.6. La mujer sentada sobre el hombre.



FIGURA 8.7. La mujer arrodillada sobre el hombre.

Colaboración mutua con la mujer

Si la mujer tiene el «jardín del amor», nosotros, los hombres, somos los «jardineros del amor». Tenemos que cuidar el jardín, arrancar las malas hierbas y plantar rosas. Cuando el hombre llega a arraigarse en su pene como fuerza positiva, conoce la verdadera autoridad masculina con la capacidad de sanar a la mujer que padece las consecuencias de su pasado. El sexo se puede vivir como fuerza meditadora espiritual y amorosa, que se convierte en raíz de una autosanación y una transformación poderosa.

Puede parecer superficialmente que el hombre tiene que sintonizar con la mujer y hacer las cosas a la manera de esta; o que el tantra es para las mujeres y no para los hombres. Pero la cuestión alcanza unos niveles más profundos. El hombre descubrirá su verdadera autoridad masculina al hacer el amor desde la dimensión interior. Cuando sea capaz de abrir el corazón de la mujer con su pene, sentirá, sin duda, una autoridad o una competencia nueva. Dejar que la mujer haga de guía puede llegar a hacernos sentir realizados de manera inesperada. En efecto: parece buena idea cambiar, al cabo de miles de años, y darse cuenta de que, a largo plazo, esto favorece a la potenciación masculina. Si queremos tener más amor en nuestras vidas, hacer el amor con las mujeres y que las mujeres quieran hacer el amor con nosotros, tenemos que dejar que las mujeres nos ayuden a encontrar a nuestro hombre interior verdadero.

Orgasmos fáciles y naturales

Las mujeres suelen decir: «La verdad es que no me parece que pierda energía con el orgasmo convencional. ¿Cómo concuerda esto con la idea general?» El planteamiento que se debe adoptar respecto del orgasmo es el de no adoptar ningún planteamiento. No te interesa buscar orgasmos, cazarlos ni provocarlos. Pero cuando el orgasmo se produce de manera fácil y natural, sin esfuerzo, eso es precioso. Así pues, lo que debe hacer

la mujer en primer lugar es observar y preguntarse a sí misma: «¿Me estoy relajando en el momento? ¿o estoy persiguiendo el orgasmo, aunque sea un poquito?». En general, si la mujer deja que el clítoris sea más pasivo y que pase a un segundo plano, le resultará más fácil llevar su conciencia más arriba, en la vagina, allí donde se accede a sus energías divinas.

La aportación sanadora de la mujer

En esencia, las mujeres, como elemento receptivo que son, son muy vulnerables; la única defensa de que disponen es negar la entrada al hombre. El «no» de la mujer al sexo puede ser reflejo de una historia dolorosa, a nivel personal o colectivo; pero, en cualquiera de los dos casos, es consecuencia de la falta de información sexual en nuestra cultura. Así pues, lo que puede aportar la mujer a este proceso de sanación es empezar a decir «sí» al hombre cuando este esté comprometido a estar consciente dentro de ella. La mujer puede empezar a dejarle pasar, para que pueda comenzar la sanación. Puede dejar a un lado la política sexual e invitar a pasar dentro de ella a la fuerza masculina. Esto hace posible una cantidad enorme de sanación, tanto para la mujer como para el hombre.

A lo largo de los siglos, el sexo y el amor se han convertido en dos cosas completamente distintas. Con demasiada frecuencia, el sexo no tiene nada que ver con el amor; pero cuando la mujer permite al hombre que entre y que esté presente en ella con consciencia, entonces pueden volverse a unir unos aspectos que han pasado siglos enteros de separación. El sexo (la vibración inferior) y el amor (la vibración superior) de una misma fuerza vital se convierten en una expresión única. Cuando entendemos cómo cooperan los cuerpos, podemos cambiar por completo nuestras pautas sexuales heredadas.

COMUNICACIÓN PERSONAL

LA ALEGRÍA DE SENTIRSE BIENVENIDO

El tantra me ayuda a acceder a los aspectos no explorados de mi ser. Aunque aspire a volverme más consciente de las pautas que están profundamente arraigadas, de vez en cuando me sobrevienen miedos primigenios cuando estoy practicando el tantra. Y, al mismo tiempo, el tantra me conduce a unas dimensiones, me dirige hacia unas energías que yo no habría alcanzado ni sentido sin el tantra y sin mi mujer. La situación que evoca las sensaciones más significativas es la siguiente. Cuando mi pene yace suavemente en la vagina de mi mujer, su presencia misma produce una conexión profunda entre el polo masculino y el polo femenino. Tengo la sensación de que su vagina me arrastra hacia dentro; pero siento también que, al endurecerse mi pene, mi energía masculina crece hacia dentro de mi mujer. La sensación de ser arrastrado hacia su vagina es una de las sensaciones más hermosas que he conocido. Me está diciendo, a un nivel muy profundo: «eres bienvenido». Uno de mis miedos más hondos es el de no ser bienvenido; por eso, volver a vivir una y otra vez esta bienvenida me relaja en lo profundo de mi alma. Este es un miedo esencial de todos los hombres. Esto me lo han confirmado muchos hombres, que me han confesado que ellos también tienen este miedo primario. La primera vez que tuve esta experiencia de ser arrastrado hacia el interior de una mujer (fue durante el curso de tantra) me quedé abrumado, sencillamente. En toda mi vida, jamás había esperado tener una experiencia tan profunda de bienvenida. Me puse a llorar sin más; de alegría, pero también porque empezaba a liberarse un dolor tan profundo como aquel. Hoy puedo decir con toda sinceridad que se me ha curado en gran medida el miedo a no ser bienvenido, a no recibir lo suficiente y a ser rechazado.

COMUNICACIÓN PERSONAL
LA TENSION DEL PENE, RESUELTA

Además de los cambios a nivel espiritual-energético, también siento cambios en el plano físico. Antes, cuanto me tocaba la parte superior del pene, la sensación tenía siempre algo de desagradable. Me hacía retraerme en mí mismo y ponerme tenso. Yo lo sentía como una tensión defensiva del tejido. Siempre me había pasado, que yo recuerde. Este componente desagradable se disolvió cuatro meses después del curso de tantra, y no ha vuelto. Esta experiencia me sorprendió, pero me ha enseñado que mi cuerpo se vuelve blando; vulnerable y receptivo por medio del tantra.

La experiencia más importante que se alcanza con el tantra es que cada momento es diferente; nada sucede dos veces de manera idéntica. Es como la propia vida: todos los días nos traen algo nuevo. Por eso, yo concibo el tantra como un maestro precioso para la totalidad de mi vida.

INSPIRACIÓN TÁNTRICA

¿Qué es el amor? El amor es la fragancia, la brillantez de conocerse a sí mismo, de ser uno mismo. [...] El amor es una desbordante dicha. El amor sucede cuando ves quién eres; cuando ya no queda nada por hacer excepto compartir tu ser con los demás. El amor sucede cuando ves que no estás separado de la existencia, cuando sientes una orgánica unidad orgásmica con todo lo que eso es. El amor no es una relación. El amor es un estado de ser. No tiene nada que ver con alguien más. Uno no está enamorado, uno es amor. Y, por supuesto, si uno es amor, uno está enamorado; pero esto es un resultado, un efecto, no la causa. La causa es que uno es amor.

OSHO, Enseñanzas transcritas
The Guest

9

Dominar el amor y superar las emociones

EL TANTRA CONSIDERA la energía humana en términos de polaridad: la energía femenina como «ser» y la energía masculina como «hacer». Dentro de la mujer, lo masculino interior es activo, lógico y orientado hacia los resultados, y dentro del hombre, lo femenino interior es receptivo, intuitivo y orientado hacia los procesos. El tantra va un paso más allá y afirma que la polaridad espiritual más elevada que existe es la del amor y la meditación; que la mujer encarna al amor y el hombre encarna la meditación. Esto implica que el hombre interior de la mujer es meditativo y que la mujer interior del hombre es amorosa.

Para ser seres humanos íntegros, funcionando con sabiduría, con pasión, con autenticidad y con espontaneidad, debemos dominar ambas energías: la masculina y la femenina, la meditación y el amor. La mujer se vuelve más meditativa cuanto más ama y el hombre se vuelve más amoroso cuanto más medita. En términos sexuales más precisos, para la mujer amar significa acoger al pene en su interior y rendirse a su poder, y para el hombre meditar significa fusionarse con su pene y estar plenamente presente en él, dentro de la mujer, en quietud.

Distinguir entre emociones y sentimientos

Muchos de nosotros padecemos heridas personales y sociales profundas que nos impiden equilibrar nuestras energías de una manera provechosa para nosotros. Primero reprimimos los recuerdos de los daños que hemos sufrido y después empezamos a controlar o a manipular a los demás inconscientemente, o dejamos de canalizar nuestras energías de manera sabia o creativa. Cuando cambiamos nuestra manera de hacer el amor, ponemos en marcha un proceso alquímico por el que despertamos la polaridad interior opuesta, lo que con el tiempo nos permitirá hacer uso de ambas energías de manera potente y productiva. Esto, a su vez, nos ayuda a disolver las pautas emocionales que nos han provocado dolor en el pasado y nos permite crear la vida y el amor que anhelamos en el presente.

Un paso importante para crear esa vida de armonía amorosa y mantenida que tantos deseamos es el de apartar del amor las emociones. Como dice Osho, «el amor es un estado de ser»; y dice también: «no nos enamoramos; somos amor... No tiene nada que ver con otra persona». Cuando aprendemos algo más acerca de dominar la polaridad y de nuestro potencial orgásmico, podemos llegar a concebir una época de «ser amor» como estado sostenido que no se asocia a los momentos buenos ni malos de las relaciones de pareja. Pero ¿qué hay de esos momentos buenos, y de los momentos malos, tan dolorosos y difíciles, tan cargados de emoción, en los que el amor se complica con sentimientos y miedos irreconciliables? Cuando una pareja no encuentra salida al ciclo de conflictos, puede quedar dominada por la desesperación o por la resignación.

El que seamos capaces de recuperar nuestro poder en el amor depende de que conozcamos la diferencia entre sentimientos y emociones, sabiendo que «hay que separar al amor de esta categoría de las emociones» (Véase la «Inspiración tántrica» del final de este capítulo). Es fundamental comprender que mientras que la emoción procede del pasado, el amor y los sentimientos verdaderos surgen en el presente. Cuando se arrastra demasiado «bagaje emocional» del pasado a la vida cotidiana,

el amor mengua en seguida. El amor ha de florecer en la delicadeza del ahora. Eso no significa que la emoción sea una especie de demonio. La emoción es comprensible; pero es importante que, cuando te pase, seas consciente de que estás siendo emotivo y que sepas lo que está sucediendo. El reconocimiento de la emotividad produce un gran cambio en la madurez del individuo y de la pareja.

Síntomas de la emoción

Hasta ahora, no disponíamos de ningún marco de referencia que nos permitiera comprender qué es lo que está sucediendo de verdad en esa fracción de segundo en que afloran las emociones; en ese instante en que la barca del amor empieza a cabecear peligrosamente, sin motivo aparente. Lo que nos hace falta es tener conciencia de nosotros mismos. Los síntomas físicos inmediatos de la emoción pueden describirse de varias maneras, como un «sentirse paralizado de pronto» o «como si se hubiera hundido una pared de repente». Puedes sentir una mezcla confusa de sentimientos que no eres capaz de expresar con palabras, o tienes la sensación extraña de sentirte desconectado de todo, absolutamente separado, solo, totalmente incomprendido y hundido físicamente. En muchas ocasiones nos sentimos vengativos y deseosos de hacer daño también nosotros. Empezamos a culpar de la situación a nuestra pareja, utilizando palabras acusadoras como «tú nunca...» y «tú siempre...». Cuando se produce una crisis de este tipo, debemos saber reconocer que está interviniendo la emoción. Hace falta algo de práctica para aprender a reconocer la emoción, pero al cabo de algún tiempo resulta evidente.

Este reconocimiento interior aporta inmediatamente una perspectiva mejor de las cosas. La emoción es el afloramiento de sentimientos viejos o reprimidos que no fuimos capaces de mostrar o de expresar en el momento en que estaba teniendo lugar el sentimiento. A esto se debe que las reacciones emocionales suelen ser muy desproporcionadas respecto del leve co-

mentario o del acto moderado que las desencadena. El hecho desencadenante no suele justificar la alteración enorme que produce. Son esos sentimientos viejos y no expresados los que empiezan a resonar y a salir a flote, generando confusión. Cuando reconozcas esos sentimientos viejos y sepas lo que son, y te saques de tu sistema sus efectos negativos, empezarán a reducirse tus reacciones emocionales. Al cabo de pocos años, tu pareja podrá decirte esas mismas palabras exactas, y el comentario te resbalará por encima sin llegar a mojararte, como la lluvia sobre las plumas de un pato.

El plexo solar y la emoción

Además de las señales de alarma emocionales tales como el sentirse paralizado o desconectado de pronto, puedes aprender a reconocer los estados de emotividad por medio de tu plexo solar. Considera que esta zona es como un sensor, porque las tensiones de las emociones se pueden reunir en ella generando mucho malestar. Estas tensiones intentan descargarse de varias maneras: por la irritación, las protestas, refunfuñando o transmitiendo tu frustración a tus familiares o a tus compañeros de trabajo. Cuando desarrollas la conciencia del plexo solar, en cuanto alguien diga algo que te pulsa una tecla incómoda notarás, probablemente, una reacción en esa parte de tu cuerpo; una sensación de tensión o de congestión, como si tuvieras una piedra en el estómago o como una sensación nerviosa de hueco o de vacío en el estómago. Este tipo de reacciones corporales te hacen saber que estás siendo emotivo y que se está desencadenando algo que está sin resolver. Si el plexo solar está libre de tensión, permite que la energía sexual fluya sin obstáculos entre los genitales y el corazón. Las primeras veces que te relajes al hacer el amor puedes tener sensaciones leves de náuseas (que quizá son más corrientes en la mujer), pero esto no debe preocuparte. Es una señal clara de que afloran las tensiones viejas que aspiran a liberarse. Las náuseas suelen ser consecuencia de la expansión de la energía

sexual, que desplaza y limpia en el cuerpo las tensiones restrictivas.

Superar los miedos engendrados por la falta de amor

Muchas personas empiezan a albergar a una edad muy temprana, ya desde niños, sentimientos de estar distanciados o equivocados, de ser indignos o de no ser lo bastante buenos. Nos separamos de nosotros mismos, de los demás y de la totalidad de la existencia. Al apartarnos de nuestra energía pura, también nos apartamos de nuestra fuente de amor; y cuando el miedo pasa a ocupar el lugar de la seguridad y de la alegría, se va desarrollando a nuestro alrededor un yo falso. El miedo se debe a las huellas que deja la falta de amor en el entorno inmediato (la familia y los padres). Induce al niño a portarse de manera diferente en busca de aprobación (o de desaprobación, por medio de la rebeldía, que le sirve al menos para recibir algo de atención) y de conseguir ese amor que le resulta tan necesario para la supervivencia. Y de este modo nuestros padres empiezan a escribir el guión de quiénes somos y de cómo debemos comportarnos, y nosotros vamos perdiendo gradualmente nuestra autenticidad.

La emotividad es una reacción inconsciente, automática, ante una situación o una circunstancia; es como cuando se apaga un interruptor y la luz se convierte en oscuridad. Hasta puede ser un hábito aprendido: algunas personas aprendieron a ser emotivas de niños, imitando la conducta de sus padres. Con el paso de los años, empezamos a definirnos en función de nuestras emociones, considerando que nuestra parte emotiva es nuestra verdadera identidad. Es como si estuviésemos en una película y la situación no fuera real de verdad. Sólo el pasado la convierte en real. (¿Qué pasaría si nos despertásemos una mañana sin memoria, sin pasado?) Pero, en espíritu y en esencia, a todos nos interesa el amor; y para mantener vivo el amor, hay que separarlo de la carga inconsciente de las emociones acumuladas y

pendientes. Cuando empezamos a liberar conscientemente estos sentimientos viejos (siempre que notamos que surgen), se nos van sanando fragmentos del pasado.

Las emociones tóxicas y el sexo convencional

Las emociones son extremadamente tóxicas y envenenan el ambiente asestando golpes mortales a la persona que más amamos. Este problema es grave. Dirigimos de manera inconsciente todos nuestros sentimientos no resueltos hacia la persona que más amamos, y así contaminamos el amor. Decimos a nuestra pareja las cosas más terribles, intentando descargarnos de nuestras emociones. Las manifestaciones emocionales se quedan pegadas a la mente como con pegamento y dan vueltas sin cesar en los pensamientos mucho después de haber terminado la pelea. ¿Lo ha dicho en serio? ¿Es verdad que soy así? Y a base de volver a pensar en el pasado sin cesar, la mente genera más emociones. La verdad es que el amor no soporta un exceso de emoción; es una flor delicada y frágil que necesita conciencia para seguir floreciendo. Si dejamos que la emoción se imponga, el amor se nos escapará poco a poco de entre los dedos.

En el sexo se oculta una fuente poderosa de emotividad. Cuando la energía se desplaza hacia abajo, tal como sucede en el sexo convencional con su descarga habitual, se generan como subproductos suyos la tensión y la ansiedad. Por eso suelen producirse fácilmente discusiones e insatisfacciones a continuación. Las tensiones sexuales terminan por producir una sobrecarga positiva sutil en el hombre y una carga pseudopositiva sutil en la mujer. Estas cargas adquiridas en falso vuelven a la mujer ligeramente masculina y distorsionan sus cualidades femeninas esenciales. También se distorsionan las cualidades esenciales del hombre, que se convierte en un «tipo duro». Estas tensiones acumuladas tienen que descargarse de alguna manera, y se suelen liberar a base de discusiones, de criticar al otro o de refunfuñar. Cuando las emociones están en el aire, engendran fácilmente excitación, cuya consecuencia es el célebre

«echar un polvo después de la pelea» para sanar la ruptura. Pero el intento de reparar los daños por medio del sexo y la eyacuación/orgasmo es un círculo vicioso, porque ese mismo polvo nos carga todavía más, y la carga puede estallar en cualquier momento en forma de emoción. Así se explica la facilidad con que nos podemos enzarzar en una pelea, aun sin discusión de por medio, después de eso que llaman un buen polvo.

Las investigaciones recientes sobre el cerebro han desvelado que las sustancias químicas que se liberan durante el orgasmo convencional de pico tienen un efecto separador que produce retraimiento y desconexión (véase el libro de Marnia Robinson *Cupid's Poisoned Arrow* [*La flecha envenenada de Cupido*], citado en la bibliografía). Ya hemos hablado de la tendencia de los hombres y de las mujeres a retraerse y a sentirse separados después de los orgasmos de pico. Ahora ya sabemos que esta conducta está controlada por un efecto químico en el cerebro. El sexo convencional no genera unión en última instancia, sino separación.

La falsa emotividad femenina

La carga falsa que se acumula por un mal entendimiento de la relación mutua entre los genitales constituye un factor importante como causa de las emociones por las que tienen fama las mujeres. La sobrecarga, la tensión y el estrés que están presentes en el sistema aspiran a liberarse para recuperar un cierto equilibrio en el sistema. Una de sus manifestaciones es en forma de emociones abrumadoras. Las mujeres parecen muy sensibles, se alteran con facilidad y lloran, dramatizan y se ponen a culpar a los demás. ¡Es una pesadilla para el hombre! Estas reacciones emotivas afectan al equilibrio de la mujer y a su capacidad para amar y para ser amada. Las tensiones también se pueden reflejar en las mujeres en forma de diversos síntomas menstruales o de trastornos genitales.

El hombre contribuye a todo esto sin saberlo. Cuando el hombre tiene sexo ardiente y eyacula, deposita con frecuencia

(aunque no siempre) una parte de su tensión sexual/emocional en el cuerpo de la mujer, y esta tiene que procesarla más tarde de una manera u otra. La mujer está acumulando estrés y tensión en varios frentes, de manera inconsciente, lo que afecta a su conducta y a su autoimagen, así como a la imagen que tienen los hombres de las mujeres.

La emoción de los celos

Los celos son, quizá, la más atroz y la más extenuante de las emociones. Los celos son el deseo de poseer y de controlar a otra persona; no son una expresión de amor hacia esa persona. Los celos arrancan de la comparación, y se nos ha enseñado a compararnos unos con otros de todo tipo de maneras, sobre todo en la esfera sexual. La comparación es una actividad estéril, pues cada individuo es único e incomparable, y en cuanto comprendes que es así, los celos pueden evaporarse. Es cierto que el sexo engendra celos; pero los celos son una cosa secundaria, de modo que la cuestión no es cómo librarse de ellos. La cuestión es, más bien, amar sin condiciones, con un amor que no controla ni posee, sino que respeta la libertad que tiene el otro de vivir su vida.

Las reglas de oro para librarse de las emociones

Existen unas «reglas de oro» que resultan útiles para procesar las emociones (las tratamos con mayor detalle en nuestro libro *Tantra, amor y sexo*; véase «Bibliografía y recursos recomendados»). En el momento mismo en que te des cuenta de que estás siendo emotivo (ya sea por el plexo solar, porque sientes desconexión o por cualquier otro medio que tengas para reconocer tu emoción), el primer paso es aceptarlo y decir en voz alta a tu pareja: «estoy emotivo». Esta verbalización produce al instante un toque de relajación, pues ahora, al menos,

tu pareja sabe que estás emotivo; de este modo, haces salir del cuadro a la otra persona y ya no la haces responsable de tu infelicidad. Al principio resulta difícil y duro dar este paso de reconocer que estás emotivo diciéndolo en voz alta, pues el ego se estará justificando y debatiendo como loco, intentando culpar a la otra persona. Pero mientras no vuelvas en ti mismo y reconozcas el pasado que tienes dentro de ti sin expresar, tu vida amorosa no dejará de ser una serie de ratos buenos seguidos de ratos malos.

En tales circunstancias, habiendo dicho a tu pareja con toda la cortesía que puedas las dos palabras de oro, «estoy emotivo», sal físicamente de la habitación, añadiendo las palabras: «necesito estar solo un rato; volveré pronto». Cierra la puerta con suavidad, sal al aire libre o vete a otra habitación de la casa y pasa un rato solo. (No te marches al volante de tu coche, haciendo como que cortas la relación en ese momento...; se han dado casos de accidentes.) No es un momento de desconectar, sino un momento para conectar y soltar, para ponerte en contacto, a base de mover tu cuerpo, con los sentimientos viejos que residen en tu sistema. De hecho, cuando se activan las emociones, las toxinas de los sentimientos amargados se desplazan a través de una capa de tejido conjuntivo del cuerpo, lo que se llama una fascia. Así se explica por qué en algunas ocasiones, al principio de un ataque de emotividad, sientes con gran claridad el hecho en tu cuerpo, casi como si circulara a través de ti un remolino de una sustancia dotada de densidad. (En efecto, las fascias están dispuestas por todo el cuerpo, de la cabeza a los pies; se entretejen unas cinco veces, conectando las capas superficiales con las capas físicas más profundas.)

Para librarte de estas emociones, debes emplear movimientos físicos que sirvan para ayudarlas a salir del cuerpo. Realiza algún tipo de actividad, y hazlo con ganas; por ejemplo, pásate veinte minutos dando puñetazos a una almohada, toca el tambor, sal a correr, corta algo de leña o cava en el jardín. También resulta útil para despejar las emociones el emitir palabras sin sentido. Es importante estar físicamente activo, hacer con ganas lo que estés haciendo y no rendirte ante ningún

deseo de contraerte ni de hundirte. Sorprendentemente, cuando vuelvas con tu compañera después de un rato de liberación física, es probable que sientas que se ha reducido el sentimiento de desconexión, que puedes volver a establecer contacto visual y que el «muro» que os distancia se va hundiendo poco a poco.

Si no es así, si te parece que sigues asomado por encima de un muro bajo, si notas todavía alguna sensación de separación, es probable que necesites todavía otro rato de movimiento corporal. Esto parece casi demasiado sencillo, pero funciona. Si te hacen falta dos o tres horas, o dos o tres días, para superar el ataque de emotividad, dedícale el tiempo necesario. Cuando empieces a trabajar con tus emociones de esta manera, no tarda en acelerarse el proceso (reconocimiento, aceptación y quema del pasado).

Esta forma de creatividad resulta claramente superior a la posibilidad alternativa, que consiste en pasarse varios días arrastrando las emociones, preguntándose con tristeza qué ha sido del amor, hasta que por fin, al cabo de varias noches de insomnio, uno de los dos se deshace en lágrimas, renuncia a la lucha y se pone a expresar los sentimientos que acechan por detrás de las emociones. No cabe duda de que tú mismo habrás pasado por esto muchas veces. La pelea concluye en el momento mismo en que uno de los dos se rinde y empieza a expresar sus sentimientos interiores. Recogemos los hilos que quedan del amor y volvemos a empezar.

Quizá te preguntes por qué es necesario separarse físicamente para resolver las emociones. Uno de los rasgos característicos de la emoción es que le gustan los debates y las discusiones; cada uno se propone convencer al otro de que tiene la razón. La emoción está llena de ego. Si llegas a mantenerte en presencia del otro cuando estás activado emocionalmente, lo mejor es que sólo hables de ti mismo y digas: «Me siento...». Esta es la mejor manera de salir de la emoción, a base de expresar y de liberar tus sentimientos profundos y ocultos. Aparta la congestión de emociones del plexo solar (donde es probable que haya formado un nudo) haciéndola subir hasta el corazón, y entra

en tus sentimientos interiores de verdad. No hagas responsable a tu pareja de haber creado la infelicidad que tienes dentro tú. Busca detrás de esa emoción y descubre lo que está pasando de verdad dentro de ti, los viejos daños que tienes enterrados y que no tienen nada que ver con esa persona que tienes delante. Ella no ha sido más que un desencadenante.

Aunque esta persona sea responsable, de alguna manera, de algunos de los daños del pasado que llevas encima, el verdadero problema en el presente es el hecho de que entonces reprimiste tus sentimientos más profundos y no los expresaste. Si se hubieran liberado de verdad los sentimientos en aquel momento, no seguirían flotándote por dentro. Te habrías sentido mucho mejor al haberlos expresado, aunque hubiera quedado por resolver alguna cuestión concreta entre los dos. Por medio de la expresión, liberas las emociones que has acarreado y acumulado a lo largo de los años. Así te mantienes libre del pasado.

El papel de las emociones en el sexo

Por nuestras pautas emocionales, las parejas tendemos a cargarnos un poco de emociones y empezamos a creernos que esta intensidad forma parte del amor, y que una buena sesión de tirarnos platos a la cabeza es una manera de expresar nuestro amor. Una vez oímos decir a Barry Long que toda ira es, en realidad, consecuencia de la frustración sexual. Esto da mucho que pensar, desde luego, sobre todo si tenemos en cuenta todas las guerras que hay en el mundo y lo poco que se disfruta del sexo satisfactorio en la Tierra. Los hombres y las mujeres tienen presiones y frustraciones asociadas al orgasmo convencional, por lo que es muy probable que esto les produzca también ira. Muchas mujeres sienten una rabia profunda contra los hombres por la conducta maltratadora de estos, y esta ira va más allá del nivel personal, hasta hacerse colectiva.

Descargar las emociones por medio del sexo

Los hombres suelen emplear con mucha frecuencia el sexo para descargar su tensión emocional. Como los hombres, en general, están mucho menos dispuestos que las mujeres a expresar sus sentimientos verdaderos, suelen tener una sobrecarga de sentimientos sin expresar, junto con las tensiones que acompañan a estos sentimientos. Estas tensiones provocan un «ansia» en el sistema, y el hombre puede empezar a sentirse lleno de lujuria y a desear sexo rápido, excitación y descarga con el fin de equilibrar el sistema. Este tipo de sexo no tiene nada que ver con el sistema sexual básico del hombre ni con cómo está diseñado el hombre para funcionar como principio masculino en la Tierra. Barry Long llamaba «sexo emocional» al estilo de sexo ardiente basado en la excitación/eyaculación, y al pene exigente, hambriento o agresivo lo llamaba «pene emocional».

Si el hombre quiere descubrir sus cualidades masculinas verdaderas, es recomendable que se abstenga de emplear el canal sexual para liberar tensiones emocionales. No cabe duda de que la eyaculación es una manera extremadamente placentera de liberarla, pero las descargas de este tipo tienen sus consecuencias. Los hombres deben buscar modos alternativos de liberar las tensiones que acumulan en la vida en general, que suelen producir niveles elevados de estrés y de ansiedad, incluida la ansiedad de supervivencia. A los hombres les produce un beneficio enorme mover las piernas con ejercicios diarios y regulares (practicando, por ejemplo, el *jogging*, los ejercicios de gimnasio, el taichí, el baile, haciendo sentadillas o con estiramientos de cualquier tipo), así como recibir con regularidad masajes de los tejidos profundos para relajarse y liberar las tensiones de la musculatura de las piernas y los pies.

El sexo tántrico reduce la emotividad

Cuando se hace el amor de manera consciente y se evita (o se reduce) el sexo emocional o ardiente, no tarda en producir-

se un cambio visible del estado emocional de la mujer. La mujer se vuelve más radiante, más abierta y más satisfecha. Deja de refunfuñar y empieza a florecer. En nuestros talleres para parejas, las mujeres experimentan un cambio a los dos o tres días de hacer el amor con regularidad sin forzar el orgasmo de pico. También los hombres advierten un gran cambio de su propio estado emocional, pues se vuelven tranquilos y centrados, asentados en el cuerpo, más presentes y conscientes, más relajados y más amorosos. ¡Parece ideal! Los hombres advierten también que no se les provoca la ira con tanta facilidad. Cuando se evita o se reduce el sexo ardiente y la eyaculación, los niveles de ira y de frustración se reducen espectacularmente.

Nuestra manera de hacer el amor afecta profundamente a nuestra identidad y a nuestra conducta como seres humanos. Tiene un valor eterno explorar los enfoques sexuales evolucionados y observar cómo empiezan a dar forma estas experiencias a vuestra identidad, a vuestra manera de sentirlos a nivel interior y a vuestra visión del otro y del mundo que os rodea.

Expresar los sentimientos en el presente

Además de mantener en el pasado lo pasado, a base de reconocer cuándo interviene la emoción, y de experimentar con la relajación en el sexo para evitar añadir más emociones a las que ya tienes, ahora debes dominar el arte de mantenerte en contacto con tus sentimientos para poder empezar a sentir lo que sientes. Para mantener fresco el amor, libre de emociones, resulta esencial expresar los sentimientos a medida que surgen. No te guardes los sentimientos ni por un momento, a menos que te encuentres en una situación en que sería irremisiblemente inadecuado expresarlos. Sigue el sentimiento que surge y no consientas que tu mente te convenza de que lo dejes. Deja que broten las lágrimas, que salte la risa y que se desencadenen los rugidos. Salta, haz algo en seguida y, por encima de todo, no reprimas los sentimientos, con lo que formarías nuevas emociones, cosa que sucede con gran rapidez. Con la mis-

ma rapidez, cualquier tristeza, dolor, ira o frustración, si la vives plenamente en cuanto se produce, durará cosa de ocho segundos intensos y después habrá terminado para siempre.

Cuando practiques el arte de expresar conscientemente la ira, habrás de ceñirte a algunas reglas de oro sencillas que no deberás romper bajo ninguna circunstancia. Si sientes ira, no la dirijas hacia tu pareja, aunque tus emociones te convenzan de que ella tiene la culpa. No la toques ni hagas nada que pueda hacerle daño físicamente; ni siquiera le plantes cara. Vuélvete hacia otro lado y dale la espalda y, cuando estés así, emite un rugido profundo que te salga del vientre.

COMUNICACIÓN PERSONAL

SOLTAR EL RUGIDO

La primera vez que dejé fluir conscientemente mi ira fue inolvidable. En el momento mismo en que sentí que me subía la ira porque me estaban acusando de algo que yo no había hecho, solté un rugido profundo que me salió del vientre, tan potente que me hizo saltar por los aires hasta que casi me di con el techo, y eso que era un techo más alto de lo normal. Cuando volví a aterrizar, al cabo de un segundo o dos, todo había terminado. No sentía ira, ni emoción, ni resentimiento..., nada. Volví a vivir el momento sin titubear, dispuesto a seguir adelante con la relación; me sentía liberado y refrescado.

Cuando surja la ira, dale la bienvenida, sabiendo que es una tensión vieja que llevas dentro y que se puede transformar. Al expresarla, te liberas de su presa restrictiva. Ponerte en contacto con los sentimientos es una experiencia purificadora; la energía que estaba encerrada se vuelve disponible de pronto. Cuando expresas un sentimiento, o cuando transformas una emoción en sentimiento, te sientes más ligero, más dilatado y fresco; estás más conectado con tu pareja, más abierto y suave, limpio y ra-

dante, hasta más amoroso. Las emociones traen consigo unas vivencias muy opuestas a estas: la oscuridad y las tinieblas, la desesperación y el hundimiento. Cuando comunicas tus sentimientos, surge toda la gama de las experiencias positivas y alentadoras. (Puedes aprender más sobre esto en el libro *Comunicación no violenta*; véase «Bibliografía y recursos recomendados».)

Los seres humanos necesitan hacer el amor para mantener el bienestar

El relajarte en el sexo te conduce a un estado de ser muy apartado de toda la gama de las emociones. Por medio de la relajación, alcanzamos un estado poco común en el que nuestra energía se regenera, y en vez de la frustración nos invade la paz. A medida que la fuerza vital se desplaza hacia arriba a través de los centros de energía (los chakras), los va limpiando y purificando, y vuelve cada vez más dinámica y viva la experiencia del cuerpo interior.

Las mujeres de nuestros tiempos padecen una gran cantidad de problemas: síndromes menstruales extremos con altibajos emocionales, autoestima baja, miedo al envejecimiento, ansiedad relacionada con la menopausia, desilusión, y en muchos casos falta de interés por el sexo. Muchas mujeres consideran en un momento dado que el sexo supone un trabajo muy pesado del que sacan muy poco en limpio, y por este motivo lo abandonan.

La situación también es complicada para los hombres. El hombre no puede imaginarse siquiera la expansión de su energía sexual mientras no tiene la ocasión de disfrutarla con la experiencia directa. Y como las únicas experiencias que conoce son la excitación y la eyaculación, no le resulta nada fácil concebir la posibilidad de hacer algo distinto. La incapacidad del hombre para canalizar su fuerza vital real puede producirle frustración, agresividad, ira, inquietud, fantasías obsesivas sobre el sexo (tanto cuando está solo como durante el acto mismo) y perversiones sexuales de todo tipo.

Cuando la fuerza vital circula libremente por el hombre, este se siente por fin más hombre. Hace poco, al terminar uno de nuestros talleres, un hombre nos dijo: «En mis cincuenta y cuatro años de vida, es la primera vez que se me ha dado una idea o una orientación de lo que significa ser hombre». Y no era la primera vez que oíamos decir esto. Cuando un hombre sabe usar su energía sexual como es debido, dejando que se expanda por todo su cuerpo, le cambia su sentido del yo. El sexo se convierte en algo menos relacionado con la otra persona o con recibir algo, y se convierte más en una manera de valorarse y de amarse a uno mismo, de estar con uno mismo. Y en este marco, es más probable que a la mujer le interese más hacer el amor. Al entender mejor los mecanismos de nuestro cuerpo, somos capaces de dirigir la energía sexual y de estar más al mando del amor y de la vida. El hombre quedará asombrado, hasta un poco impresionado, al descubrir que unos mismos elementos (el pene y la vagina) pueden producir dos experiencias tan radicalmente distintas entre sí.

La autoridad masculina por la acción responsable

A muchos hombres les interesa producir a la mujer un orgasmo de pico, porque cree que así se valida como amante. Pero esta actitud tiene consecuencias graves tanto para los hombres como para las mujeres. Mientras un hombre no consiga satisfacer plenamente a una mujer, jamás se sentirá hombre de verdad, por muchos logros y éxitos que haya conseguido en la vida. La necesidad que tiene el hombre de sentirse masculino, la que tiene la mujer de sentirse femenina y la necesidad de ambos de tener experiencias orgásmicas por medio del otro son necesidades ardientes de la humanidad de hoy. Sin la expresión sexual generativa y espiritual, la raza humana se morirá poco a poco de hambre de amor.

Puede parecer que al eliminar o reducir el sexo habitual basado en el orgasmo se está perdiendo algo; pero en realidad

se trata de un acto verdaderamente responsable por parte del hombre. Con la responsabilidad, ganas libertad, experiencias sexuales más elevadas y mayor realización sexual, y de ser un ser humano emocional te conviertes en un ser humano amoroso. Te haces salir a ti mismo de los ciclos de inconsciencia que llevan muchas generaciones funcionando entre las personas. Cuando los genitales se reservan para el servicio del amor, que es su propósito más elevado, cambia toda la calidad de la vida. La reproducción no es más que el propósito inferior de la relación sexual. Con un nuevo entendimiento de los genitales, y empleándolos en virtud de las polaridades inherentes que están encarnadas en lo masculino y en lo femenino, es posible crear amor en el aquí y en el ahora, con la persona con quien estás hoy. Aprendes a contener la energía, a asumirla, a expandirte con ella y a fusionarte en ella.

Cuando el amor físico alcanza un nivel refinado de intercambio por la polaridad, se genera amor como realidad tangible entre el hombre y la mujer. Cuando la mujer se siente tocada profundamente, conecta con la fuente de su propio amor y derrama su amor sobre el hombre, cerrando así el circuito del amor y de la dicha. Recuérdalo siempre: todo nivel de conciencia que se aporta al sexo empezará a crear amor; es la conciencia misma lo que transforma el sexo en amor. Digámoslo una vez más: no se trata de lo que hacemos, sino de cómo lo hacemos. La mujer es amor; esta es la quintaesencia de su alma misma; por ello, el amor es tan esencial para ella como los alimentos. Para sustentar su vida, necesita tener la oportunidad de relajarse en su naturaleza femenina y de recibir la satisfacción y la regeneración que le aportan las experiencias extáticas. También es factor importante la sinceridad y la disposición de ambas partes, claro está; pero la responsabilidad también se encuentra en manos del individuo. Por medio de la cooperación en el sexo, podemos recuperar la fuerza y el equilibrio como fuerzas masculinas y femeninas.

INSPIRACIÓN TÁNTRICA

Efectivamente, hay algo muy similar en emociones muy diferentes: la opresividad. Puede ser amor, puede ser odio, puede ser ira; puede ser cualquier cosa. Si es mucha, entonces te da la sensación de estar oprimida por algo. Incluso el dolor y el sufrimiento pueden crear la misma sensación; pero la opresividad no tiene valor por sí misma. Solamente indica que eres un ser emocional. Es la señal típica de una personalidad emocional. Cuando es enojo, es toda enojo. Y cuando es amor, es toda amor. Casi se emborracha con la emoción, se ciega. Y cualquiera que sea la acción que de ella salga, es errónea. Aunque sea amor opresivo, la acción que resulte de ella no va a ser la correcta.

En definitiva, siempre que estés oprimido por una emoción, perderás toda la razón, perderás toda tu sensibilidad, perderás en ella tu corazón. Se convierte casi en una nube oscura en la que estás perdida. Entonces cualquier cosa que hagas va a estar equivocada. El amor no tiene que ser una parte de tus emociones. Por regla general, esto es lo que la gente piensa y experimenta, pero cualquier cosa que sea opresiva es muy inestable. Es como el viento: llega, pasa y te deja atrás, vacío, destrozado por la tristeza y la pena.

Según aquellos que conocen al ser del hombre en su totalidad —su mente, su corazón y su ser—, el amor tiene que ser una expresión de tu ser, no una emoción. La emoción es muy frágil, muy cambiante. En un momento parece que lo es todo. Y en otro momento tú estás simplemente vacío. Así que la primera cosa que hay que hacer es sacar al amor de toda esta legión de emociones opresivas.

El amor no es opresivo. Al contrario, el amor denota una tremenda perspicacia, claridad, sensibilidad y conciencia. Pero esta clase de amor raramente existe, ya que es muy poca la gente que llega alguna vez a su ser.

OSHO, Enseñanzas transcritas
Om Shantih Shantih Shantih

COMUNICACIÓN PERSONAL

EL SEXO TÁNTRICO ME CAMBIÓ LA VIDA POR COMPLETO

Es increíble cuántas cosas han cambiado para mí en los últimos meses, desde que asistí al retiro «Hacer el amor». Cuando pienso en lo que me ha pasado, se me saltan las lágrimas y siento un agradecimiento infinito por estas vivencias y por este don que he recibido en mi vida. Muchas veces me siento confundido y me repito a mí mismo: «Esto no puede ser verdad. Debo de estar alucinando, seguro que sí». Pero parece que la alucinación no termina nunca. Por primera vez en mi vida, me doy cuenta de que he tratado mal a mi cuerpo y de que puedo dejar de tratarlo mal en cualquier momento y sin esfuerzo. Los síntomas físicos que surgen son tan fuertes que la hermosa sensación del orgasmo no es nada comparada con ellos. Es bueno saber lo que tengo que pagar a cambio de un hermoso orgasmo, y que puedo optar por pagarlo o no pagarlo. En general, no me apetece pasar dos o tres días completamente agotado por haber tenido un orgasmo. Han pasado tantas cosas, grandes y pequeñas, que seguramente se me han olvidado algunas.

Lo más importante es que mi compañera y yo hemos llegado a estar más unidos que nunca. Los momentos emotivos se han vuelto cada vez menos frecuentes. Nos gusta pasar mucho tiempo juntos, muchísimo, y nos cuesta trabajo no estar el uno cerca del otro. Esto había sido distinto en el pasado. Nos habíamos mudado a un piso más grande porque no soportábamos vivir juntos sin tener una habitación propia para cada uno. Ahora, hemos reorganizado el piso, y las dos habitaciones han pasado a ser despacho y dormitorio común. Así, siempre podemos estar juntos y sentir el flujo del amor entre uno y otro.

Mi trato con las personas es distinto. Tengo el corazón abierto. Antes tardaba mucho tiempo en cobrar confianza con una persona. Ahora me pasa mucho más deprisa. Mis rela-

ciones ya no están tan orientadas al lenguaje. Ya no me gusta hablar tanto como antes; prefiero limitarme a estar allí, a sentir lo que tengo dentro de mí y a percibir lo que está pasando. Hablar mucho me cansa y me distancia de mí mismo. Antes, siempre que conocía a una mujer, me pasaba por dentro una película: «Podríamos tener sexo ella y yo. ¿La deseo? ¿Querría tener sexo conmigo? Pero yo tengo novia. ¡Qué fastidio!». Ahora, cuando conozco a una mujer, siento que tengo el corazón abierto, que todo va bien, que puedo hablar con ella y sentirme bien. No tengo esa necesidad de sexo que me sugería mi imaginación. Me encuentro con la persona de una manera que no me había resultado posible hasta ahora. La veo de verdad, en vez de evitarla, en cierto modo. Esto no siempre sucede, claro está, pero es cada vez más frecuente.

Por las mañanas, mi amante y yo hacemos juntos nuestro taichí y otros ejercicios matutinos. Esto me da placer, y me maravilla descubrir cuánto me ayuda a mantenerme asentado en algunos momentos críticos. Se me ha ido desvaneciendo mi necesidad de éxitos profesionales, dinero, fama, reconocimiento, viajes emocionantes y de tener muchos amigos. Prefiero estar con mi amada, y estoy muy satisfecho con ello. Si pudiera cambiar mi vida de un día para otro, me encantaría tener un trabajo que me permitiera quedarme en casa todos los días, sin tener que estar viajando de un lado para otro constantemente. Hace poco pasamos diez días separados, y cuando estoy solo pierdo con facilidad la conexión con mi corazón. Antes, siempre quería estar en casa para estar cerca de mí mismo.

En el último mes me he despertado dos veces teniendo un orgasmo. No eyaculé. Esto no me pasaba desde la pubertad. En uno de estos incidentes tuve un sueño con fantasías sexuales desenfrenadas. Pasamos breves momentos con un beso ardiente, pero el deseo de sexo ardiente sólo dura un segundo, y desaparece antes de que hayamos tenido tiempo de llevarlo a la práctica.

Comprendí que mi ansia de sexo ha evolucionado para

convertirse en ansia de vida. A veces, bulle tanta alegría dentro de los dos que nos parece que vamos a explotar. Mi mujer tiene ahora menstruaciones normales, que llevaba mucho tiempo sin tener, y también vuelve a tener ovulaciones normales. Casi no me creo que mi vida haya cambiado tanto en tan poco tiempo, y de manera tan suave y armoniosa. Os lo agradezco mucho.

COMUNICACIÓN PERSONAL MANTENERSE CONECTADO

Con el tantra, me di cuenta con frecuencia de que mi amor tiene el efecto de llevarme más allá de mí mismo. La unión de la vagina y el pene es firme como una roca, lo cual me hace recordar constantemente mi amor. Cuando las oleadas de odio o de miedo amenazaban con anegarme, esta conexión me ayudaba a mantenerme consciente de mi amor. Entonces, con la ayuda del amor, expresaba mi miedo, en lugar de quedarme atrapado en él, proyectándolo sobre mi mujer; como todos sabemos, la proyección del miedo es el mejor semillero de riñas y de separaciones. En general, el tantra me ha ayudado a afrontar mis pautas y mis miedos. Ahora, puedo mantenerme mucho más asentado cuando me surge una de mis pautas, y puedo poner nombre a la pauta. Cuando sale a relucir, ya sea en la mesa o en la cama, puedo afrontarla de manera constructiva con mucha mayor facilidad.

INSPIRACIÓN TÁNTRICA

Después de un acto de amor tántrico, te has elevado, no has caído. Te sientes lleno de energía, más vital, más vivo, radiante. Y ese éxtasis dura horas enteras, incluso días. Depende de la profundidad con que te hayas sumido en él. Si profundizas, te darás cuenta tarde o temprano de que la eyaculación es un derroche de energía. No es necesaria, a menos que quieras tener hijos. Y con la experiencia sexual tántrica sentirás una relajación profunda todo el día. Con una sola experiencia sexual tántrica, pasarás hasta días enteros relajado... en paz, sintiéndote en tu casa, no violento, sin ira, no deprimido. Y una persona así nunca representa un peligro para los demás. Si puede, ayudará a los demás a ser felices. Si no puede, al menos no hará infeliz a nadie.

OSHO, Enseñanzas transcritas
El libro de los secretos

10

Experiencias personales

EN LAS PÁGINAS SIGUIENTES presentamos una pequeña selección de cartas escogidas entre las muchas que nos han enviado hombres y mujeres a lo largo de los últimos años. Podemos certificar que estas cartas son auténticas, aunque no publicamos los nombres de sus autores para respetar su intimidad.

COMUNICACIÓN POR CARTA (HOMBRE)

MI PENE LE TOCÓ EL CORAZÓN

Dos semanas después de aquel retiro maravilloso, todavía estamos conmovidos profundamente por nuestra experiencia nueva de hacer el amor. Parece milagroso que nuestra relación haya podido cambiar de manera tan fundamental, después de treinta años. No nos habíamos imaginado siquiera que nuestros problemas para estar juntos (nuestras ideas y expectativas distintas acerca de la práctica del sexo) encontrarían solución con esta manera de hacer el amor nueva, consciente y tan sencilla. Y somos plenamente conscientes de que esta solución no sólo pone fin a un problema antiguo, sino que representa, aún más, el comienzo de una manera nueva de hacer el amor a un nivel completamente distinto. Es una práctica espiritual que nos conduce a nuestra naturaleza verdadera, y que es capaz de sanarnos a nosotros y de sanar el mundo.

Cada vez que sentimos que mi pene está siendo atraído por su vagina, es mágico. No nos habíamos imaginado nunca que el pene pudiera tocar inmediatamente el corazón de la mujer. Sentimos el flujo de la energía; dicha profunda, paz y amor. Es como un volver a casa, un relajarse y una existencia pura. No olvidaremos jamás esos momentos; ya han empezado a cambiarnos la vida. Antes, nos parecía inconcebible estar juntos todos los días. Ahora, no sólo estamos disfrutando de nuestro «rápido» diario, sino que también solemos hacer el amor por la noche, de manera más intensa. Cuando no estamos juntos y no nos conectamos, a los dos nos parece que nos falta algo.

Ambos sabemos que estamos iniciando un largo viaje, y queremos seguir adelante.

COMUNICACIÓN POR CARTA (HOMBRE) DISFRUTAR DEL PAISAJE

Quiero compartir una imagen que me ha venido a la cabeza: el sexo convencional es como escalar una montaña en línea recta, hasta la cumbre. El sexo tántrico, tal como lo he aprendido yo con otros maestros «neotántricos», también es como escalar montañas, dirigiéndose a cumbres más altas que con el sexo convencional, y es pasarse un rato bailando cerca de la cumbre hasta que la alcanzas.

Tal como he aprendido con vosotros, el sexo tántrico también tiene lugar en el hermoso paisaje de las montañas. Pero mucho antes de que empieces a sentirte cansado de escalar hacia la cumbre, descubres que hay prados encantadores, bosques maravillosos, arroyuelos de agua límpida donde puedes beber..., de modo que empiezas a pasearte alrededor de la montaña. Todavía puedes ver la cumbre de vez en cuando, y puedes ponerte a escalar hacia ella siempre que quieras; pero en general no es preciso, porque ya estás en un lugar muy hermoso.

COMUNICACIÓN POR CARTA (HOMBRE) SENTIR PUNTOS QUE NO SABÍA QUE PODÍA SENTIR

Empecé mi vida como ser sexual cuando tenía doce años. Fue en una fiesta de cumpleaños; y aunque (para ser sincero) fue una experiencia muy breve, se convirtió en el modelo de los casi treinta años siguientes de sexo. Lo único que deseaba yo era recuperar las sensaciones que había tenido cuando aquella chica me tocó y me dejó entrar en ella.

No hace falta que diga que no volví a sentirme así nunca. Pero lo intenté todo. Y así fue como empecé a pasar por etapas muy extrañas en mi viaje en busca de la realización. Hice cosas que ahora quisiera no haber hecho, y me aproveché de algunas personas que me amaban de verdad. Sentí que me estaba distanciando de lo que buscaba; y cuanto más me distanciaba, más luchaba por aferrarme a ello. Al final, luchaba con tanto ahínco que no era capaz de recordar de qué se trataba. Abreviando: cuando llegué por primera vez a vuestro retiro, mi sexualidad y yo estábamos llenos de desilusión, de ira y de agresividad a montones. Por entonces, yo creía que tenía que ser así.

Yo no me podía imaginar el sexo sin moverse, sin lamer, etcétera. No es de extrañar que me sintiera algo incómodo cuando nos hablasteis de un tipo de sexo en el que no había nada de aquello. Ya me resultaba difícil de suyo aceptar cosas extrañas tales como la meditación, como encontrar un hogar dentro de mí mismo o como el masaje del perineo; pero aquello no fue nada comparado con el pánico que sentí cuando tenía el pene dentro de mi mujer y no tenía ni idea de lo que iba a pasar a continuación. El pánico alcanzó niveles récord cuando el pene empezó a encogerse estando dentro de ella. Me sentí perdido e impotente, como si mi pene ya no formara parte de mí. Toda la ira y toda la frustración que tenía guardadas se convirtieron en una ola gigante que se disponía a ahogarme. Sólo había una

solución: movimiento, fricción y eyaculación. Bienvenido, agujero negro.

De manera gradual, gracias a la relajación adquirida a lo largo de una semana de meditación, fui siendo cada vez más consciente de mí mismo. Sentía contactos en puntos donde no sabía que era capaz de sentir nada. De hecho, era una novedad para mí que me tocaran sin ponerme agresivo o lujurioso. Era un gran alivio limitarme a quedarme tendido, escuchando a mi cuerpo. Empecé a sentir la excitación por todo el cuerpo, no sólo en el pene. El acto amoroso fue desacele-rándose día a día. Mi cuerpo supo que el orgasmo y la eyacu-lación no son una misma cosa. A veces lo eran, pero hasta la sensación de la eyaculación cambió. Adiós, agujero negro.

Cuando volví, después de haber pasado la semana con vo-sotros, tenía la sensación de que se me había olvidado algo ver-daderamente esencial. Regresaron todos los fantasmas del pa-sado, y esta vez el aterrizaje me hizo mucho daño. Volví a perder la conexión conmigo mismo, y ni el trabajo corporal ni la me-ditación me servían para volver donde había estado. Acudimos a vuestro retiro para escucharos de nuevo. No sé lo que pasó, ni quiero saberlo; pero algo, o alguien, nos unió de nuevo. Sólo cabe expresarlo con una palabra: la gracia. Estoy muy agrade-cido, y espero que esta vez no lo eche a perder.

Aunque parezca increíble, me ha costado cuatro semanas escribir estas pocas frases. Si en vez de un correo electrónico esto fuera una carta sobre papel, veríais las huellas de las lá-grimas. Gracias por no ser maestros, sino dos seres humanos que viven lo que predicán. Ocuparéis siempre un lugar en mi corazón.

COMUNICACIÓN POR CARTA (HOMBRE)

LO QUE SE GANA AL ESTAR PRESENTE

Mi mujer y yo asistimos este año a vuestro curso «Hacer el amor», y el curso ha cambiado por completo nuestro estilo de sexo. Decidimos que el sexo debía ocupar un lugar muy

prioritario en nuestras vidas. Ahora establecemos tres o cua-tro citas para hacer el amor los fines de semana, y otras dos o tres a lo largo de la semana. Y por la mañana solemos ha-cer ejercicios; me gusta estirar el cuerpo y recibir la sensación de mi perineo y de la zona del suelo pélvico. Es hermoso es-tar conectado con mi mujer y más cerca de ella a base de ha-cer el amor. Desde que empezamos a practicar el sexo frío, el sexo nos produce menos estrés y menos tensión. Y nos reí-mos más mientras hacemos el amor; por ejemplo, cuando cambiamos de postura. Es bueno para mí que mi mujer sien-ta siempre mi pene. Hay una única condición: estar presen-te. Creo que mi desafío es estar presente y aprender a hablar de mis sentimientos.

COMUNICACIÓN POR CARTA (HOMBRE)

UN MILAGRO POSTMENOPÁUSICO

Como nosotros llevamos más de veinticinco años de traba-jo de conocimiento personal, y hace tres años que imparti-mos seminarios de formación mental, teníamos la sensación de que sabíamos al menos un poquito; pero vosotros nos ha-béis enseñado más, mucho más.

Desde hace diez años, con los cambios debidos a la me-nopausia, habíamos renunciado a la sexualidad; pero ahora estamos viviendo lo que los dos llamamos «una maravilla» o «un milagro». Todos los médicos y los pocos formadores/maestros a los que habíamos consultado nos habían dicho que, en la naturaleza, «las mujeres, en la práctica, son modelos ob-soletos», y que tendríamos que acostumbrarnos a esta situa-ción. Yo me hice a la idea; pero, por fortuna, mi mujer no se rindió. Ella tenía la sensación de que, a pesar de que no era aficionada al sexo, en nuestra relación marital faltaba algo.

Desde que os conocimos en la primera noche del semi-nario «Hacer el amor», y después de nuestra experiencia de la tarde siguiente, que fue difícil y deprimente, empezamos a hacer el amor de dos a tres veces al día con el máximo pla-

cer y amor. Aunque todos los médicos (entre ellos, un ginecólogo) nos habían dicho que la vagina seca, cerrada y dolorosa sólo se podía reactivar por medio de una terapia regular con hormonas, a la que no quería someterse de ningún modo mi mujer, las cosas han vuelto a ser como eran en nuestra primera juventud. Ella está lisa y lubricada, llena de amor y de placer como nunca, ni siquiera como cuando tenía veinticinco años. A nosotros esto nos parece una maravilla. Y al cerrarse el ciclo de esta manera, el amor, la ternura, el placer, el cariño, la tranquilidad y la felicidad de nuestra pareja han alcanzado sus niveles máximos. Nadie sabe lo felices que somos... Bueno, nosotros sí lo sabemos, claro está.

Con lo bien que nos van las cosas ahora, los dos creemos que teníais razón cuando dijisteis que este mundo puede vivir en paz y con felicidad. Nosotros estamos difundiendo el mensaje, y esperamos que algún día llegue a todos los humanos y que todos los que puedan ver la verdad y sentirla vivan una vida nueva, llena de alegría.

COMUNICACIÓN POR CARTA (HOMBRE) ESTABLECER CITAS PARA HACER EL AMOR

En primer lugar, permitid que os dé las gracias una vez más por haberme hecho pasar una semana tan hermosa. Ha sido un hito en mi viaje personal hacia mí mismo. Ahora que llevamos una semana practicando lo que aprendimos de vosotros durante el retiro, advierto que me siento completamente distinto: en calma, presente, feliz y contento; y me han desaparecido muchas tensiones. Aunque mi vida cotidiana sigue cargada de obligaciones, yo la paso con más serenidad y sin prisas.

El haber abandonado la idea misma de aspirar a metas al hacer el amor me produce una sensación completamente distinta en el cuerpo, en la mente y en las emociones. Ahora sé que no tengo que ir a ninguna parte ni que hacer nada, sólo tengo que sentir y reposar en el momento presente. Esto me

aporta una confianza enorme en mí mismo y en la vida, porque ahora sé que no necesito crear nada, y que me basta con esperar a que las cosas sucedan por sí mismas. Además, el que mi mujer y yo establezcamos citas para hacer el amor da a nuestra relación un enfoque completamente distinto, pues al saber que los dos estamos dispuestos a ir adelante y a hacer el amor me siento satisfecho y libre de ansiedad. Ya no tengo que preguntarme si ella quiere estar conmigo o no: ¡sé que sí quiere! Y es una sensación muy relajante.

Todas vuestras «claves del amor» tienen gran importancia: el contacto visual, la penetración lenta, la respiración, abrir el corazón, etcétera. Pero una de las cosas más importantes es que el hacer el amor pasa a ser como una exploración continua, porque son muchas las cosas que salen a la superficie. A veces no sabemos lo que está pasando (también surgen malentendidos), pero al final se acaba por despejar y aclarar el panorama y tenemos visiones nuevas. En cualquier caso, nos sentimos más unidos y más llenos de amor. Está claro que es una puerta que acabamos de entreabrir, y sabemos que sólo tenemos una experiencia muy reducida de lo que hemos aprendido de vosotros; pero parece que es una página nueva de nuestras vidas.

COMUNICACIÓN POR CARTA (ESPOSA DEL HOMBRE ANTERIOR) CURAR EL ODIOS HACIA LOS HOMBRES

Quisiera añadir, por mi parte, algunas cosas que son importantes para mí. Al hacer el amor, me salían a relucir muchos de mis temores antiguos, la desconfianza y la ira hacia los hombres. Algunas veces me resultaba muy difícil aceptar todo mi antiguo odio hacia los hombres; pero lo conseguía, al comprobar que mi marido no es ahora un hombre de esa clase. Está lleno de amor y de solidaridad, y eso me ayuda mucho. Pero después de esos momentos difíciles, hoy hemos tenido unas experiencias maravillosas. Sentir su pene

dentro sin que hiciera nada era una dicha tremenda. Ahora siento que la vida es hermosa, y esta sensación sigue sin cesar. Es como una especie de milagro para mí, y os lo agradezco.

A mí me cuesta trabajo a veces ver todas las cosas que están saliendo, aceptar que hacer el amor es como una meditación, y limitarme a contemplar lo que está saliendo sin hacer nada al respecto. Pero me gusta mucho este proceso y sé que por medio de él puedo volverme más consciente; por eso siento que es bueno para mí.

COMUNICACIÓN POR CARTA (HOMBRE) NUESTRA PRÁCTICA AMOROSA ESTÁ CONTRIBUYENDO A SANAR LA TIERRA

En los últimos siete años nuestras vidas han cambiado mucho, porque nosotros hemos cambiado mucho. Todavía ejercemos las mismas profesiones, tenemos la misma casa, etcétera, pero algo ha cambiado considerablemente dentro de nosotros. Sentimos, percibimos y vemos más; y, sobre todo, hemos aprendido a sentir, a percibir y a ver dentro de nosotros mismos. En nuestros encuentros diarios alcanzamos unas profundidades físicas, mentales y espirituales que no habíamos creído posibles nunca.

Nuestros viajes amorosos se han diversificado. Nos conducen hasta lo más hondo de nuestros cuerpos, hasta la Madre Tierra, por el espacio, hasta el sol, por los chakras y sus colores, a templos, hasta los ángeles y a través de vidas anteriores. Estamos estableciendo, a nivel físico, mental y espiritual, conexiones sanadoras para nuestra propia sanación y para la sanación de los demás. Estamos enviando energías sanadoras a la Tierra, a las zonas de guerra y a las regiones afectadas por desastres naturales. Estamos rompiendo pautas de nuestro pasado y de nuestras vidas anteriores.

Hacemos todo esto con una conexión de amor profundo, sintiendo el anillo dorado que corre desde el pene hasta los

pechos pasando por la vagina, por el jardín del amor, por la línea de la kundalini y por los órganos. Este anillo dorado sigue con nosotros durante toda nuestra vida diaria. También corre cuando no estamos conectados físicamente. Recorre los continentes, y podemos sentir físicamente nuestra conexión de amor cuando estamos separados.

Este anillo, que forjamos en nuestro primer curso de tantra, se vuelve cada vez más fuerte, y nosotros nos damos cuenta de que las personas que nos rodean lo pueden sentir, aunque no sepan nada de nuestra conexión tántrica. Nos relacionamos con la vida de manera distinta; estamos más despiertos, más conscientes.

Gracias a nuestra conexión sanadora, podemos participar en las cuestiones mundiales a un nivel espiritual, y percibimos que cambiamos algo. Nuestras conexiones tántricas están evolucionando. Lo sentimos una y otra vez, con gran placer.

COMUNICACIÓN POR CARTA (HOMBRE) ALIVIADO POR HABERME LIBERADO DE UNA TAREA

Quiero manifestar mi agradecimiento por el retiro tan hermoso y profundo a que asistimos mi mujer y yo en diciembre de 2008. Yo había pasado cuarenta años buscando, investigando y experimentando, mientras sabía muy dentro de mí que en la práctica amorosa se encierra la clave de la expresión del amor entre un hombre y una mujer. Esta búsqueda me condujo al tantra hace quince años, y desde entonces he asistido a varios talleres, dirigidos por los mejores maestros del mundo occidental; y después de cada taller no sacaba en limpio más que una nueva serie de técnicas que iban dirigidas a conseguir diversos fenómenos. No me daba cuenta de que cada una de estas técnicas me estaba distrayendo de lo que más deseaba yo, que era conectarme con amor con mi amante. Lo que aprendí en el retiro de «Hacer el amor» es

que esto está absolutamente a mi alcance con la quietud en la práctica del amor. Cuando mi mente y mi cuerpo están quietos, se me abre el corazón, y mi pene se convierte en un vehículo de la energía masculina amorosa y sanadora.

Durante el retiro alcancé también algo que sólo puedo describir calificándolo de cambio de consciencia acerca de mi sexualidad masculina. Como todos los hombres que conozco, desde mis primeras experiencias sexuales me sentí movido por una fuerza interior que me impulsaba al placer sexual y a la eyaculación. Aunque el sexo y el placer sexual me encantan, de cuando en cuando advertía una sensación de estar sin control, como si fuera el sexo el que me controlaba a mí. Después de mis primeros talleres de tantra y de leer libros taoístas sobre el sexo, empecé a practicar el control de la eyaculación al hacer el amor y la conservación de la energía vital no eyaculando cada vez que hacía el amor. Aunque esto me proporcionaba grandes experiencias sexuales y me daba un principio de sensación de dominio, todavía era controlar un impulso biológico poderoso y reprimir el hábito del placer intenso de la eyaculación.

Durante el retiro «Hacer el amor» se produjo un cambio. En nuestra práctica amorosa tuvimos tiempo de sentir de verdad lo que era no dirigirse hacia la excitación. Era como si hubiésemos creado el espacio necesario para que se manifestara algo nuevo. Teníamos la ocasión de apreciarnos de verdad el uno al otro. Alcanzamos la sanación de daños sexuales anteriores. Nos expresamos el amor que sentíamos. Vimos y sentimos la belleza del cuerpo masculino y femenino unidos en el amor. Para mí fue como si esta experiencia profunda de la presencia ampliada en el amor valiera más que el placer pasajero de la eyaculación.

Esta manera de hacer el amor tiene un aspecto práctico que me gusta mucho. Antes, al hacer el amor, siempre tenía la sensación de que me esperaba una tarea pesada. Lo primero que tenía que hacer era seducir con delicadeza a mi amante para interesarla por hacer el amor, y después contribuir a despertarla sexualmente para que estuviera preparada para

la unión. La fase siguiente de la tarea era ir aumentando el nivel de excitación hasta que ella se fuera acercando al orgasmo. Si yo optaba por eyacular, era preferible que intentásemos tener el orgasmo juntos. Alternativamente, tendría la tarea de contener la energía y el semen de la eyaculación mientras ella tenía su orgasmo. Eso es mucho trabajo para un hombre. No me quedaba mucho tiempo para sentir y expresar el amor.

Ahora, es sencillo. Los dos buscamos juntos la próxima oportunidad que se nos presente para hacer el amor. Nos conectamos con placer y yo no tengo más tarea que hacer que estar presente.

COMUNICACIÓN POR CARTA (HOMBRE)

ABRIR Y CERRAR MI CORAZÓN

No voy a volver a ceder nunca más mi fuerza, mi fuerza vital. Desde que asistí al taller, me siento vivo, el corazón me late con fuerza. Estoy lleno de brío. Me siento agradecido por mi amor, por mi alegría, por mi dicha al empezar un nuevo día y por este don. Pero también siento dolor por las muchas veces que no he hecho o no he podido hacer lo que quería hacer de verdad. Un beso a mi amada por la mañana, un abrazo amoroso, mirándonos a los ojos y compartiendo la dicha de la vida y del momento, me hacen reír y llorar a la vez. Esto me sale de un lugar profundo. Siento que me corre por el corazón, que se abre y se ríe, se cierra y se echa a llorar.

Ahora que estoy aquí sentado, tengo el corazón bien abierto, y en este momento me siento en contacto con el silencio, con la dicha, con el amor. También aquí siento deseos de abrirme y compartirlo. El dolor de las cosas que no he hecho, del amor que no he expresado, se va disolviendo poco a poco. Sí, estoy trayendo luz a la oscuridad, al miedo, y este está desapareciendo. Ahora entiendo también que aunque vosotros podéis enseñarme el camino, soy yo el que tengo que

caminar por él. Sí; estoy caminando, y sintiendo, y disfrutando. La vida es muy hermosa, y yo formo parte de ella.

COMUNICACIÓN POR CARTA (HOMBRE)

ENCONTRAR UNA CONEXIÓN MÁS PROFUNDA

Los días que hemos pasado con vosotros nos han refinado a todos los niveles. Nuestra práctica amorosa se ha vuelto más lenta, más enérgica y menos atlética. El sexo convencional no me producía ninguna incomodidad física, pero sí solía sentir un conflicto energético antes, durante y después del sexo, que me producía a veces una tristeza extraña.

Ahora que nos hemos vuelto más conscientes y más lentos, me siento más equilibrado y encuentro, cada vez con mayor frecuencia, esa cualidad del ser relajada, fluida y poderosa que siempre he buscado por otros caminos y no había encontrado nunca de manera tan fácil y natural. Dentro de nuestros corazones estamos conectados con mayor profundidad y suavidad, mientras que al nivel de la personalidad hay más espacio entre los dos, lo que reduce las emociones.

COMUNICACIÓN POR CARTA (MUJER)

DEDICAR TIEMPO A LOS PECHOS

En Navidad y Año Nuevo lo pasamos mal. Yo no estaba bien centrada, y volvieron a salir a relucir nuestros problemas antiguos sobre la cercanía y la distancia. Surgieron muchas emociones, y no fue fácil quitárnoslas de encima. Cambiamos, y después pasamos una temporada muy larga de relajación. El tantra se ha convertido en una forma familiar de hacer el amor, y es para mí una llave maravillosa que me permite abrir mi cuerpo y conectarme. Si conseguimos reunirnos en la zona del amor frío, dejarnos caer en ella y conectarnos allí, me siento muy alimentada a un nivel profundo, y llena de dicha.

Nuestros encuentros me parecen siempre distintos, y a veces son muy intensos. Yo siento mucho, y me he dejado llevar por las ondas de la energía. Y otras veces, de pronto, son completamente diferentes, sutiles y relajados. Yo siento con mucha claridad cómo responde mi cuerpo, cómo se abre y cómo se relaja a nivel celular; y a veces esto pasa cuando no hacemos más que estar conectados, como si esta fuera la señal que anuncia la relajación. El sexo ardiente sigue siendo una cuestión abierta, y si yo consigo asumirlo, mantenerme en contacto conmigo misma, con mi energía, y sobre todo con mi corazón, también lo disfruto. El rato de después es nuestro maestro, una experiencia hermosa.

Estoy leyendo ahora vuestro libro dirigido a las mujeres, y aprovecho para agradecerlo. Me viene muy bien toda esa información básica tan relacionada con mis experiencias, y dejarme inspirar por los ejercicios y explorarlos. Estoy dedicando más atención a mis pechos, y disfruto mucho experimentando a solas conmigo mismo o cuando hacemos el amor. Estoy dedicando más tiempo a mis pechos, y quiero profundizar en esta conexión.

COMUNICACIÓN POR CARTA (HOMBRE)

CONTENTO DE ESTAR PRESENTE

Para mí fue una revelación descubrir por fin el modo de integrar la espiritualidad en mi relación de pareja y en mi sexualidad, sanándome así a mí mismo y sanando a mi pareja.

Tengo la sensación de que llego mucho más a mi verdadero hogar y de que he encontrado mi vocación verdadera: aprender y vivir de manera lúdica y gozosa, y contar a los demás cómo amamos y cómo encontramos la realización en la Tierra, superando de este modo la separación y liberándonos de la ilusión del yo.

Una parte importante de mi sanación fue el contemplaros a vosotros dos, lo amorosos y respetuosos que sois el uno con el otro. Como yo procedo de una familia en la que había

muchísimas peleas, me resultó muy sanador ver cómo un hombre y una mujer pueden practicar el amor y el respeto entre sí, si aprenden a entender su esencia más profunda. Mi relación de pareja se ha vuelto mucho más profunda y más realizadora. Ahora estoy libre de la presión de cumplir, y me alegro de ver y de vivir mi misión de hombre, que es estar presente.

COMUNICACIÓN POR CARTA (MUJER) TIENES QUE HACER MUCHO EL AMOR

No olvido nunca vuestro consejo. Cuando me despedí de vosotros, me temía mucho que, cuando llegásemos a casa, las cosas fueran distintas, y que volvieran a surgir todos nuestros problemas. Vosotros sentisteis mi miedo y me dijisteis: «Tienes que hacer mucho el amor». Así lo hice; y sucedió algo maravilloso. Mi marido se ha vuelto más cariñoso, más amable y más tierno en todo su ser. Le han desaparecido las arrugas de la cara y tiene la piel muy suave. Me parece que, durante aquella semana, se liberó de su infancia difícil y de los condicionamientos que había sufrido. Os agradezco mucho que nos hayáis guiado por este camino hermoso y soleado. Es exactamente lo que habíamos estado buscando, tras treinta y nueve años de matrimonio.

COMUNICACIÓN POR CARTA (HOMBRE) LA DICHA DEL ORGASMO DE CUERPO ENTERO

Para nuestra sesión de amor (durante el seminario) nos retiramos a nuestro *bungalow*, lo que nos permitía explorar una intimidad completamente nueva y sanadora y una expresión nueva de nuestro amor. Nos habíamos mantenido en contacto estrecho con nuestras emociones y con nuestros sentimientos desde el principio mismo del seminario, y nos sentíamos mucho más porosos y sensibles que antes del curso. Después de

darnos una ducha, nos acurrucamos juntos y pasamos cosa de veinte minutos reposando, sumidos en una relajación profunda. Nos miramos a los ojos largo rato y profundamente. Después, adoptamos la postura de las tijeras y nos conectamos sin erección y sin sentir ningún tipo de lujuria.

Cerramos los ojos y respiramos hondo hacia nuestros genitales, mientras cada uno de los dos sintonizaba con la polaridad interior; con calma, sin esperar ni pretender nada. Al cabo de un rato, mi mujer sintió unos impulsos muy breves y sutiles de lujuria. Mi pene, blando, empezó a palpar muy suavemente en su vagina. No nos movimos ninguno de los dos. Mirándonos a los ojos, sentí que se había cerrado el circuito de energía que transcurría entre los dos. Sentíamos una bola de energía en los genitales. Yo ya no sabía dónde terminaba mi ser, mi pene, y donde comenzaba el de ella. El pene y la vagina parecían un todo compartido, como si fuera energía pura. Me recorrían el cuerpo unas ondas cálidas, y pensé: «Esto es lo que significa fundirse el uno en el otro».

Percibimos unas energías sutiles que arrastraban mi pene más hondo dentro de ella. Ella estaba suave y aterciopelada; los dos palpitábamos suavemente, el uno con el otro. Mi pene iba ascendiendo en espiral, cada vez más hondo en su vagina, sin que yo me moviera en absoluto. Los dos alcanzamos una sensación nueva de intimidad, de silencio, de paz, de dicha y de lujuria al mismo tiempo. Su vagina había recibido plenamente a mi pene. Yo me sentía dentro de ella como un huésped al que se ha dado la bienvenida, y me daba cuenta de cuánto se me había endurecido el pene.

En aquel momento, me invadió una oleada de tristeza. Durante los días anteriores, me había sentido algo triste mientras hacíamos el amor; pero en esta ocasión la tristeza tenía una fuerza y una intensidad increíbles. Me brotaban las lágrimas sin cesar mientras pensaba en lo que había hecho con mi pene hasta entonces. Era muy triste, aterrador. Y de pronto fui consciente, con dolor, de todo el sexo inconsciente que había tenido con mi mujer y con las que había estado antes de con ella; de cómo había sido aquello consecuencia de mi

conducta dirigida a una meta, y de cómo podía haber hecho que se sintieran las mujeres. Resulta muy doloroso darse cuenta del daño que hace el sexo convencional. Yo siempre me había tenido a mí mismo por un amante tierno, pero lo que cuenta no son las intenciones, sino los resultados. Dios mío, ¿qué he hecho, por mi falta de conciencia?

Era como si estuviera sintiendo en mi cuerpo el dolor de todas las mujeres. ¡Lo lamento mucho! Fue todo sin querer. Siempre quise expresar mi amor. Sencillamente, no puedo hacer daño a la persona que más quiero. Mientras yo lloraba y le contaba todo lo que sentía, seguíamos unidos. Entre sollozos, le supliqué que me perdonara todos los momentos en que yo había sido inconsciente al tener sexo con ella. Me alivió mucho diciéndome que no había sido culpa mía, pues aquello había sucedido sin que yo supiera el modo de hacerlo mejor.

Me fui calmando poco a poco y empecé a sentir una paz profunda. Sentí mi corazón desde dentro, y una conexión entre mi chakra de la base y mi chakra del corazón que se iba volviendo cada vez más intensa. Mi pene volvió a ascender serpenteando hasta lo hondo de su vagina. La intensidad de la conexión entre los chakras del sexo y del corazón iba en aumento; la respiración se me aceleró, se me volvió más profunda y más fuerte, y surgió dentro de mí una sensación poderosa de amor. Seguía completamente consciente de todo lo que sucedía, más como espectador que como actor. Yo iba diciendo a mi mujer todo lo que me sucedía. Sentí que empezaba a ascender por dentro de mí la energía de mi pene. Era abrumador. El pene y la pelvis se me llenaron de una energía caliente que acabó por correr a raudales hasta el vientre y, pasando por la parte izquierda de mi cuerpo, me llegó al corazón. Tenía todo el cuerpo lleno de la sensación que suelo tener en el pene en los momentos de eyaculación orgásmica. La sensación proseguía y se volvía más intensa. Me recorrió el brazo izquierdo hasta llegar a las puntas de los dedos. Era abrumadora. Siguió corriendo por el lado izquierdo de mi cuerpo hasta llegar al punto entre mis ojos. Parecía que no

acababa nunca; era una sensación permanente de éxtasis. Toda la energía había corrido a raudales desde mi pene hasta todo mi cuerpo. Por fin, el pene se me quedó blando sin que yo hubiera eyaculado.

Como ya había sentido antes, percibí con claridad que todos mis chakras eran como ruedas que me calentaban y que giraban despacio en el sentido de las agujas del reloj. Era una sensación maravillosa. Me reí y se me saltaron lágrimas de alegría; no tenía idea de cuánto tiempo había transcurrido. Por fin, la sensación que me llenaba el cuerpo se fue desvaneciendo poco a poco, pero todavía la pude sentir largo rato en el corazón. Estaba profundamente satisfecho. No había vivido nada tan hermoso en toda mi vida.

Después, pregunté a mi novia qué podía haber sido aquello, y ella me dijo: «Cariño, puede que hayas tenido un orgasmo de cuerpo entero».

INSPIRACIÓN TÁNTRICA

La palabra *tantra* significa capacidad de expansión, lo que se expande. El sexo te encoge, el tantra te expande. Es la misma energía, pero da un giro. Ya no es egoísta, ya no está centrada en sí misma. Empieza a difundirse; empieza a difundirse por toda la existencia. En el sexo puedes alcanzar el orgasmo, que dura un momento y tiene un coste grande. En el tantra, puedes vivir en el orgasmo veinticuatro horas al día, porque tu energía misma se vuelve orgásmica. Y tu unión ya no es con una persona concreta; tu unión es con todo el universo. Ves un árbol, ves una flor, ves una estrella, y sucede algo semejante al orgasmo.

OSHO, Enseñanzas transcritas
Philosophia Perennis

Apéndice

Ejercicios para mejorar la conciencia y la sensibilidad

LA MANERA IDEAL de mejorar en cualquier cosa es la práctica, y el sexo no es ninguna excepción a esta regla. Existen varias formas de «practicar» por tu cuenta la conciencia y de desarrollar dotes de sensibilidad que enriquecerán tu práctica del amor. Si te familiarizas con algunas de las secuencias que exponemos a continuación, aprenderás a relajarte y a aplicar la atención durante la práctica del amor, para poder estar presente de manera más plena con tu compañera.

• Conectar con tu propio cuerpo

Apartar la atención de la mente y dirigirla al cuerpo

Si te vuelves plenamente consciente de tu cuerpo, te resultará más fácil conectar de verdad con el cuerpo de otra persona; y esto es fácil de conseguir. Sentado, o tendido sobre la espalda, puedes empezar por cerrar los ojos y llevar tu atención al interior de tu cuerpo. A medida que tu conciencia (tu atención) va circulando por las diversas partes de tu cuerpo, encuentra un lugar interior donde te sientas bien, descansado, cómodo; un espacio que te haga sentirte como en tu casa. Este espacio puede ser cualquier punto por debajo de la cabeza que te ayude a sentirte más arraigado y asentado en tu cuerpo, conectado a él desde dentro. Si te sientes como en tu casa en todo tu cuerpo, está bien; y si no te sientes como en tu casa en ningun-

na parte, tampoco importa. La sensación de tener un hogar dentro del cuerpo puede irse percibiendo con mayor claridad con el tiempo; y si no es así, tampoco importa. Esta sugerencia no es más que una herramienta, no es una técnica especial.

Sigue descansando y estando con esa parte de tu cuerpo, llevando conciencia a los tejidos. Los planos interiores del cuerpo también forman parte de tu carne, de tus huesos y de tus vísceras, y son la fuente de tu vida celular. Hace falta práctica para aprender a identificar y a dar nombre a las sensaciones corporales más delicadas, a las vibraciones deliciosas y sutiles que corren y fluyen a través de ti. Si empiezas a amar, respetar y prestar atención con sinceridad al mundo interior de tu cuerpo, pronto se volverá instintivo. Podrás conectar con tu «hogar interior» en cualquier momento del día, sentado, conduciendo, comiendo, caminando o descansando.

• Ser consciente de las tensiones habituales

Relajar el cuerpo de la cabeza a los pies

Resulta inmensamente útil explorar el cuerpo y buscar sus tensiones mientras haces el amor. O en cualquier otro momento del día. Si no habías hecho esto nunca de manera organizada, puede venirte bien practicarlo por tu cuenta, quizá cuando estás acostado, antes de dormirte. También lo puedes hacer sentado, o de pie. Empieza por ser consciente de todas y cada una de las partes de tu cuerpo, de la cabeza a la punta de los pies, y relajar cada una de ellas. Advertirás que, cuando te relajas, el cuerpo respira hondo, soltando las tensiones sutiles. Deja que cada parte se disuelva sobre la parte que tiene debajo, hasta que te salga disuelto todo por las plantas de los pies. La coronilla se disuelve sobre la frente y esta se funde sobre los ojos, y todo ello sobre los pómulos. Este proceso sigue por la boca y la mandíbula, y después baja hasta los hombros, dejando que caigan unos centímetros. Sigue bajando por el cuerpo, dedicando una atención especial a los puntos de tensión clásicos, como el plexo solar (respirando hondo y a con-

ciencia al llegar allí); destensa luego el vientre, relaja las nalgas y libera el ano.

Respira hondo y con suavidad, dirigiendo la respiración a través del diafragma hacia el vientre, infundiéndole vitalidad al suelo de la pelvis. Mantén la conciencia de la respiración siempre que puedas y el mayor tiempo posible. Cuando adviertas que se te desvía la atención, vuelve de nuevo a tu propio cuerpo y a tu respiración. Sigue explorando arriba y abajo y advierte dónde (y con cuánta facilidad) se reafirman las tensiones habituales, y ¡relájalas! Que el proceso de explorar y de relajar conscientemente las partes tensas sea constante. Advierte cómo a cada «suelta» le sigue una sensación de expansión celular interior. Los hombres cuentan que al relajar conscientemente el ano y las nalgas de manera repetida mientras hacen el amor, se les reduce la presión por eyacular. Se crea más «espacio» interior, y la fuerza vital puede circular y expandirse por el resto del cuerpo.

• Postura para el descanso y la relajación

Alinear la columna vertebral para tener presencia, conciencia y sensibilidad

La postura horizontal ideal para la relajación es con la cabeza, el cuello y la columna vertebral en línea recta, sin que se desvíe muchos milímetros de la línea, y con la cabeza centrada, no girada ni inclinada hacia un lado. Debes tener las piernas rectas y algo separadas, sin cruzar los tobillos. Ponte una almohada blanda y estrecha (o una manta doblada) justo bajo las corvas para curvar y ablandar levemente las articulaciones de las rodillas. Ponte bajo la cabeza un cojín pequeño, plano y firme (o una toalla doblada). Antes de poner el cojín en su lugar, mete la barbilla hacia el pecho. El cojín debe fomentar la postura estirada de tu columna vertical, de modo que no tengas mucha curva en el cuello. Si la barbilla te apunta casi directamente hacia arriba en vez de tenerla inclinada hacia el pecho, usa un cojín algo más grueso (o da un pliegue más a la toalla) para tener la cabeza levantada algunos centímetros más

y conseguir más extensión, con lo que se reduce la curva del cuello y se baja el nivel de la barbilla. Ponte las manos abiertas, con las palmas hacia abajo, en la zona de la ingle, a ambos lados del hueso púbico. Deja que la respiración se te vuelva lenta y profunda. Explora el cuerpo y relaja las tensiones. Reposa en silencio, con los ojos cerrados sin apretar los párpados, durante al menos veinte minutos, manteniendo la conciencia en tu cuerpo en general, o en el hogar que descubriste dentro de tu cuerpo con el primer ejercicio.

• Meditación tántrica

Las axilas invadidas por la paz

Tiéndete en postura relajada, como se indica en el ejercicio de alineación anterior, durante veinte minutos o más. Cierra los ojos, llevando tu conciencia al interior de tu cuerpo. Empieza precisamente entre las dos axilas y, con toda tu atención, «invade de gran paz una zona situada entre las dos axilas». Olvídate de la totalidad de tu cuerpo; recuerda sólo la zona del corazón, entre las dos axilas y el tórax, y siente que está llena de una gran paz. Cuando el cuerpo está más relajado, en tu corazón se produce la paz de manera automática; se vuelve más silencioso y armonioso. Si realizas esta práctica con frecuencia, se establecerá una paz interior en ti, te hará sentirte más independiente, y el amor será más un dar; tendrás tanta paz que querrás compartirla. Volverás una y otra vez a una fuente que siempre llevarás dentro de ti.

• Dilatar la conciencia de los cuerpos físico y energético

Meditación tántrica para desarrollar la consciencia

Tendido en la postura alineada que ya hemos descrito, puedes profundizar tu experiencia cerrando los ojos e imaginándote que estás mirando hacia atrás, al interior de tu cuerpo.

Imagínate que tienes la vista invertida y que tus ojos pueden mirar hacia abajo y hacia dentro de ti, hasta llegar a los genitales. Respira hondo y despacio, dirigiendo la respiración hacia tu vientre, como si el aliento te estuviera aplicando un masaje por dentro y te tocara los genitales. Vuelve a dirigir constantemente tu atención al interior del tu cuerpo, y haz que las sensaciones sutiles interiores te sirvan como de punto de anclaje. Desconéctate deliberadamente de los pensamientos que te vienen a la mente y te distraen. Deja que se alejen flotando, y tú regresa a tu hogar y sumérgete en tu cuerpo, de manera que sientas una sensación de reposar muy dentro de él. Una sensación de estar sumergido en ti mismo. Desplázate con tu conciencia a cualquier lugar de tu cuerpo en la que tengas un hormigueo, o una sensación agradable, de vida o de calor, o donde estén presentes vibraciones sutiles, y quédate con ellas, disuélvete en ellas. Observa cómo se dilatan las sensaciones exteriores cuando dedicas el tiempo necesario para sentirlas y reconocerlas.

En un momento dado, cuando haya arraigado tu práctica de sumergirte y de fusionarte con tus sentidos, perderás la sensación de tener límites físicos; sentirás que te disuelves y que te vuelves liviano como una pluma, bañado de luz dorada, flotando suspendido en el universo. Lo estás, pero no lo estás. De esta manera, puedes aumentar tu consciencia hasta que tengas inundadas de luz todas tus células. En cuanto la consciencia toca las células, estas son diferentes. Cambian las cualidades mismas de las células. A medida que se filtra la consciencia por el cuerpo, se despierta la sensualidad.

Puedes ponerte un despertador para que te avise cuando haya transcurrido el tiempo que quieres dedicar a esta experiencia, o puedes encomendar a tu propio reloj interior la tarea de devolverte a la consciencia normal con la sensación de haber perdido la noción del tiempo. Es probable que después te sientas refrescado y rejuvenecido, como si hubieras bebido directamente de la fuente de la vida. También es beneficioso practicar esta meditación por la noche, antes de dormir, o en cualquier momento del día en que tengas que recargar tu energía.

• Despertar la barra de magnetismo

Llevar la atención de la cabeza al perineo

Esta visualización te ayudará a apartar la atención de la cabeza del pene, donde se dirige automáticamente porque es allí donde se experimenta un placer intenso. Visualiza tu pene como un canal o conducto, y traslada tu atención a la base de tu pene, en la zona del perineo. El perineo es una zona pequeña, del tamaño de una moneda, de músculos nudosos que están justo por delante del ano, y constituye prácticamente la raíz del pene y su fuente energética. Es el primer punto de partida de donde arrancan de tu cuerpo los músculos y los tejidos que forman el pene. Empieza a visualizar tu pene como canal por donde se desplaza la potencia, el calor y el amor. Imagínate que es una varita o una fuente de luz y de oro líquido que brota del perineo y que transcurre a lo largo de toda su extensión.

Cuando empieces a hacer el amor y a sentir que aumenta el calor sexual, pon tu atención en el perineo. Relaja conscientemente toda la zona del suelo pélvico, incluidos el ano y los testículos. Cuando adviertas que se te empieza a desviar la atención (al fin y al cabo, hay mucho que te puede distraer), quizás notes que, en tu ausencia, la zona del suelo pélvico vuelve a contraerse y a tensarse. Relajar el ano con frecuencia y mantenerte consciente de la base del pene te aportará una consciencia interior de tu pene como una unidad completa, más que como una herramienta incorpórea que sirve para clavar. Se convierte en un instrumento divino capaz de canalizar las energías sutiles que fluyen o que corren subiendo desde la raíz hasta la cabeza radiante y más allá, hasta el interior de tu pareja receptiva. Sé consciente de tu respiración y de las sensaciones sutiles de las profundidades de tu núcleo físico, al despertarse tu barra interior de magnetismo. Advierte cómo asciende la fuerza vital para acariciar a tu corazón llenándolo de vitalidad vibrante.

Cuando hagas el amor con tu compañera, llévate contigo esta consciencia de la barra interior de magnetismo y relájate en el recipiente receptivo de la vagina de tu compañera, sabiendo que no tienes que hacer nada, salvo relajarte y advertir cómo

se despiertan las energías, cómo fluyen y se expanden, sólo porque tú has puesto allí tu atención.

COMUNICACIÓN PERSONAL DE UN HOMBRE

Es como empezar de nuevo, como volver a empezar con inseguridad y con vulnerabilidad. Llegar a saber, tanto en teoría como en la práctica, que poniendo conciencia y presencia dentro de mi cuerpo, empiezan a fluir las energías, por sí mismas, y que pueden mezclarse con las de mi compañera. Supuso un cambio muy importante ver la nobleza de mi pene y de mi papel de varón, y concebir que mi «tarea» consiste en estar plenamente presente en mi pene y, en último extremo, en lo hondo de la vagina. Nada más; y este es mi anhelo más profundo.

Siento más que nunca que puedo dirigir mi atención al interior de mi cuerpo, a mi hogar, a mi perineo. Me dio una gran alegría, sobre todo, reconocer mi perineo y centrarme en él, cuando él respondió irradiando energías hermosas. En general, esta atención a mi cuerpo, y el hacer más ejercicio, me ha permitido relajarme de manera más profunda, calmando la mente, liberando la inquietud crónica.

Considero de verdad que este planteamiento del cuerpo y del sexo son el trabajo de paz más profundo que se puede realizar para el planeta. Lo considero absolutamente necesario para la sanación, a nivel personal y colectivo.

Bibliografía y recursos recomendados

Libros y recursos de Osho

El libro de los secretos. Gaia ediciones, 2005.

Mi camino: el camino de las nubes blancas. Lectorum, 2008.

El libro del sexo: del sexo a la superconciencia. Editorial Grijalbo.

La experiencia tántrica. Descubrir nuestros sentidos. Editorial Kairós, 2010.

Tantra, la suprema comprensión. Gulaab ediciones, 2007.

Transformación tántrica. El lenguaje del amor. Editorial Kairós, 2010.

Más información sobre Osho y sus libros y audiolibros en www.osho.com

Libros y recursos de Barry Long

Haciendo el amor: amor sexual, el modo divino. Gulaab ediciones, 2009.

Solo el miedo muere: un libro para la liberación. Gulaab ediciones, 2007.

Una oración por la vida. Gulaab ediciones, 2004.

Véanse más obras y audiolibros de Barry Long en: www.barrylong.org

Libros y recursos de Diana y Michael Richardson

Orgasmo tántrico para mujeres. Gulaab ediciones, 2007.

Tantra, amor y sexo: el corazón del sexo tántrico. Gulaab ediciones, 2010.

Más libros y audiolibros de Diana y Michael Richardson en: www.livingloveshop.com. Más información sobre libros en: www.love4couples.com o en: www.livinglove.com

Más bibliografía recomendada

ROBINSON, Marnia. *Cupid's Poisoned Arrow: From Habit to Harmony in Sexual Relationships.* Random House. Nueva York, 2009.

ROSENBERG, Marshall. *Comunicación no violenta: cómo utilizar el poder del lenguaje para evitar conflictos y alcanzar soluciones pacíficas.* Ediciones Urano, 2000.

TOLLE, Eckhart. *Un nuevo mundo, ahora.* Grijalbo, 2010.

ZURHORST, Eva-Maria. *Love Yourself and It Doesn't Matter Who You Marry!* Carlsbad, Calif.: Hay House, 2007.

Los autores

DIANA RICHARDSON nació en Kwazulu, Sudáfrica. Es licenciada en Derecho por la Universidad de Natal, en Durban, Sudáfrica, y ha enseñado masaje terapéutico desde 1978. En 1979 se hizo discípula del místico hindú Osho, y emprendió un estudio personal del tantra (la unión del sexo y la meditación) bajo la inspiración de Osho y del maestro tántrico Barry Long.

De la integración en su experiencia de estas fuentes diversas ha surgido una obra única sobre el «sexo generativo» o «sexo frío», que representa un paso evolutivo para el ser humano. La esencia de esta enseñanza se recoge en las *Claves del amor*, sencillas, prácticas y muy eficaces. Diana ha dirigido desde 1993, con su compañero, Michael Richardson, los seminarios «Hacer el amor».

MICHAEL RICHARDSON nació en Alemania y estudió en la Academia de Música y Artes Escénicas de Stuttgart. Es maestro de tantra y de taichí (al estilo yang que enseñó el maestro Chu), y también de las danzas sagradas de Gurdjieff; practica el shiat-su y es músico. En 1985 se hizo discípulo del místico hindú Osho. Sus treinta años de experiencia con la meditación en movimiento por la práctica del taichí sentaron las bases de su percepción de la energía dentro de la dimensión tántrica.

A los talleres dirigidos por Diana y Michael en Suiza acuden parejas de todo el mundo para aprender y cambiar sus vidas. Diana y Michael son pioneros en el campo de la sexualidad humana y se cuentan entre las máximas autoridades actuales sobre la materia. Han publicado varios libros sobre la esencia del tantra (la unión del sexo y la meditación) y sobre las maneras prácticas en que una persona puede alcanzar un amor y una vida más realizadores.

«Hacer el amor», un retiro de meditación tántrica para parejas

Los autores dirigen retiros de una semana en Suiza y guían a las parejas en el arte del tantra. Para conocer más información sobre estos retiros, pueden visitarse sus páginas web, que se indican a continuación.

www.livinglove.com
www.love4couples.com

Los lectores pueden ponerse en contacto con Diana y con Michael en la siguiente dirección de correo electrónico:

info@livinglove.com

en esta editorial



Tantra: amor y sexo

Slow sex (sexo sin prisas)

Orgasmo trántico para mujeres

www.alfaomega.es



DIANA RICHARDSON es autora de *Orgasmo tántrico para mujeres* y de *Tantra, amor y sexo, el corazón del sexo tántrico*, y es maestra y practicante de terapias corporales holísticas.

MICHAEL RICHARDSON es maestro de tai chi, practicante de shiatsu y maestro de las danzas sagradas de Gurdjieff.

Diana y Michael, discípulos ambos del maestro tántrico Osho, enseñan el arte del tantra desde 1993 en sus conocidos retiros de una semana para parejas titulados «Hacer el Amor».