





¿Cómo aprendemos a tener unas relaciones sexuales realmente increíbles?

Muchas veces me pregunto...¿y dónde está el amor?...veo movimientos sociales y modas a favor de la liberación sexual, pero echo de menos el movimiento de la liberación del AMOR, que cada día veo más escondido. Me refiero al amor verdadero, al que acompaña, al que no enjuicia, al que da libertad, al que hace crecer; al que alimenta, al que llena, al que está sin pedirlo, al que comprende y empatiza; al que no deja entrar los miedos porque todo lo puede; al que une, al que está por encima de clichés culturales, al que no sigue modas; al que acepta un principio y un fin de los ciclos; al que se emociona con el otro, al que acepta, al que se cuestiona para mejorar, al que está lleno de valor; al que siempre vive y nunca muere aunque las personas se hayan separado ...Y es que parece que en esta sociedad sufrimos de filofobia y nos da miedo amar. Nos da miedo fusionarnos con nuestra pareja, comprometernos, entregarnos hasta el último pelo del cuerpo. ¿Nos da miedo perdernos? ¿Puede ser o nos da miedo sufrir? También puede ser....esos miedos son los que nos hacen perder la oportunidad de vivir el amor y con él las experiencias sexuales más increíbles que hayamos tenido....Puede ser que con lo que he dicho te haya aparecido una imagen de una película, e incluso de una peli porno. Nada más lejos de eso y mucho más intenso en placer que eso.

Todos estamos en una búsqueda y es una búsqueda para encontrar un compañero o com-

pañera afín, con la que nos sintamos plenos y que nos acompañe en cada paso evolutivo que demos. Alguien que nos AME y no que nos QUIERA, porque la diferencia es GRANDE entre AMAR y QUERER. El camino del AMAR y el del QUERER son muy diferentes a la hora de tener relaciones sexuales: unas pueden ser las experiencias más fuertes, llegando a niveles de placer expansivos y de conexión con el universo; otras pueden ser hasta de lo más morbosas pero casi efímeras en el espacio tiempo.

Pero ¿Cómo aprendemos a tener unas relaciones sexuales realmente increíbles? para ello os hemos acercado a diferentes profesionales que han expresado y aportado en este especial sexualidad su conocimiento, sabiduría y una guía para ti, que quieres profundizar en tu conexión con el otro cuerpo que te acompaña en el momento más hermoso de fusión que existe y donde la mente consciente se deja sentir y experimentar y bailar con la inconsciente y conectarse con la energía más potente que existe: la energía de la Vida plena.

Beatrice Pieper

Directora y Fundadora de la Revista Digital Uakix

REVISTA DIGITAL UAKIX

EDITORIAL

Teléfono: +34 91 372 88 64 – 682 11 83 08
Email: info@uakix.com Web: www.uakix.com

COLABORADORES PROFESIONALES Y AGRADECIMIENTOS

ANA ÁVILA
ROSETTA FORNER
Mª DEL CARMEN VERDU LÁZARO
ARI SUDHIBJO
VICENTE PALAU
LUZ NAVAS TORRES
LUIS DORREGO
ELISA MARÍA SANCHEZ
CARMEN BERMEJO ROMERO
JAIRÓ KALPA
JORDI OLLER
ZURINÉ DÍAZ DE GEREÑU
MÓNICA FELIPE-LARRALDE
EMILIO FIEL (MIYO)
DIEGO JIMÉNEZ
SAJEEVA HURTADO
MARCEL GENESTAR
VIRGINIA RUIPÉREZ
ALEJANDRO JILIBERTO HERRERA
CARMEN ENGUITA
MARÍA GABRIELA SANTINI VILA
CAROLINA RODRÍGUEZ
MIGUEL DE LA VEGA
HARI DASS
AMERAI
MAITE DOMÉNECH
ISABELLE LÓPEZ SCHUGT (ASTIKO)
IVETTE MÉNDEZ
MARÍA LUISA GONZÁLEZ MARAVER
KOLDO ALDAI

PUBLICIDAD

Ventas y Marketing:

Dpto. Comercial, Tel: +34 91 372 88 64,
Email: anuncio@uakix.com

Gerente de Cuentas: Beatrice Pieper,
Mobile: +34 682 11 83 08

Tel : + 34 91 372 88 64

Email: beatrice.pieper@uakix.com

SUSCRIPCIONES: Alta GRATUITA en Uakix:
Email: info@uakix.com poner en Asunto:

ALTA SUSCRIPCIÓN

CRÉDITOS GENERALES DEL ESPECIAL SEXUALIDAD CONSCIENTE

Idea y Dirección: Beatrice Pieper

Maquetación: Susana Cardona, sudeesign.com

Jefe de Redacción: Daniel Jiménez

Ayudante de Dirección: Ivette Mendez

CONSULTAS GENERALES

Revista Uakix:

C/ Maestro Turina, 26, 28290 Madrid

Tel: +34 91 372 88 64

Email: info@uakix.com • Web: www.uakix.com

COPYRIGHT Todo el material que aparece en el ESPECIAL SEXUALIDAD CONSCIENTE de la Revista Digital UAKIX, son contenidos para tu uso personal y no comercial. Uakix otorga acceso a usuarios y profesionales ya que al apoyar a Uakix el libre acceso a literatura científica y de salud alternativa dicho copyright pide el respeto de los derechos morales, principalmente el reconocimiento de su autoría- procedencia, y el respeto a la integridad de la obra, evitando las alteraciones, traducciones o falsificaciones. Para permisos de copia o reproducción, por favor contáctate con Uakix o por E-Mail con: beatrice.pieper@uakix.com. Revista Digital Uakix toma todas las precauciones para asegurar que la información es correcta en el momento de la impresión, pero el editor no asume ninguna responsabilidad por la exactitud de la información contenida en el texto o anuncios. Las opiniones expresadas no necesariamente son compartidas por el editor o editor.

índice



20



13

>> educación sexual

- 6** El útero y el orgasmo
- 8** La relación de los genitales con los conflictos emocionales
- 10** Alteraciones de la sexualidad en la menopausia
- 13** Educación sexual para adolescentes, y el resto de personas
- 15** Vaginismo
- 16** Inyacuación: El camino del amor
- 18** Sexo fértil



>> consejos prácticos

- ¿Seducirte para alcanzar el placer del sexo? **20**
- Las cuatro llaves de la plenitud **23**
- Cómo dar y recibir un Masaje Erótico Taoísta a la pareja **26**
- El arte de crecer en pareja. PNL para el Amor y la Sexualidad **28**
- Las cuerdas del Placer: El orgasmo Femenino **30**
- Tantra y Sanación Sexual **34**
- Reeduca tu vida sexual **37**
- Liberación transgeneracional de las memorias sexuales **39**
- El sexo, un motor de vida **41**
- PUBLIRREPORTAJE: Masajeando y Liberando bloqueos con Innana Massages **43**
- Kung Fu Sexual, somos máquinas perfectas autosuficientes y sabemos todo lo que necesitamos **44**



37



48

>> sexualidad espiritual

- Tantra: desmontando el misterio **46**
- Acerca del Sexo y la Fusión entre dos personas **48**
- La Sexualidad Sagrada de las sacerdotisas de Isis **50**
- Sexo, eso que tanto nos satisface y tanto nos frustra **53**
- Sexualidad masculina y sexualidad femenina: visión energética y espiritual **56**
- Sexo, un soplo de sensibilidad, de poesía **58**



84

>> opinión

- 60** ¿Puede el amor encontrarse en cualquier lugar y a cualquier hora?
- 64** Lo masculino: cambio de aceite y revisión de frenos
- 68** Tantra para mendigos sexuales
- 71** Manos libres, nunca atadas
- 73** Tensión sexual NO resuelta
- 75** Masturbación energética y emocional
- 80** La manzana no se la comió Adán
- 82** El Hecho Sexual Humano



60

71



>> lecturas recomendadas

>> educación sexual



por Mónica Felipe-Larralde

El útero y el orgasmo

“El orgasmo femenino auténtico no se produce ni en el clítoris ni en la vagina. Tiene su origen en el cuello del útero.... El orgasmo cérvico-uterino... difiere radicalmente de todos los otros placeres de intensidad, en profundidad, en calidad, en ritmo sobre todo, en extensión. Es más difuso. Termina por abarcar el cuerpo entero.”

Casilda Rodrigáñez. *Pariremos con placer*

Corría el año 2010 cuando este libro cayó en mis manos. Hasta entonces había sido una buscadora incansable. La búsqueda de la Verdad y de la Libertad era el eje que articulaba gran parte de mi vida. Tenía la sensación constante de no estar en el camino adecuado, de no ocupar mi propio espacio. A menudo, pensaba una cosa, decía otra y terminaba haciendo la contraria. Después de más de dos décadas dedicadas a la espiritualidad, de maestros y técnicas, yogas y meditaciones, enseñanzas y libros que me permitieran saber para qué estaba en este mundo, cuál era mi finalidad... por fin comprendí. Cuando leí a Casilda Rodrigáñez, en mi mente se produjo un click. De repente, comprendí porqué las experiencias que vivía en mis meditaciones no podían ser trasladadas al día a día.

Todo el potencial infinito que intuía en mi interior durante las prácticas quedaba luego reducido a un sentimiento de incapacidad que me vencía. Ese sentimiento de extrañeza ante mí misma y de inseguridad eran el resultado de la cultura y la educación y estaba profundamente conectado con la sexualidad. Fue así como comencé a investigar con el útero como elemento clave del poder sexual y vital de la mujer. La energía sexual, el deseo y el placer están íntimamente relacionados con la energía vital. La vitalidad es la fuerza con la que nos movemos en el día a día, es la energía que utilizamos para pensar, tener un orgasmo, caminar o crear. Podemos usar más o menos energía,

ser más o menos vitales, en cada uno de estos procesos. De ello depende nuestra respuesta ante las experiencias.

Cuando comencé a investigar, me sorprendían los resultados que aparecían al teclear útero en los diferentes buscadores de Internet. Me encontraba con interminables páginas dedicadas al cáncer de útero, papilomas, endometriosis, histerectomías y demás enfermedades. Ni una sola relacionada con el placer, el orgasmo o el poder y la vitalidad. Era un buen reflejo de qué tipo de conexión tenemos con nuestro propio cuerpo. Una relación que se crea desde el dolor y la enfermedad.

Ese sentimiento de extrañeza ante mí misma y de inseguridad eran el resultado de la cultura y la educación y estaba profundamente conectado con la sexualidad

Según la tesis de Casilda Rodrigáñez, una de las consecuencias de nacer y vivir en un sistema de represión sexual es que muchas mujeres sufrimos úteros espásmicos. El útero es un órgano muscular y como tal está concebido para moverse y palpar. Se mueve durante la menstruación para empujar al endometrio hacia el exterior, se mueve durante el parto (las famo-

sas contracciones) para que el bebé salga y se mueve durante el orgasmo. Ya Masters y Johnson publicaron en su momento que el útero es un órgano que está involucrado en cualquier tipo de orgasmo. No desarrollaron más esta idea, pero quedó escrita para la posteridad. Un útero espásmico es un útero con poca irrigación sanguínea cuyas fibras musculares han quedado rígidas, imposibilitando un movimiento fluido. Así cuando el útero se mueve se genera una serie de consecuencias: menstruaciones dolorosas, partos dolorosos y complicados y menor placer y deseo sexual.

He sido testigo de cómo al comenzar a trabajar con el útero, algunas mujeres en mis cursos podían experimentar orgasmos a través de la respiración

Decidí relajar mi útero y lo conseguí creando una relajación basada en el entrenamiento autógeno de Schultz*. Uno de los primeros síntomas que experimenté al comenzar a relajar mi útero fue el cambio en los orgasmos. Se hicieron mucho más intensos, profundos, amplios. Tal y como Casilda Rodrigáñez indica, el orgasmo que se origina en el útero es diferente, tiene otra cualidad, es más real y potente. Algunas de las mujeres que han experimentado este tipo de orgasmos, después de practicar la relajación del útero por un tiempo, nos ofrecen relatos muy similares:

“Tuve un orgasmo en el que sentí que provenía del útero. Siempre he pensado que yo era una mujer muy clitoridiana, y con orgasmos, como mucho, vaginales. Me estoy dando cuenta del poder de mi útero”. “Energía exaltada del interior hacia el exterior y mi piel hacía como tope hasta que salió por los poros de mi piel”, “He tenido mi primer orgasmo desde el útero. Es una sensación tan extraña... y agradable (creo que es mejorable). Hoy siento mi útero que se está ampliando dentro de mí. ¡Qué increíble sensación! ¡Ah! Y con una vitalidad multiplicada”.

No en vano, para el tao, el útero es el primer motor energético del cuerpo de la mujer. Es el lugar en el que se distribuye la energía

vital, libidinal, sexual por todo el cuerpo. He sido testigo de cómo al comenzar a trabajar con el útero, algunas mujeres en mis cursos podían experimentar orgasmos a través de la respiración. De igual manera hay numerosos relatos sobre el placer de la lactancia y del parto. Asumir que la sexualidad de la mujer es más amplia de lo que culturalmente nos ha ofrecido la visión dominante y entrar a investigar por una misma, nos hace protagonistas de nuestro propio camino. Al final, comprender que estamos descubriendo nuestro cuerpo en este proceso y que tenemos una sexualidad mucho más amplia y poderosa de lo que tradicionalmente nos han contado es un acto de liberación personal. Considerar la sexualidad como una posibilidad de relación con el propio cuerpo y el mundo es acceder a una mayor conciencia de nuestra naturaleza esencial.

La relajación del útero no solo ha dejado en las mujeres que la han practicado momentos de placer y descubrimiento de su propio cuerpo, sino que ha permitido a muchas de ellas acceder a una mayor seguridad personal y a más altas dosis de creatividad. Somos una unidad de cuerpo-mente indisoluble y el permitirnos acceder a ámbitos más profundos en nuestro cuerpo nos lleva directamente a descubrir aspectos relacionados con nuestra mente, las emociones y la conciencia.

La sexualidad tiene que ver con el goce, con el disfrute, con la capacidad de dejar de tener el control, con estados trascendentes, con la energía, con las hormonas, con los órganos, con la mirada que tengo sobre el mundo; el sexo tiene que ver con quién yo creo que soy y cómo creo que no soy; tiene que ver con mi poder interior, con la seguridad exterior, con la maternidad y la paternidad; con la risa, con el juego, con el placer, con los cuidados, con el amar, con el abandono... y cuando consigamos mirarlo, al menos, desde todos estos prismas (y alguno más que seguro me he dejado en el tintero), quizá entonces conseguiremos comprender algo más sobre el sexo. Mientras tanto, una buena postura podría ser dejar de pensar que sabemos lo que pensamos y entregarnos a la experiencia propia. ¡Feliz descubrimiento!



Uno de los primeros síntomas que experimenté al comenzar a relajar mi útero fue el cambio en los orgasmos. Se hicieron mucho más intensos, profundos, amplios.



SABER MÁS DE
Mónica Felipe-Larralde
AQUÍ

>> educación sexual



por Ivette Méndez Mateos

La relación de los genitales con

Los problemas relacionados con nuestra sexualidad provienen de nuestra manera de vivir esta misma; muchos de los conflictos que tenemos están relacionados con las creencias sobre el placer, el deseo, la religión, si es algo pecaminoso, sucio, y sólo para la procreación...., en la falta de aceptación de nuestro cuerpo, en el cómo vivimos las separaciones, las historias de frustración sexual, el controlar, la entrega, el fluir, el dar y recibir....

Y todos los síntomas o enfermedades tienen un sentido biológico, o un ¿para qué? Es la manera en que nuestro inconsciente se expresa a través del cuerpo y la mente, y en relación con las enfermedades sexuales, cada una tiene una historia que contar.

Los conflictos pueden ser reales o virtuales, es decir, que aunque no se manifiesten en la realidad, la persona lo vive como si fuera real, en su imaginación es real y solo esto basta para que se haga una manifestación física del conflicto inconsciente.

Empezando por el prurito o el picor: su sentido biológico es sentirnos separados del placer, y hablando específicamente del picor en nuestros genitales, hablaremos de cómo nos sentimos separados del placer de nuestra sexualidad.

Hablando específicamente de la Vagina, la cual está relacionada directamente con el conflicto de la frustración sexual, de separación, con no sentirse en contacto con el ser querido... y también, la vagina, al ser la entrada al útero –y el útero es nuestra casa –tendría que ver con ¿a quién dejo entrar en mi casa, en mi territorio?

En la vagina también está el conflicto sexual de no ser poseída, de no pertenecer a nadie, de no poder alcanzar la unión carnal.

Es importante que el contacto/unión se haga en el plano físico unido al plano del corazón, ya que si no es así, la mujer se puede quedar con frustración.

Si hay sequedad vaginal, la pregunta sería ¿para qué seco mi vagina? Una hipótesis podría ser para no dejar entrar en mi casa; también podría ser que se tenga la creencia inconsciente de que el placer es prohibido, lo que lleva a vivir las relaciones desde la culpabilidad o como algo sucio, o que el acto sexual no está bien si no es para procreary por tanto el inconsciente manda el mensaje de secar la vagina para no atraer al macho.

También podría tener que ver con haber vivido malas experiencias anteriores y que inconscientemente esté la creencia de que es peligroso atrapar a un macho; o que inconscientemente, sea utilizado para castigar a la pareja rechazando inconscientemente la penetración.

Las candidas responden a una infección ocasionada por hongos y su presencia demuestra que hay demasiadas células muertas. En la vagina hay una ulceración que se hace para sentir más el contacto del ser querido que, ya sea de manera real o virtual, ya no se tiene o aunque se tenga, el contacto no es como se desea, y generalmente va unido a la frustración.



Por eso decimos que el conflicto de las candidas es el duelo de una relación, o duelo del pene perdido; o que las relaciones sexuales no sean como se desean.

La leucorrea es una infección vaginal con secreción de flujos espesos, de olor fuerte; y el sentido biológico es parecido al del zorrillo cuan-

los conflictos emocionales

Lo más importante es encontrar cuál es la emoción que se quedó bloqueada en el momento en que comenzó a manifestarse el síntoma

do echa su mal olor, lo que es igual a ahuyentar al enemigo...así que expresaría no querer tener relaciones sexuales, y buscaremos cuál es la historia detrás de la historia, como por ejemplo, vivir la sexualidad como algo sucio, o el no poder decir que no al contacto sexual, y ya su cuerpo lo manifiesta. Lo más importante es encontrar cuál es la emoción que se quedó bloqueada en el momento en que comenzó a manifestarse el síntoma.

Cuando la mujer tiene demasiada higiene, tanto que necesita que sea casi un territorio esterilizado, que huela muy bien, es parecido a la leucorrea pero en el otro extremo, ya que quieren evitar el olor en esta zona, que al igual que ocurre con el sudor, se huelen las feromonas para la atracción

del macho. Por tanto, puede esconder una gran dificultad sexual, conflictos de vivir las relaciones sexuales como algo sucio, pecaminoso.

En el pene, podemos encontrar también problemas de picazón, ya que es un problema de la piel; el conflicto es de separación, que tendría el mismo conflicto que con la mujer: sentirse separado del placer de las relaciones sexuales y/o tener relaciones sexuales no como las desea.

Pueden haber conflictos de culpabilidad, miedo, que no crea que se merece sentir placer.

Otro caso es el de la impotencia, ¿qué puede haber detrás? Por ejemplo, sentir impotencia ante la conquista de la hembra, miedo a no dar la talla, a no satisfacer a su pareja.

En la eyaculación precoz, puede darse como causa el conflicto de que tiene que hacerse rápido antes de que llegue el depredador; en muchos casos está relacionado con la castración del padre. Y el sentir podría ser: cuando hago el amor estoy en peligro, o no tengo derecho a ser un hombre.

La anorgasmia, al tener que ver con el placer, tiene que ver igualmente con la dificultad de permitirse placeres en su vida sin sentirse culpable; también podría estar relacionado con la dificultad para aceptar lo que nos da el sexo opuesto, no abrirse a recibir, no saberse entregar dejando el control.



SABER MÁS DE
Ivette Méndez Mateos
AQUÍ

Todos los
síntomas o
enfermedades
tienen un
sentido
biológico, o un
¿para qué?



por Dra. M^a del Carmen Verdu Lázaro

Alteraciones de la sexualidad en la menopausia

La menopausia trae consigo un cortejo sintomatológico específico que interfiere en la calidad de vida de la mujer y que está vinculado a la disminución de los niveles hormonales.

La disfunción sexual en la mujer podemos definirla como la alteración en cualquier fase del ciclo de respuesta sexual. No es exclusiva de la menopausia: afecta al 43% de las mujeres de todas las edades, pero es más frecuente, hasta un 51%, en la etapa perimenopáusica y en la menopausia en relación con el déficit hormonal.

Los trastornos sexuales más frecuentes en la menopausia según la AFUD (American Foundation Of Urological Diseases) están clasificados en cuatro grupos:

- Deseo sexual hipoactivo o ausente: consiste en una falta de fantasías y deseos eróticos

El tratamiento de la disfunción sexual en la mujer menopáusica debe ser un tratamiento integral que abarque tanto los problemas físicos como psicológicos de la mujer

- Anorgasmia o incapacidad para alcanzar el orgasmo
- Dispareunia o dolor genital asociado a la actividad sexual
- Vaginismo o espasmo involuntario y persistente del tercio externo de la musculatura vaginal, que interfiere con la penetración

En los cuatro grupos de trastornos vamos a encontrar causas psicológicas como estrés, baja autoestima, trastornos de la personalidad, alteraciones de la afectividad, depresión, ansiedad, estrés postraumático o dificultades de relación con la pareja.

Otras de las causas pueden ser enfermedades crónicas y degenerativas y las drogas o fármacos utilizados en su tratamiento.

Y por último, los cambios hormonales ligados a la menopausia que van a ocasionar una atrofia del aparato sexual femenino y del tracto urinario bajo, lo que hoy en día se conoce como Síndrome Genitourinario de la Menopausia, y cuyos síntomas son sequedad vaginal, dispareunia, irritación local/quemazón, frecuencia y urgencia urinaria, incontinencia urinaria e infecciones recurrentes del tracto urinario.

El tratamiento de la disfunción sexual en la mujer menopáusica debe ser un tratamiento integral que abarque tanto los problemas físicos como psicológicos de la mujer y tiene unos objetivos claros:

- Intervención psicoterapéutica, mediante asesoramiento y/o terapia intensiva por profesionales expertos de la pareja
- Prevención y/o tratamiento de la atrofia vaginal y su sintomatología asociada
- Modulación de las bases neurofisiológicas que participan en el acto sexual

La prevención y/o tratamiento de la atrofia vaginal y su sintomatología asociada es una de las bases más importan-



tes para evitar la disfunción sexual en la menopausia. Para ello, se deben intentar eliminar los fármacos que puedan interferir o causar mayor atrofia, como por ejemplo los antidepresivos.

Hay que establecer un programa de habilidades sexuales para prevenir y tratar la atrofia, así, se debe mantener la actividad sexual, tanto en pareja como individualmente. Son útiles los ejercitadores de la musculatura del suelo pélvico, tanto los mecánicos como las bolas chinas, vibradores, ejercicios de Kegel, etc.

Es importante la terapia hormonal sustitutiva, tanto sistémica como local. En Medicina Integrativa utilizamos la suplementación con hormonas bioidénticas que en pacientes deficitarias ha demostrado ser altamente eficaz y eventualmente menos asociada a efectos colaterales que las hormonas sintéticas.

Su forma de administración es a través de la piel, pero también pueden aplicarse por vía vaginal y en el caso de la testosterona en la zona vulvar sin vello y en el clítoris. Estas hormonas bioidénticas pueden utilizarse durante toda la vida de la paciente y son muy seguras.

También tienen efecto hormonal los fitoestrógenos, sobre todo las isoflavonas de soja, aunque no tienen mucho efecto en relación con la atrofia vaginal.

La AEEM (Asociación Española para el Estudio de la Menopausia) recomienda también el uso de la Tibolona como alternativa al tratamiento estrogénico. Por su efecto androgénico mejora la actividad sexual y la libido, aumenta el flujo sanguíneo vaginal mejorando significativamente la lubricación vaginal y corrige la atrofia vaginal.

Para aplicación local, además de las hormonas bioidénticas tenemos en la farmacia el Colpotrofin, el Vagifen de 10 mcgr., el Elissel de 50 mcgr y últimamente el anillo vaginal de estrógenos denominado Estriña.

También existen cremas lubricantes y con aminoácidos vasodilatadores como Ginesens de laboratorios Cumlaude, cremas hidratantes y humectantes, o con sustancias calmantes como Aloe Vera, Caléndula, Té verde o regeneradores epiteliales como la Centella Asiática, sola-



Son útiles los ejercitadores de la musculatura del suelo pélvico, tanto los mecánicos como las bolas chinas, vibradores, ejercicios de Kegel, etc.

o en combinación con Ácido Hialurónico como Blastoactiva, reparador dermoce-lular, o con factores de crecimiento como Nanocare Intimate, revitalizante íntimo.

Dentro de los fitoterápicos que modulan el aspecto sexual tenemos el Tribulus Terrestris, estimulante de la testosterona, el Ginseng, la Rhodiola, la Maca Andina o afrodisíacos como la Damiana, la Canela o la Zarzaparrilla que se pueden utilizar antes del sexo.



Hay estudios que avalan a los fármacos utilizados en la disfunción eréctil masculina (Cialis, Viagra y Levitra), para ser usados también en la disfunción sexual de la mujer

Hay estudios que avalan a los fármacos utilizados en la disfunción eréctil masculina (Cialis, Viagra y Levitra), para ser usados también en la disfunción sexual de la mujer, pero los resultados son controvertidos, lo que sí coinciden en varios estudios es en su uso como antidepresivos, mejorando los efectos secundarios de los antidepresivos habituales.

El uso de la hormona Oxitocina ha demostrado aumentar la sensualidad femenina, la excitabilidad y el placer durante el orgasmo, pero a dosis elevadas y

durante más de un mes pueden interferir en la actividad sexual, originando alteraciones de la conducta y excesiva dependencia del sexo. Por otro lado, puede provocar edemas y cefaleas, así como irritabilidad, falta de energía y disminución de la presión arterial.

Hay otros fármacos en distintas fases de desarrollo para la disfunción sexual femenina, así la Flibanserina, también llamado el Viagra Rosa, está comercializado desde Octubre en EEUU con el nombre de Addyi; actúa aumentando los neurotransmisores dopamina y noradrenalina y disminuyendo la serotonina y aunque ha estado muy controvertido y se ha rechazado en varias ocasiones su aprobación, al final la FDA la ha aprobado. En los ensayos se ha reportado una mejora del número de orgasmos y eventos sexuales satisfactorios, pero tiene algunos efectos adversos como son fatiga, hipotensión, tendencia al síncope y depresión del sistema nervioso central.

El Alprostadil (Virirec de 3 mgr. en crema) es utilizado en la disfunción eréctil masculina, pero ahora hay en curso varios



La mujer que padezca disfunción sexual debe consultar a su médico, el cual le aconsejará cuál es el tratamiento mejor indicado en su caso para corregirla

estudios clínicos para su uso en la disfunción femenina. Por último Bremelanotide (Péptidos PT-141), está en fase de desarrollo para el tratamiento de la disfunción sexual femenina.

También estamos asistiendo a un aumento de la preocupación de las mujeres por las correcciones estéticas del aparato genital. Así, la infiltración de Ácido Hialurónico (Desirial) tanto en las paredes de la vagina como en el denominado y controvertido Punto G ha demostrado interés para corregir la sequedad vaginal por la capacidad del ácido hialurónico de hidratar los tejidos, y el aumento del Punto G para aumentar el rozamiento y por lo tanto el placer.

El Láser y la Radiofrecuencia están demostrando tener mucho interés en el tensado vaginal, la corrección de la incontinencia urinaria y la atrofia vaginal. El uso de células madre y factores de crecimiento también se está realizando para corregir la atrofia vaginal y la incontinencia urinaria.

El denominado Vontouring, también aumenta la sensibilidad y la satisfacción sexual. Es un

procedimiento por el cual se aplica una fuente de calor intenso que reafirma los labios vaginales, aumenta el colágeno y reduce la forma y el tamaño de los labios.

Y por último ha aumentado el interés por la cirugía íntima, así se realizan cada vez más vaginoplastias para reducir la vagina tras los partos, reducciones quirúrgicas de los labios menores y aumento de labios mayores mediante infiltración de grasa o de ácido hialurónico, así como reducciones del capuchón del clítoris que aumentan la sensibilidad de este al estar más expuesto.

La mujer que padezca disfunción sexual debe consultar a su médico, el cual le aconsejará cuál es el tratamiento mejor indicado en su caso para corregirla. Y nosotros como médicos debemos siempre interrogar a nuestras pacientes sobre la esfera sexual que es tan importante en la vida humana.

SABER MÁS DE

Dra. M^a del Carmen Verdu Lázaro

AQUÍ



>> educación sexual

Educación sexual para adolescentes, y el resto de personas

por Jordi Oller

Quería encontrar material de educación sexual para adolescentes y me puse a buscar en Google. Tal y como esperaba, había mucha información acerca de la prevención del embarazo y enfermedades y artículos acerca de la necesidad de impartirla, pero mucho menos de educación sexual en sí.

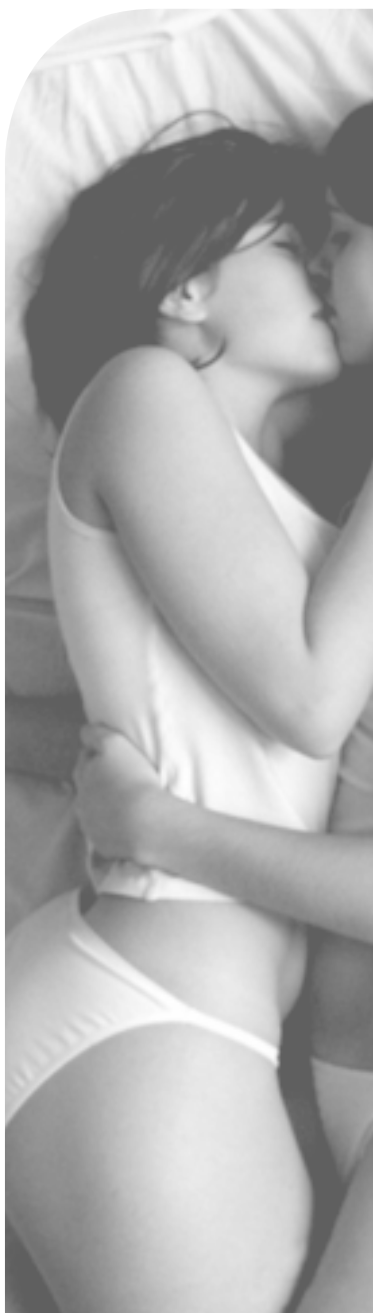
Como educador sexual, soy consciente de que en nuestra sociedad no existe ni ha existido una educación sexual seria y profesional, porque tropezamos inmediatamente con la moral y doble moral de cada persona, colectivo, país y religión. Y es que, en la sexualidad se manifiesta todo lo que somos, de forma clara, nítida y ampliada: consciente e inconsciente, comodidad e incomodidad, amor y miedo, vergüenza y orgullo, etcétera. Por estos motivos, la educación sexual es un tema difícil, sobretudo entendiendo que los precedentes educativos provienen de ideologías concretas (Islam, Cristianismo, etc.) o de culturas muy lejanas (Tao, Tantra, tribus diversas...). Está la pornografía, que no queremos considerar como educación sexual, aunque seguramente muchas personas reconoceríamos que nos ha influido en nuestra forma de vivirla. Está en estos momentos hablándose de una pornografía apta para la formación y, de este modo, hacer que la educación sea erótica y apetecible, y por tanto efectiva, pero siempre será un modelo o ejemplo a imitar o seguir, y la sexualidad es tan personal e ilimitada que deberíamos ser muy cautos a la hora de dar ejemplos.

Buscaba esta información acerca de formación para adolescentes porque considero que es el colectivo que más lo necesita o, por lo menos, el que más rendimiento obtendrá si lo aplicamos, considerando la esperanza de vida, pero sobre todo porque es en la adolescencia cuando

Como educador sexual, soy consciente de que en nuestra sociedad no existe ni ha existido una educación sexual seria y profesional, porque tropezamos inmediatamente con la moral y doble moral de cada persona, colectivo, país y religión.

empezamos a sentir la poderosa energía sexual, que mueve montañas, hace subir ríos a los salmones y volverse locos a los humanos. Es en esa edad cuando iniciamos hábitos sexuales que conformarán nuestra sexualidad por el resto de la vida. Y de eso se trata, de crear y cambiar hábitos, y gestionarlos acorde con nuestra voluntad y principios, y así utilizar esta potente energía para obtener todo tipo de placer: físico, emocional y mental, a corto plazo (viviendo el presente) y a largo plazo (a eso le llamamos felicidad), en lugar de dolor, bloqueos, miedos y enfermedades. Y cultivar una actitud que sepa aceptar y sea abierta a aprender y transformarse.

La educación sexual iría muy bien también a las personas más mayores, la tercera edad, ya que han vivido la mayor represión, o las de mediana edad, que de hecho son las que más acuden a mis sesiones, o las personas con alguna diversidad funcional, a quien hasta hace poco incluso se les negaba el derecho a vivirla. O cualquier otro colectivo, como el de GLBT, por no hablar de otras culturas aún más reprimidas. Todos





Es en la adolescencia cuando empezamos a sentir la poderosa energía sexual, que mueve montañas, hace subir ríos a los salmones, y volverse locos a los humanos

tenemos derecho a ser educados para ser sexuales, que equivale a decir a "ser felices" si consideramos la sexualidad como la capacidad que tenemos de experimentar placer; o a "estar sanos", si consideramos la sexualidad como una forma muy efectiva de abordar la salud; o a "aprender y transformarnos", si consideramos la sexualidad como un efectivo modo de sabiduría y transformación personal.

De hecho, la educación sexual que necesitamos poco debería cambiar de un colectivo a otro, ya que se trata de actitudes en nuestra forma de ser, que podemos compartir independientemente de nuestra edad, género, identidad y orientación sexual, creencias y diversidad funcional. Entonces la pregunta es clara:

¿Que educación sexual habría que impartir?

- Debería ser aquella que promueve:
- Nuestra capacidad ilimitada de experimentar y gestionar el placer físico, emocional y mental.
- La aceptación de lo que somos y la apertura a transformarnos.
- El aprendizaje y transformación a través de voluntad y práctica.
- La libertad individual y la no dependencia de otras personas.
- El respeto de la libertad de las demás personas por delante de la nuestra.

¿Cómo sería esta educación?

- Explicaría adecuadamente a los adolescentes (y los otros colectivos) acerca de estos puntos.
- Crearía dinámicas de grupo, donde los participantes podrían experimentar lo explicado.
- Promovería el auto-placer y la masturbación inteligente, para explorar y practicar el placer y el erotismo como experiencia individual, sin culpa ni vergüenza.
- Establecería conversaciones abiertas, creando un espacio que diera permiso y seguridad a los participantes para intercambiar información.
- Propondría prácticas concretas en las relaciones sexuales íntimas para favorecer la creación de hábitos acordes con los principios de cada persona.
- Impartiría sesiones prácticas de masaje y exploración corporal, mediante un profesor que guiara a los alumnos en la aplicación y la recepción, en la técnica misma y en la actitud al aplicarla y al recibirla.

Habría que ser cautos a la hora de tratar con un colectivo adolescente y menor de edad, respetando siempre los límites legales y morales establecidos en la sociedad.

Por supuesto, no pretendo aquí hacer una propuesta final y concreta, sino tan solo un apunte, un enfoque que debería ser desarrollado en profundidad por un equipo de especialistas.

¿Quiénes serían los formadores?

Se plantea un problema cuando hablamos de impartir una educación sexual que no ha existido antes.

Obviamente, deberían ser personas afines con los puntos descritos, que estuvieran participando activamente en programas de formación sexual, conscientes de ser pioneros en esta materia, y por lo tanto, abiertas a investigar y aprender.

Es de destacar la labor realizada por el **Dr. Joseph Kramer** a lo largo de toda su vida. Él ha creado una escuela privada de educación sexual, que desarrolla de diversas formas:

Sexological Bodywork

Un concepto de tratamiento de la sexualidad basada en el coaching y el trabajo corporal.

New School of Erotic Touch Orgasmic Yoga Institute

Portales de educación sexual

Investigador nato, es autor de diversos ensayos y vídeos y participa activamente en formaciones que se imparten en muchos países del mundo, a través de escuelas-franquicia. En el estado de California, donde él reside, la profesión de Sexological Bodyworker y educador sexual es legal y reconocida, como en otros países del mundo.

Yo hice mis dos formaciones de Sexological Bodywork en Suiza y España, y doy fe de su sabiduría y saber hacer delegando en profesores muy capacitados.

La tradición tántrica de utilizar la sexualidad como un arte para obtener placer, salud y sabiduría no es algo remoto, lejano y difícil, sino un método simple, eficaz, y muy adecuado para la sociedad actual, que precisa más educación enfocada a la felicidad (ser) que a obtener resultados (tener). Recuperar esta milenaria tradición, y aplicarla utilizando toda la información y medios actuales podría ser la esencia de la educación sexual que hace falta y, más allá de la sexualidad, de la educación de la sociedad en general.

Espero, humildemente, aportar a la educación sexual tanto como me sea posible. Se trata del placer y la felicidad de las personas.

SABER MÁS DE

Jordi Oller

[AQUÍ](#)



>> educación sexual

Vaginismo

por Carmen Bermejo Romero

El vaginismo está detrás de que un número nada despreciable de parejas no puedan consumir el coito, con la consiguiente frustración para ambas partes y la imposibilidad por tanto de que se produzca un embarazo

Hablamos de "disfunciones sexuales" cuando nos referimos a aquellos problemas que hacen que las relaciones sexuales no sean satisfactorias, una vez descartada toda causa orgánica.

Hay tres fases principales en la respuesta sexual humana: 1/ Fase de deseo. 2/ Fase de excitación. 3/ Fase de orgasmo. En cada una de ellas, pueden existir problemas que dificulten y/o impidan su normal funcionamiento. Entre ellos están el trastorno de aversión sexual, deseo sexual hipoactivo (falta de deseo), dispareunia, vaginismo, falta de excitación, problemas de erección ("impotencia"), anorgasmia, eyaculación precoz, eyaculación retardada, inhibición de la eyaculación...

En este artículo, vamos a ocuparnos del vaginismo. Correspondería a la fase de orgasmo femenino, y consiste en la contracción involuntaria de los músculos de la vagina ante la penetración, por lo que hace muy difícil o imposible que ésta pueda llevarse a cabo, por el dolor que ello produciría.

Las causas pueden ser diversas: una educación demasiado estricta, abusos sexuales, malas experiencias anteriores, fobias específicas...

La incidencia en la población femenina se estima entre un 2 - 3%, aunque es difícil de determinar porque muchas mujeres que lo padecen no acuden a tratamiento. Entre quienes sí asisten a consulta, esta disfunción ocupa el tercer lugar, después de la falta de deseo sexual y de los problemas de orgasmo (anorgasmia).

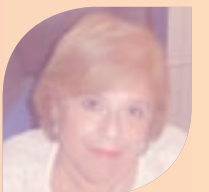
Tratamiento del vaginismo: cuando se aborda la terapia por parte de un sexólogo cualificado, el pronóstico de evolución es muy bueno. Hay que tener en cuenta que antes de iniciar la terapia

sexual hay que descartar cualquier problema orgánico que pueda estar originándolo, aunque esto es muy poco frecuente; por ello, se emplaza a la interesada a que acuda al ginecólogo si no lo ha hecho antes. Si este especialista no encuentra causa física, entonces se puede comenzar el abordaje terapéutico.

Se utiliza el entrenamiento muscular vaginal (ejercicios de Kegel), dirigido a identificar los músculos vaginales (principalmente el pubocóccigeo) y aprender a controlarlos y relajarlos. También se llevan a cabo técnicas de reestructuración cognitiva (enfocadas entre otras cosas a eliminar miedos y a cambiar pensamientos inadecuados), información y asesoramiento a la pareja (cuando existe) sobre cómo actuar adecuadamente, aprendizaje de técnicas específicas y la hipnosis clínica, que logra grandes avances en la evolución del problema.

El vaginismo está detrás de que un número no despreciable de parejas no puedan consumir el coito, con la consiguiente frustración para ambas partes y la imposibilidad por tanto de que se produzca un embarazo. Este es el caso de C. y J., quienes acudieron a mi consulta tras cuatro años de matrimonio y una intervención quirúrgica sin ningún resultado; deseaban un hijo más que nada en el mundo... Dentro de unas semanas, verán cumplida su ilusión.

Antes de iniciar la terapia sexual hay que descartar cualquier problema orgánico que pueda estar originándolo, aunque esto es muy poco frecuente.



SABER MÁS DE

Carmen Bermejo Romero

[AQUÍ](#)

>> educación sexual



por Sajeewa Hurtado

Inyacuación: El camino del AMOR

Este camino nos invita a profundizar en nuestra sexualidad, en nuestra genitalidad, para destruir y quemar a través de su fuego nuestro apego e identificación con esta energía con el fin de poder acceder al camino del medio, el camino del amor.

La inyacuación o absorción consiente de la eyacuación es una técnica alquímica antigua que pertenece a muchos de los conocimientos orientales antiguos tales como la Kabalah, el Taoísmo y el Tantrismo, entre otros.

Esta práctica busca llevar al practicante a nutrir, a través de su cuerpo físico, todos sus campos desde el campo físico hasta el campo espiritual.

Muchas personas hombres y mujeres mientras leen estas palabras pueden preguntarse ¿Por qué querría yo hacer algo así? ¿Por qué alguien cortaría un placer tal como el del orgasmo? ¿por qué resignar el gozo?

De ninguna manera es así, de hecho esta práctica es una de las formas de comunicación espiritual y trascendente más efectivas, ya que el sexo es el origen de la vida y el orgasmo la fuente de la creación de la existencia; así que cuando utilizamos esa fuerza a nivel interno y en vez de espasmarnos solo a nivel pélvico, llevamos e implosionamos esa energía hacia adentro la explosión, el Big Bang de la creación sucede en cada célula del cuerpo, generando un calor y una energía tan intensa dentro de nosotros que solo puede elevarnos y llevarnos a otro nivel más allá del corpóreo. El verdadero espacio del gozo y la dicha.

La energía sexual es de naturaleza cálida; la tendencia del fuego es ascendente y expansiva. Para nuestra mente, limitar la forma de controlar el crecimiento de ese fuego es refrescarlo, o sea, eyacular; pero cuando tomamos toda esa energía que hemos construido y alimentado no solo con

nuestro propio fuego sino también con la interacción con nuestra compañera y la llevamos hacia adentro, reteniendo la emisión seminal, ese fuego automáticamente comienza a soltar sus vapores y a crecer hacia la otra puerta de entrada y salida de la vida que es la coronilla o la fontanela.

Cuando somos pequeños, el chakra de la coronilla está no solo energéticamente abierto sino también anatómicamente; con el paso del tiempo y el desarrollo del cerebro, que a su vez provoca la expansión y fortalecimiento de la mente, nuestra coronilla se va cerrando y con ella nuestra conexión con los niveles de conciencia superiores. Comenzamos a ser consientes solo de lo que nuestros sentidos externos mandan como impulso a nuestro sistema nervioso y lo traducimos a través de las imágenes asociadas que ya tenemos en nuestro programa o paradigma. Esto nos desconecta de la fuente y de los sentidos internos a través de los cuales se percibe la realidad y la vida de la forma en que realmente ES y no en la que nosotros creemos o queremos hacer ver que es.

Cuando el practicante retiene la eyacuación y la lleva adentro, derritiendo con este fuego la costra u armadura que todos tenemos en nuestro plexo solar creada por el miedo y el ego, la comunicación con el corazón se restablece. Entonces, teniendo ya dos de los tres fuegos esenciales de la vida: el sexo y el corazón, el acceso al tercero, al fuego de la conciencia, es casi instantáneo.

Hay muchas prácticas para la apertura de la conciencia y la comunión espiritual pero son muy difíciles, llevan muchas horas o en realidad años

poder comenzar a sentir y ver en el campo espiritual; porque queremos acceder desde el final, es decir, desde el último punto, en vez de comenzar por el principio, es decir, por el origen de la vida que es la sexualidad.

La energía sexual es la energía más cálida que existe; es el calor que crea y preserva la vida, y por ley de polaridad todo aquello que crea y preserva la vida es la misma energía que destruye y trasciende la vida.

El camino espiritual de la sexualidad no se basa en hacernos más apegados a nuestro cuerpo y nuestra sexualidad; este camino nos invita a profundizar en nuestra sexualidad, en nuestra genitalidad, para destruir y quemar a través de su fuego nuestro apego e identificación con esta energía con el fin de poder acceder al camino del medio, el camino del amor.

Este fuego del corazón, que generalmente se encuentra apaciguado y dormido usualmente por experiencias traumáticas, es el puente entre la tierra y el cielo; solo cuando logramos entrar en este camino podemos de verdad comenzar a dirigirnos hacia arriba.

Esta práctica es una de las formas de comunicación espiritual y trascendente más efectivas, ya que el sexo es el origen de la vida y el orgasmo la fuente de la creación de la existencia

Y esto es lo que se hace con la inyacuación: dirigir la energía que tiende ir hacia abajo y al contrario de seguir el impulso explosivo del espasmo pélvico; llevarlo hacia adentro para crear una implosión que no genere un espasmo sino un latir, el latir de la próstata que es la fuente de la vida, la casa de las semillas del hombre para desde allí poder crear latidos en su corazón que es su casa perdida.

La inyacuación es el camino de retorno a casa. Todos los seres incesantemente nos encontramos en la búsqueda del amor. La llamamos de distintas formas pero en realidad esa sensación que todo el mundo quiere tener de alegría dicha y euforia se encuentra esperando por nosotros en el corazón. En la medicina china, el órgano del corazón es el hogar de la alegría y la alegría es el propulsor del gozo y la celebración.

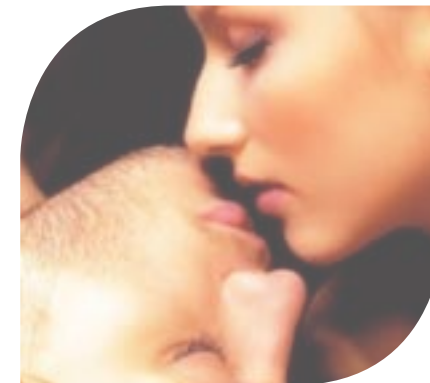
Muchas personas salen a clubs nocturnos y utilizan sustancias para conectar con esas sensaciones, con la danza que celebra la vida con la alegría que desborda el cuerpo y derrite fronteras; donde te sientes capas de todo y no existen límites; donde sientes que te elevas y abandonas tu cuerpo físico y no existe el tiempo ni el espacio. Bien, eso es un orgasmo, es esa danza y esa expansión y contracción de nuestro corazón bombeando sangre a toda velocidad.

Y te tengo una súper buena noticia y es que ese club para bailar y esas sustancias estimulantes están todas adentro nuestro. A través del estímulo de nuestra energía sexual podemos contactar con ese orgasmo cósmico; con ese ritmo de diástole y sístole de nuestro corazón que hace que el cuerpo y el latir de nuestro corazón vaya más rápido que nuestra mente y esta se quede sin argumentos, sin excusas para cohibirnos, castrarnos y detenernos en ese momento de gozo total.

Mi maestro Osho, maravilloso tántrico, basó todas sus meditaciones en la hiper excitación del cuerpo para la quietud de la mente y la expansión del espíritu a través de la celebración. La alegría del corazón crea calor y el calor, como ya mencioné, asciende y más arriba de nuestro corazón está la conciencia. Así que el camino de la iluminación es placentero desde la energía sexual y gozosa desde el corazón para convertirse en extático en la conciencia.

Y sé que durante todo el artículo te debe preguntar una y otra vez ¿pero y cómo? Como?????

¡¡¡¡Y aquí es cuando te decepciono!!!! Hay cientos de libros sobre el cómo. Y todos dicen que es una práctica que lleva



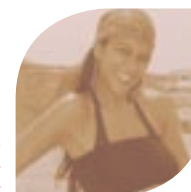
mucho tiempo hasta que lo logres. Yo no puedo escribir un libro sobre ello aunque conozco esos cómo; pero para mí es mucho más sencillo, práctico y amoroso.

Es decir: ¡¡¡elige la vida y quédate en ella!!! ¡¡¡Elige a tu mujer, amala y quédate con ella!!! Cuando sientes que quieres venirte, abre los ojos y presencia ese momento; presénciala a ella en sus ojos, en su gozo tan llena de vida y tú tan lleno de vida; ¿Por qué querrías soltar la vida, por qué querrías que ese momento acabase? Solo respira, inhala y exhala despacio su aliento. Y elige quedarte, elige presenciar; esta es la verdadera meditación, donde el movimiento se convierte en vacío; el todo se hace la nada. Inhala y exhala, que es lo único que de verdad existe en el presente. Solo aquí y ahora retén el aire mientras aprietas el periné y deja que el fuego que encendiste comience a divagar por tu cuerpo hasta que encuentre otra puerta de salida, el lugar que en nuestra encarnación fue la puerta de entrada y disfruta junto a ella tu regreso al origen.

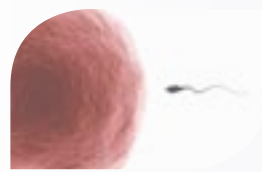
SABER MÁS DE

Sajeewa Hurtado

AQUÍ



>> educación sexual



por Virginia Ruipérez González

Sexo fértil

El sexo fértil es el espontáneo, el que la pareja disfruta feliz, sin reglas, sin objetivos, el que fluye desde lo que son cada uno.

En el camino hacia la maternidad y la paternidad, la sexualidad adquiere la cualidad de protagonista, ya que será el medio por el que la fisiología se conjugará en la creación de una nueva vida, no en vano la función biológica de la sexualidad es la concepción; así, esta es vuestra gran aliada en la búsqueda de un bebé.

Este camino hacia la maternidad y la paternidad se inicia con gran ilusión, y así los futuros padres ponen toda su energía para cumplir su deseo y dan lo

mejor de cada uno; es entonces cuando sus encuentros sexuales están dotados de una magia nueva y genuina.

Y es tan grande el deseo de ser padres que les brota la inquietud de qué pueden hacer desde la esfera de la sexualidad para favorecer el embarazo, para que el sexo sea más fértil.

La respuesta es muy sencilla: el sexo fértil es el espontáneo, el que la pareja disfruta feliz, sin reglas, sin objetivos, el que fluye desde lo que son cada uno.

Y este es un tema al que hay que dar luz, ya que en la búsqueda de un bebé, cuando este no llega y se hace esperar, la pareja y su sexualidad se ven muy resentidas.

Nuestra sexualidad esta bioquímicamente escrita en las hormonas de la sexualidad, y pone en marcha toda la biología de la fertilidad; así, estimula la hipófisis a fin de producir las hormonas que actuarán sobre el ovario para la ovulación y sobre el testículo para la formación de espermatozoides.

Además, si en los encuentros sexuales hay deseo y excitación, en las mujeres hay más flujo vaginal que ayuda al espermatozoide a llegar hasta el útero.

También el orgasmo hace que haya contracciones uterinas que provocan que el espermatozoide llegue a la trompa de Falopio donde se ha producido la ovulación.

Incluso existe una relación directa entre las experiencias sexuales intensas, placenteras, y la propia ovulación.

De hecho un buen orgasmo en las mujeres puede provocar una ovulación.

Son ovulaciones espontáneas, independientemente de cuál sea la fase del ciclo en la que estén, y son ovulaciones de gran capacidad de concepción.

Y en los hombres con una gran excitación, que han disfrutado de juegos sexuales preliminares, como son las caricias, los besos o el sexo oral, antes del coito con penetración y de la eyaculación, en ellos aumenta su recuento espermático y su calidad espermática.

Por todo esto, para lograr un embarazo, lo mejor es cuidar la calidad de los encuentros sexuales y hacer el amor todas las semanas, al menos dos veces, independientemente de la fase del ciclo en que se esté.

Aquí lo único importante, la única receta, es hacer el amor siempre que se desee, pero que se desee bien, con mucho deseo y amor.

Así, el sexo fértil es el sexo espontáneo, pleno y placentero; el sexo que se disfruta, que viene desde el deseo, la pasión y el amor, que mueven las hormonas de la sexualidad y la fertilidad.

Por otro lado, el sexo rutinario y programado que sincroniza las relaciones sexuales con los días de la ovulación, porque

Tened presente que va a ser vuestro amor el que va a hacer que este bebé llegue

toca y porque hay que hacerlo, limita y reduce todo el potencial de concepción que tiene diseñado la Naturaleza a través de la sexualidad plena y placentera, y puede ser un factor negativo para la libido y para el flujo hormonal; en consecuencia, no favorece la fertilidad.

Además, la sexualidad es una función espontánea que parte de nuestro cerebro primitivo instintivo y no se puede controlar con nuestra parte intelectual y racional.

De hecho, para tener un orgasmo es importante dejarse fluir y no pensar en nada racional.

Lo más importante es tener siempre presente que más allá del objetivo de la concepción, lo importante es disfrutar del sexo por sí mismo; por esto, es esencial el re-encuentro de los amantes que sois, y volver a hacer el amor por vosotros, no sólo por la búsqueda de un embarazo; tened presente que va a ser vuestro amor el que va a hacer que este bebé llegue.

También hay que intentar añadir gracia, vitalidad a vuestros encuentros, in-

tentando salir de la rutina, disfrutando de vuestra música, de bailes, velas y de placeres como el masaje.

Es interesante probar experiencias nuevas y salir del dormitorio, haciendo el amor en lugares nuevos; regalados una escapada, un viaje: es una muy fértil recomendación, pero también podéis viajar por vuestra casa haciendo el amor en cada rincón, siendo libres para fantasear, ya que compartir las fantasías sexuales de cada uno despierta la libido adormecida.

Y como cierre del artículo, sólo quiero decir que el mejor guión de la sexualidad fértil lo tenéis vosotros mismos, sólo tenéis que ser vosotros mismos.

En realidad no hay ciencia tras el mejor sexo para concebir; no hacen falta noches ardientes, ni acrobacias sexuales, aunque siempre se recomienda seguir investigando en la cama, lo más importante es vuestro amor.

Recuerda también que para mantener una buena libido y una buena sexualidad, signos de un buen equilibrio hor-

Para lograr un embarazo, lo mejor es cuidar la calidad de los encuentros sexuales y hacer el amor todas las semanas, al menos dos veces, independientemente de la fase del ciclo en que se esté.

monal, es muy importante el bienestar emocional y mental, una alimentación saludable, un buen descanso y sueño y principalmente, debemos evitar el cansancio y el estrés.

SABER MÁS DE

Virginia Ruipérez

AQUÍ



>> consejos prácticos



por Luis Dorrego

¿Seducirte para alcanzar el placer del sexo?



Como muchas otras, la seducción es una acción que integra tu cuerpo y tus emociones con tus pensamientos

Aunque parezca extraño, seducirte a ti mismo es el primer requisito para conseguir una sexualidad honesta, activa y placentera. ¿Lo sabías?

Teóricamente sabemos muchas cosas, las definimos, las analizamos, y no encontramos soluciones a nuestras necesidades más allá de las que nuestra mente nos dicta. Y por desgracia, no llegamos a movernos hacia ninguna dirección ya que la lógica de nuestros pensamientos brilla por su ausencia en estas situaciones de bloqueo. Como muchas otras, la seducción es una acción que integra tu cuerpo y tus emociones con tus pensamientos. Te pongo un ejemplo: Seguro que sabes en tu mente que "si no me quiero a mí mismo no puedo querer a los demás", ¿cierto? Y entonces, ¿qué haces para quererte? ¿Lo piensas o te pones en movimiento para realizarlo? ¿Te quieres a través de

tu pensamientos o de tus acciones? Quizá ya hayas comenzado este camino y te estés queriendo y desde ese amor estés generando ya ese otro amor generoso y tan diferente al necesitado... O quizá te encuentres aún en la teoría y no hayas pasado a la práctica...

Sea como sea, cualquier tipo de comunicación emocional comienza por nosotros mismos. Si no me cuido, no puedo cuidar a los demás, y únicamente les estaré dando lo que yo en el fondo necesito. Además, se lo entregaré de una forma extraña porque no estaré atendiendo a sus necesidades, solo a las mías. Si no me acepto ¿cómo voy a aceptar a los demás? Si no me miro con buenos ojos, si no celebro mis éxitos conmigo mismo primero, si no acepto mis pérdidas o mis miedos...¿cómo lo voy a hacer con los demás?

Y por todo ello, si no me seduzco a mí mismo, ¿cómo voy a seducir a los demás? Si no trato a mi cuerpo con placer, si no le doy placer, ¿cómo lo voy a hacer con mi pareja o en cualquier encuentro sexual esporádico? ¿Lo ves posible? Así que todo intercambio con los demás comienza por nosotros mismos, incluida la seducción.

Y qué es la seducción. En su origen el término tenía estos significados: en Grecia, engaño o traición; en Roma, llevarse aparte a alguien, llevarse a alguien consigo, atraerlo. Al traducir la Biblia del griego al latín en el siglo V, seducción aparece en varios lugares con el significado griego primigenio. Y es especialmente en el Génesis donde más repercute este significado en la historia, ya que es de sobra conocido el episodio en que la serpiente "seduce" a Eva y esta a Adán. Así, a partir de esta época, la palabra seducción mantiene este significado negativo y es el que

pasó a nuestra lengua. Con el tiempo se fue transformando, llegando a adquirir últimamente también el significado de atracción.

Para mí, la palabra seducción no es sinónimo de manipulación sino de atracción, de admiración y de amorosidad. Un nuevo concepto de seducción que no nos permite caer en la trampa mental de la necesidad de gustar, de agradar a los demás por encima de nosotros mismos. Ya que una cosa es estar contento con mi ser, aceptarme como soy, y otra consiste en abandonarme a la máscara, o recurrir a estrategias para ser aceptado, o incluso esperar el reconocimiento del otro. Todo ello porque el seductor/a se construye con una buena dosis de autoestima, confianza y vulnerabilidad. Necesito querirme, traspasar las fronteras de los miedos infundados y encontrar mi esencia, mi luz interior, mi alma, para poder salir al mundo y sentir el brillo de los demás, y así sentir la verdadera atracción de las almas.

Así que ¿cómo te ves? ¿cómo te calificas? ¿con qué palabras te juzgas? Cuando te miras a un espejo, ¿te miras a los ojos? ¿durante cuánto tiempo? Si puedes mirarte a los ojos durante unos minutos sintiéndote contigo mismo, en paz, alegre, ya estás seducido por ti mismo. Cuando ves tu cuerpo en el espejo, ¿te gustas o llegas a pensar "qué asco"? ¿Disfrutas de esa imagen? ¿Sientes el placer de tener un cuerpo que está vivo y que puede disfrutar de sí mismo y de los cuerpos de los demás? Si estás cerca de querer a tu cuerpo ya eres un seductor de ti mismo. Cuando piensas en masturbarte, ¿sientes culpa o placer? ¿Ese deseo nace del bienestar, de la dicha? Si buscas momentos de alegría para disfrutar de tu intimidad a solas, estás seducido por ti mismo. Y cuando te tocas buscando el placer que tu cuerpo necesita ¿te ocultas de

ti mismo? Si sigues sintiendo alegría, tanta que te dan ganas de publicarlo en las Redes, eres un verdadero seductor/a de ti mismo.

El sexo es la mejor de las formas de darnos cuenta de cómo nos comunicamos con nosotros mismos y con los demás. Por ejemplo, si soy honesto conmigo mismo seré honesto con mi sexualidad. Si conozco mi esencia y me encuentro cerca de ella, podré compartirla con los que comparta mi cama.

El deseo que emerge del posible encuentro sexual con "el otro" ¿nace del deseo de darme placer a mí mismo? ¿De darle placer al otro? Es probable que crea, especialmente por estas latitudes, que al acostarme con alguien me esté procurando mi propio placer. Sin embargo, lo que realmente ocurre es que me "descargo" y no llego al placer, aunque pueda alcanzar los orgasmos. Descargarse emocionalmente a través del sexo es una práctica habitual y al hacerlo, nos alejamos del placer. El placer es placer, es abandono a mi propio instinto y al del otro. Vivir esa clase de placer es diferente a lo que habitualmente entendemos como tener sexo. Se consigue al sentirnos equilibrados emocionalmente y no emplear el tiempo pensando en "el qué dirá" mi compañero o compañera de sexo, o incluso pensar en "cómo sentir placer". No, el sentimiento y el pensamiento están alejados de este deleite. Para ello necesito ser arriesgado con mi cuerpo, y situarme en el lugar donde el darme goce suponga el primer paso y que el otro lo reciba el segundo.

Si no me seduzco a mí mismo, ¿cómo voy a seducir a los demás? Si no trato a mi cuerpo con placer, si no le doy placer, ¿cómo lo voy a hacer con mi pareja o en cualquier encuentro sexual esporádico?



Talleres de Seducción

Seducir no es engañar, es exactamente lo opuesto.

Consiste en atraer con lo mejor de ti, es hacerse admirar o querer.

Consulta fechas

Mail: expresión@expresion-el.com

Teléfono al 646 267 621, o al 91 429 17 83.



expresión



Dar placer al cuerpo no es solo proporcionarle buenos alimentos, mantenerlo en forma o procurarle placer sexual. Significa que que mi cuerpo sienta el placer que yo le doy con mis pensamientos, con mis elecciones y emociones... con mis caricias también

¿Cuántas personas viven sus encuentros con el objetivo prioritario de que su compañero sexual se deleite y se satisfaga? Una buena intención que naufraga en el mar de los pensamientos y las acciones alejadas de nosotros mismos. Ni el egoísmo del "macho ibérico" al desahogarse en cualquier cavidad, ni la "atención maternal" de una Madre Tere-

sa en la cama, por poner dos extremos. No, no de esta forma. El deseo que nace del propio gusto, de la propia estima, de la auto-seducción, es atrevido y no tiene barreras. Es libre y abierto en la acción.

Dar placer al cuerpo no es solo proporcionarle buenos alimentos, mantenerlo en forma o procurarle placer sexual. Significa que que mi cuerpo sienta el placer que yo le doy con mis pensamientos, con mis elecciones y emociones...con mis caricias también.

Las caricias pueden ser sexuales a través de la masturbación para conseguir el orgasmo o, de una forma mas sencilla, a través del frotamiento inconsciente. Hay personas que se pegan con las manos y otras que se acarician. Se acarician el pelo, los brazos, el vientre... ¿los has visto? Muchas personas para rubricar o poner énfasis en lo que están diciendo o para también darse ánimos, se dan pequeños o grandes golpes en los muslos, o con una mano en puño se golpean la otra mano. Sí, son gestos inconscientes pero reflejan la comunicación que mantengo con mi propio cuerpo. Y no es igual al trato que doy a mi cuerpo cuando me acaricio el

pelo o cualquier otra parte. Y eso depende de cómo me trato a mí mismo y si me siento unido a mi esencia, es decir, si me siento seducido por mí.

Ser honesto conmigo mismo consiste en vivir mi energía sexual sin reparos, sin peros, con el mismo amor con el me trato, porque nuestra esencia es amorosa. Nacemos del amor y nos rodeamos de amor. El amor es una energía, como la de nuestro cuerpo físico, como la del dinero. Una energía que está en todos nosotros, llamémosla creatividad, alma, impulso, vibración, o con cualquier otro nombre. Por ello usa tu amorosidad para seducirte y romper los límites de tus pensamientos, ya sean morales o sociales, y tus sentimientos. El seductor de sí mismo ama su cuerpo como lugar de aprendizaje, de experiencia y, por supuesto, como lugar sagrado.

SABER MÁS DE

Luis Dorrego
AQUÍ



>> consejos prácticos

Las cuatro llaves de la plenitud

por Diego Jiménez

Durante estos 14 años ayudando a que las personas disfruten plenamente de su sexualidad, me he dado cuenta de que detrás de todas las personas que no disfrutan plenamente de su sexualidad o sufren alguna disfunción (siempre que la razón no sea un problema físico) tienen en común ciertos mecanismos de «defensa» que les impiden disfrutar con plenitud. Y que trabajamos en nuestro método El Placer de Sentir® a través del Tantra y la Gestalt.

Las cuatro llaves del Tantra son presencia, respiración, sonido y movimiento. El Tantra los trabaja y conoce desde hace miles de años, pero su forma de trabajarlo requiere de cierta espiritualidad, con la que no todos los occidentales son capaces de conectar.

En el Tantra se realizan Maithunas o rituales tántricos que son de una belleza y conexión maravillosos. Pero no son fáciles de aplicar en la vida diaria.

La Gestalt es una corriente de la Psicología humanista que creó Fritz Perls recogiendo el Taoísmo, el Budismo Zen, el psicoanálisis y el psicodrama. Es por ello que, en la esencia, el Tantra y la Gestalt encajan a la perfección. Y tan sólo se diferencian en el camino a seguir.

El Tantra desde la energía y espiritualidad y la Gestalt desde

las emociones y el "Darse Cuenta". Y las dos tienen en común que trabajan con la sexualidad.

En la Gestalt se deduce que el universo psicológico de una persona nunca llega a entenderlo en su totalidad ningún terapeuta y que es la propia persona la única que puede darse cuenta de qué es lo que se dice o cuáles son los "mecanismos de defensa" que le impiden disfrutar plenamente de su vida.

Es hora de aceptarnos tal como somos, con nuestros defectos que nos hacen únicos; la autoestima es básica para una sexualidad plena

Nuestro método Tantra-Gestalt comprobado durante más de catorce años y más de 4.000 alumnos consiste en combinar Tantra y Gestalt haciendo que este conocimiento sea fácilmente asimilable y aplicable para la mayoría de las personas que no poseen una inclinación espiritual.

El método consiste en dinámicas sencillas, divertidas, agradables y transformadoras

que ayudan a cualquier persona, sea cual sea su edad, sexo, orientación sexual o valores morales, a disfrutar plenamente de su identidad sexual y de sus vidas.

Recogiendo las cuatro llaves del Tantra, presencia, respiración, sonido y movimiento. Y adaptándolas para que sean fácilmente asimilables por cualquier persona sin que sea necesario ningún conocimiento de meditación, asanas o pranayamas.

Las cuatro llaves que tienen en común el Tantra y la Gestalt son aplicables y ayudan a disfrutar plenamente de nuestras vidas, pero sin imprescindibles, para disfrutar nuestra sexualidad con plenitud. Estas cuatro llaves explicadas con sencillez y que de forma intuitiva se aprenden e integran en nuestros talleres son:

Las cuatro llaves del Tantra son presencia, respiración, sonido y movimiento



1. Estar en el presente con los cinco sentidos.

Nos pasamos la vida recordando cómo fue, enganchados en los recuerdos, el pasado o pre- ocupándonos por el futuro, por cosas que muy probablemente no lleguen nunca a suceder como tememos. Y no estamos en el presente, en lo único que es real y existe, el presente. Y como presente, es un regalo que desperdiciamos. Estar en el presente con los cinco sentidos oliendo, escuchando, sintiendo, saboreando: es la mejor manera de disfrutar de lo que es real. Sin pensar en qué va pasar después, ni qué pasó ayer. Sin querer que las cosas sean distintas de cómo son, disfrutando de cada momento de nuestras vidas. Esto en la sociedad actual es complicado, sobre todo si no se ha logrado sentir nunca esa plenitud de estar totalmente en el presente. Pero se puede ir trabajando a ratitos, disfrutar de ese café, saboreando su aroma, su textura, tomarlo a sorbos. O de cualquier otro momento. Para ello tan sólo tenemos que respirar profundamente, llenando por completo los pulmones y vaciándolos lentamente por la boca entreabierta; esta respiración nos centra en el cuerpo, en lo que sentimos, en el ahora.

Esta llave es imprescindible para disfrutar de nuestra sexualidad. Si cuando tenemos un encuentro sexual con otra persona no estamos presente con los cinco sentidos: oliendo, sintiendo, adorando el cuerpo de la persona que tenemos enfrente, sea nuestra pareja de toda la vida o alguien que acabamos de conocer, no vamos a poder disfrutar plenamente de la experiencia.

En la Gestalt se deduce que el universo psicológico de una persona nunca llega a entenderlo en su totalidad ningún terapeuta y que es la propia persona la única que puede darse cuenta de qué es lo que se dice o cuáles son los "mecanismos de defensa" que le impiden disfrutar plenamente de su vida.

namente de la experiencia.

Sincronizar las respiraciones profundas ayuda a poner en sintonía, en la misma emoción, frecuencia o energía (como quieras llamarlo); en coaching se llama Rapport y funciona. En el presente, sin pensar en lo que pasó, ni en lo que va a pasar, todos los sentidos en lo que está pasando en ese momento. Sólo con eso te «darás cuenta» de lo que está ocurriendo de verdad, sin proyectar, sin presuponer, escuchando el cuerpo del otro. Y convertirás el encuentro en algo maravilloso.

2. Aceptarse a uno mismo y a los demás como son.

Si no me acepto y me quiero como soy difícilmente podré disfrutar plenamente de una experiencia plena. Si estoy penando en esta postura o si se me ve la verruga de la espalda o el michelín, difícilmente disfrutaré esté con quien esté. Es hora de aceptarnos tal como somos, con nuestros defectos que nos hacen únicos; la autoestima es básica para una sexualidad plena. Y aceptar al otro tal como es, adorarlo en ese momento sea quien sea. Si hemos decidido tener un contacto sexual con esa persona y ella con nosotros, la aceptamos en su totalidad, tal como es, adorando cada milímetro de su piel. Y aceptando lo que es en ese momento, sin querer cambiar nada. Todo está bien como es. La aceptación es básica en el Tantra.

3. Expresar lo que sientes y piensas.

En nuestros talleres muchas parejas se dan cuenta de que llevan años haciendo algo, pensando que le gusta al otro, y que en realidad no les gusta a ninguno de los dos. Porque no se habla, no se expresa, no se pide con naturalidad. Y aquello de lo que no se habla con naturalidad no se puede vivir con naturalidad. Expresar lo que nos gusta y lo que no nos gusta es imprescindible para poder disfrutar plenamente con otra persona. Es importante pedir: si no pido aquello que me gusta, si espero que la otra persona adivine qué es lo que me gusta, quizás nunca me lo hagan. Cada persona actúa conforme a sus experiencias pasadas y lo que cree que debe hacer. Y puede que lo que le gustaba a su ex de hace tres años a ti no te guste para nada y si no se lo expresas la otra persona no podrá adivinarlo.

Expresar, sacar hacia fuera nuestro placer, cuando algo nos gusta mostrarlo, verbalmente, o con sonidos o con el cuerpo no sólo ayudará al otro a saber lo que nos gusta y lo que no nos gusta. Sino que además, al expresar nuestro placer sin reprimirlo, éste se amplifica. Así que expresa, pide, y habla con naturalidad de lo que te gusta y lo que no te gusta.

4. Movimiento armónico y fluido.

Muchas personas vienen a nuestros ta-



lles con la idea de aprender muchas técnicas para mejorar su sexualidad. Pero un buen amante no es una persona que sabe muchas técnicas, que también: un buen amante es una persona que tiene buena escucha. Que escucha su cuerpo y el de la otra persona, para que ambos den y reciban lo que quieren y cómo lo quieren ni más ni menos. Equilibrando su emoción, energía, movimiento, ritmo, como quieras llamarlo, con el otro para convertir cada momen-

to en algo armonioso, fluido, en el que los dos dan y reciben lo que quieren.

Estas cuatro llaves son las que trabajamos con nuestro método El Placer de Sentir® Tantra-Gestalt. De una forma sencilla, amena y divertida se sienten e integran estos principios en nuestros talleres para que cada persona logre vivir su sexualidad con naturalidad y plenitud.

Además como efectos colaterales de nuestros talleres se genera un aumen-

to de autoestima, seguridad y confianza. También aprendemos a relacionarnos desde la autenticidad, sin miedos, prejuicios ni vergüenzas, eliminando el estrés.

SABER MÁS DE

Diego Jiménez

[AQUÍ](#)



Para psicólogos, sexólogos, coaches, terapeutas y educadores

Formación Especialista en SEX COACHING

Coaching Sexual y de Pareja

Noviembre de 2015

Biología sexual - Disfunciones Sexuales y ETS - Coaching y Sexualidad
Coaching Sistémico - Resolución de conflictos - Técnicas Corporales

Primer curso de Sex Coaching certificado en España por ICF

TEL: +34 916 44 90 03 - www.emocionartecoach.com - formacion@miticavivencial.es



>> consejos prácticos



por Jordi Oller Comellas

Cómo dar y recibir un Masaje Erótico Taoísta a la pareja

*El **masaje Erótico Taoísta** es un masaje que puede ser practicado por las parejas con el objetivo de explorar su sexualidad e incrementar el placer en sus relaciones sexuales. Al contrario de lo que se pueda pensar, **no requiere** el conocimiento de **técnicas específicas** de masaje, tan solo la voluntad de dar y recibir el masaje con total entrega.*

Prepararse para dar un masaje erótico

El masajista se encarga de **preparar la sala**, con la luz, olor y sobre todo temperatura adecuadas -es imposible disfrutar de un masaje pasando frío-. El masajista debe hacerse responsable de la comodidad del receptor.

La **mesa de masaje** es imprescindible, sobre todo para personas inexpertas o con problemas de espalda. Un futón es una buena alternativa teniendo en cuenta que la posición del masajista se convierte en una dificultad, ya que no se puede dar el masaje con sensación de dolor o incomodidad.

La mesa debe estar totalmente cubierta por una sábana protectora o toalla.

El **aceite** más adecuado es el de almendras dulces, que deberá estar a temperatura óptima, pudiéndose calentar con un calentador o un simple radiador. **Hay que utilizar aceite de forma abundante**, es mejor mucho que poco.

Los elementos clave del masaje Erótico Taoísta

Es muy importante la respiración. A **más respiración, más sensación**. A pesar de que al principio pueda resultar molesto, respirar abundantemente y de forma relajada es imprescindible para incrementar sensaciones corporales, emociones y claridad mental. El masajista apoyará la respiración del receptor en todo momento, procurando **sincronizar** ambas.

No se trata de forzar al receptor, sino de acompañarle en su experiencia.

La **comunicación** es otro elemento importante. La mejor forma de saber de la experiencia del receptor es **preguntar**. ¿Cómo sienta esta caricia? ¿Te gustaría más de otra forma? ¿Doy suficiente presión y velocidad? No se trata de atosigar con preguntas, sino de **obtener información**, y agradecer la respuesta recibida.

Esta comunicación puede llegar a ser molesta, pero con la práctica se convierte en la herramienta perfecta para **mantenerse consciente** al mismo tiempo que se experimenta placer. Promueve la consciencia en un estado de excitación, y **tanto en el masaje como en el sexo**, esta es una habilidad fundamental para disfrutar de estados elevados de **placer y amor**.

Una forma perfecta de saber cómo el receptor lo recibe es mediante **la voz**, en forma de **gemidos o gritos**. La voz es la principal forma de expresión del

placer. Es muy común que este canal de expresión esté reprimido y bloqueado, y es causa y síntoma de los problemas sexuales más comunes: no **control de eyaculación** en el hombre y **anorgasmia** en la mujer.

La **rigidez** es la otra gran causa de estas alteraciones sexuales. El receptor se puede **mover**, y el masajista lo permite y promueve.

Masaje erótico y zona genital

Una vez se concluye el masaje relajante en todo el cuerpo, que puede durar media hora aproximadamente, podemos pasar a poner más atención a la zona **genital y anal externa**. Si no se tiene ningún conocimiento de masaje en estas zonas, más habrá que **explorar y preguntar**, y recordar la frase: "Menos es más". A veces es suficiente con solo poner la mano de forma consciente sin moverla.

Aprender cómo el receptor recibe una determinada caricia es uno de los objetivos del masaje Erótico Taoísta. A continuación dejamos una serie de consejos.

Acercarse a la zona genital de forma progresiva: abdomen, muslo inferior y superior, caderas, nalgas, pubis, parte exterior del ano, perineo, inglés. **Probar diferentes tipos de caricia**. **Alternar intensidad y sutileza**, y sobre todo, hay que estar atentos a la respuesta y preguntar, a riesgo de ser pesados. Aplicar los mismos principios cuando tocamos la zona genital, tanto si es hombre como mujer. Mantener cada tipo de caricia si notamos que es agradable durante un

Se trata de navegar entre el aprendizaje y el placer, tanto para el receptor como para el masajista

tiempo, y cambiar. Preguntar y respirar.

Si los genitales son de mujer, **preguntar siempre antes de penetrar** con un dedo en el interior; hacerlo muy despacio, explorando las diversas zonas con diferentes caricias.

Si queremos explorar el ano, deberemos utilizar un guante de vinilo o nitrilo, y ser aún más cuidadosos. Es la zona del cuerpo más sensible, y requiere un trato exquisito.

Preguntar al receptor **si desea la penetración con más dedos**, y estar siempre atentos a sus instrucciones. En cualquier momento puede sentir molestia y entonces, lentamente, con mucho cuidado, retiramos el dedo o los dedos del interior.

Masajear siempre el resto de cuerpo con la otra mano si está disponible, o utilizarla para trabajar también la zona genital con ambas manos. **Ser creativos** y recordar que estamos aprendiendo, y así será siempre. Se trata de **navegar entre el aprendizaje y el placer**, tanto para el receptor como para el masajista.

La intensidad del masaje dependerá de muchos factores. Algunos no son fácilmente controlables, como el grado de excitación y placer. Otros sí los podemos controlar y aprender: **la respiración, la voz, el movimiento y la comunicación**. Se trata de acompañar al receptor para que pueda disfrutar y expresar sus sensaciones, al mismo tiempo que estamos atento al masaje en sí.

Finalizar el Masaje

Se puede terminar el masaje incrementando aún más la respiración durante unos minutos, para finalmente tomar aire y retenerlo, y tensionar todos los músculos del cuerpo, formando una V abierta sobre la mesa. Después de unos



10 o 15 segundos, soltar el aire y relajar todo el cuerpo, pararlo todo, cubrir el cuerpo con una sábana o manta y estar unos minutos en meditación y silencio. En estos momentos es habitual experimentar **estados alterados de consciencia** muy gratificantes y en ocasiones muy reveladores.

Otra forma de terminar el masaje podría ser **después de un orgasmo**, o en cualquier momento que el receptor lo desee.

El masaje Erótico Taoísta no tiene otro objetivo que el de vivir la experiencia, dándonos permiso y estando abiertos a cualquier forma de placer y aprendizaje, y al mismo tiempo evitando expectativas mediante una actitud de aceptación.

Es importante entender que **el receptor es el verdadero director del masaje**, y el masajista está atendiendo al receptor en todo momento.

Con la práctica, ésta puede ser la mejor forma de **expandir nuestras capacidades eróticas**, como individuos y como pareja, y al mismo tiempo tratar **difunciones sexuales** debidas a **traumas, bloqueos**, etc.

Se recomienda empezar por un masaje general en todo el cuerpo, empezando por la espalda, con el fin de relajarse.



Sex Coach Tantra

Placer, salud y transformación personal a través de la sexualidad

La sexualidad tratada con profesionalidad y seriedad, para disfrutar, sanarse y aprender

sexcoachtantra.com

Info@sexcoachtantra.com

tel: 619072290

SABER MÁS DE

Jordi Oller
Comellas
AQUÍ



>> consejos prácticos



por Marcel Genestar

El arte de crecer en pareja

PNL para el Amor y la Sexualidad

Una buena relación en pareja se puede parecer a una noria, donde cada cabina son los momentos compartidos en la pareja: hablar de cosas comunes, de repartir tareas, de preocupaciones e ilusiones; cabinas de acción, de hacer cosas juntos, desde lo cotidiano hasta viajes, cenas, encuentros con amigos, etc. Cada uno de ellos crea una energía especial que impulsa el motor de la noria, teniendo muy en cuenta que el espacio de la sexualidad afectará de modo muy importante al buen funcionamiento de vuestra noria.

La PNL puede aportarnos recursos para que el motor funcione con energía y precisión. ¿Dónde empieza una pareja que ayude a cada uno de sus miembros para que crezcamos como persona? Si estamos hablando de una noria, cualquier de las cabinas sirve: el hablar, el hacer, un encuentro sexual, todo aporta. Lo cierto es que todo comienza por los primeros gestos para hacerte ver por el otro, las primeras palabras y encuentros y, casi sin saber cómo, sentir atracción y curiosidad. ¿Qué puede hacer la PNL para que convertir todo esto en una experiencia extraordinaria? La primera

parte es la responsabilidad: no cabe el “no puede evitarlo”, “me equivoqué”, “no me atrevo” y frases parecidas, ya que según las presuposiciones de la PNL “cualquier elección es mejor que no elegir” (Virginia Satir) y “no hay fracaso, sólo retroalimentación” (Milton Erickson); también que “todo comportamiento tiene una intención positiva” (Virginia Satir). Es decir: que es mejor acercarnos a la persona que nos interesa porque siempre aprenderemos algo de nosotros mismos y de los demás.

Una vez lanzados a la aventura, empecemos por la cabina de la sexualidad. En PNL trabajamos la estructura de la experiencia; todo lo vivimos a través de lo que vemos, las palabras y sonidos que escuchamos y las sensaciones que percibimos a través de nuestro tacto, nuestra piel, el olor y el sabor. Nuestras experiencias están llenas de las cualidades de las imágenes, sonidos y sensaciones; las guardamos en forma de recuerdos y revivimos una y otra vez los que tuvieron un impacto especial. Nuestra propuesta es cuidar lo que va a ser la estructura de la experiencia y lo que puede intensificar la experiencia: el espacio, los colores, la intensidad de luz, la música y las palabras, el tono de voz; todo lo relacionado con las sensaciones y el olor.

Además del ambiente, la preparación también puede empezar abriéndote al otro y reconociendo al otro. Imagínate delante de esta persona, mirándole a los ojos, sin tocarlos, descubriendo la profundidad de su interior y dejando que explore los tuyos. Viendo más allá, descubriendo todo un mundo interior sin hablar. Sólo mirando y viendo, al mismo tiempo que sus palmas y las tuyas se acercan sin tocarse, dejando que se unan vuestras energías. Y poco a poco pasáis a poner vuestra mano derecha sobre el corazón del otro, ensolviéndoos por vuestros sentidos y dejando que todo siga su ritmo siendo uno solo.

Hay quién cree que un único encuentro puede ser solo eso: un encuentro para pasarlo bien; pero

no es lo que piensa nuestro cerebro, ya que de inmediato procesa todas las sensaciones y crea conexiones que hacen que esa persona con quien hemos estado se convierta en alguien especial para nuestros pensamientos y nuestros procesos bioquímicos. Por eso decimos que “tenemos química”. Un encuentro especial crea nuevos caminos en nuestra percepción del mundo y alguien que antes no estaba pasa a ser parte esencial de nuestro mundo e impregna de su energía nuestras células. ¿Qué ocurre cuando esa persona y tú sois compatibles? Que se inicia todo un proceso de adaptación de cada forma de ver el Mundo para que la relación siga adelante. ¿Y cuándo no lo somos? Entonces se puede llegar a crear una dependencia, pues se puede “creer” que conocemos al otro y lo podemos llegar a convencer de que actúe como nosotros deseamos y esperamos según la idea que nos construimos en nuestros primeros encuentros. Lo que podía ser una relación idílica pasa a ser una cárcel para ambas personas. Ambos quedan atrapados en una relación donde es muy difícil crecer y disfrutar.

¿Y qué hacer para que todas las cabinas funcionen con suavidad permitiendo el movimiento natural de la noria? En la película ‘Exodus’, los votos que se hacen mutuamente Moisés y Séfora son:

*Yo X....., te acepto Y.... / Yo Y te acepto X
Para que sigas siendo tu mismo/a
Para adorar lo que conozco de ti
Y confiar en lo que aún no conozco.
Con respeto, para tu integridad
y fe en tu perpetuo Amor por mí
En todo lo que pueda traernos la vida, te
prometo Amor y Estima*

El uso del lenguaje es uno de los recursos de PNL que facilitan esta forma de vivir en la pareja. La forma de hablar no es casual, refleja tus creencias y valores, tus inquietudes, tus preferencias y programaciones. Conocer el lenguaje propio y el de la pareja nos permite conocer algo de su funcionamiento. Y así acercarnos a su forma de ver el mundo.

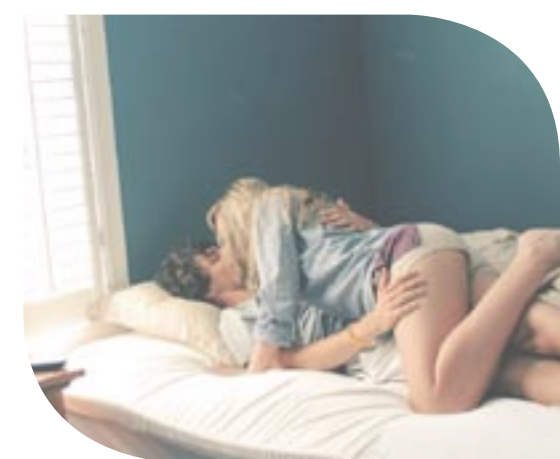
Yo te acepto

Las palabras también nos permiten detectar la forma de funcionar en lo cotidiano y los factores de motivación. Cada uno tenemos la forma de funcionar que hemos entrenado y nos hace sentir seguros. No hay formas mejores que otras. En tu pareja ¿dejas que la otra persona comparta de la forma en que está acostumbrada o pretendes inculcarle tu forma? ¿Le gusta tener un plan o prefiere ir probando productos nuevos? ¿Le gusta potenciar lo que es igual a ti o llevar la atención hacia lo diferente? ¿Necesita más tiempo que tú en las decisiones? ¿Le gusta trabajar en soledad o mano a mano? ¿Prefiere leer o ver una peli? ¿Prefieres regalarle un libro o una sesión de spa? No hay una sola forma de hacer la lista de la compra, elegir las vacaciones o de organizar un evento o los propios espacios en la convivencia. Los Metaprogramas en PNL nos permiten reconocer nuestras tendencias y reconocer las palabras que denotan nuestra forma de decidir y elegir. Cuando entendemos que cada persona tiene entrenada una forma de funcionar, se abre ante nosotros un mundo nuevo de posibilidades de acción y de aceptación de la otra persona.

Integrar sus palabras en tu conversación igualará vuestras diferencias, porque os incluiréis mutuamente vuestras formas de hacer, vuestros criterios y vuestras inquietudes. No se trata de ser como el otro, sino de incluir al otro en tu mundo para construir vuestro espacio común. Para aceptar al otro, empieza por reconocer que no hace las cosas de la misma forma que tú. Encontrar nuevas formas te enriquecerá y te abrirá a otro modo de percibir el mundo, para encontrar nuevos caminos y soluciones.

*Para que sigas siendo tú mismo.
Para adorar lo que conozco de ti. Y confiar
en lo que aún no conozco.*

Y además... eres mucho más que tus actos. La siguiente propuesta es cuidar y proteger la Identidad. Tendemos a poner etiquetas a las personas cuando sus comportamientos no son lo que esperamos, generalizando así todo lo que hacen. Por ejemplo, si alguien necesita un tiempo de reflexión antes de actuar,



Hay quién cree que un único encuentro puede ser solo eso: un encuentro para pasarlo bien; pero no es lo que piensa nuestro cerebro

quizás le decimos “eres lento” o “eres indeciso” ¿Qué tal si nos fijamos en lo que hacen, describiendo exactamente su comportamiento sin atacar la identidad? Y si algo no nos gusta, sugerir un nuevo comportamiento. Cada persona tiene millones de comportamientos diferentes y puede aprender otros nuevos con los recursos de que dispone o ampliando las capacidades personales. Pero la identidad es sagrada, Somos seres únicos y valiosos. Respetando la identidad propia y la del otro hacemos que sea posible.

*Con respeto, para tu integridad
y fe en tu perpetuo Amor por mí*

Estos recursos y muchos más hacen que la PNL nos permita crecer en pareja y al mismo tiempo seguir siendo nosotros mismos. El Amor se cultiva cada día.

SABER MÁS DE

Marcel Genestar

AQUÍ



>> consejos prácticos



por Alejandro Jiliberto Herrera

Las cuerdas del Placer: El orgasmo Femenino

Programa para el autoaprendizaje del placer sexual femenino individual y en pareja. Se establece un plan que permita superar gran parte de los problemas sexuales femeninos, en base al autoconocimiento corporal, la masturbación y desarrollo de la intimidad.

El nacimiento del placer erótico

A partir de la adolescencia y juventud, el placer sexual madura de acuerdo a tres parámetros:

- 1 La calidad de la experiencia erótica depende de la capacidad de percibir las sensaciones placenteras del propio cuerpo y de los procesos psicológicos,** es decir, de la capacidad de integrar sentimientos y emociones a la experiencia erótica.
- 2 La autonomía y tener un conocimiento y dominio de sí misma,** poner y ponerse límites es lo que permite fusionarse en el placer erótico con el otro sin temer ser engullida o dependiente de él.
- 3 El placer sexual es en gran medida el resultado del conocimiento corporal, emocional y de la exploración de sus posibilidades con los demás.**

La masturbación, la autopista del placer y del orgasmo

La masturbación es la primera fuente inagotable de placer femenino y orgasmos. Resulta la primera actividad que permite madurar la excitación y llegar al orgasmo. La mayoría de las mujeres que no tienen orgasmos no han aprendido a masturbarse. El 95% de mujeres de todas las edades que se masturban logran un orgasmo de forma rápida y sencilla.

Está claramente establecido que **la masturbación** femenina es el tema más importante tanto para el **autoconocimiento, autoconfianza, desarrollo del placer sexual femenino, y superación de problemas sexuales;** además relaja, genera un buen estado de ánimo, previene infecciones, disminuye los dolores menstruales y de insomnio.

Exploradora del propio cuerpo

Sin embargo, toda actividad humana necesita ser madurada, aprendida y ejercitada.

Todo aprendizaje comienza por la observación:

El conocimiento del cuerpo es necesario realizarlo en completa intimidad. Si no se dispone de un lugar propio, suele ser el cuarto de baño el lugar indicado.

Es importante utilizar un espejo para conocer y explorar la vagina, mirando y diferenciando los labios menores (junto a la vagina), los mayores, la vagina y con cuidado estirando levemente la piel para dejar al descubierto el clítoris.

Vamos a reconocer cada parte y de qué manera estimularla. Se suele comenzar abriendo los labios mayores y menores con los dedos de una mano y con la otra palpando con el dedo húmedo. También de forma ascendente y descendente a los lados de los labios. Finalmente, de forma circular. El cuerpo y la sensibilidad van a irte pidiendo una mayor velocidad y profundidad de la caricia. Es importante observar con el espe-

jo y las sensaciones internas los cambios en las cuatro etapas del Orgasmo.

El orgasmo tiene cuatro etapas:

1º Excitación: Se inicia la excitación y aumenta el ritmo cardíaco y la respiración. Cuando se lubrica la vagina, ya se ha llegado a la fase de la excitación. Hay un enrojecimiento de la vagina y se suelen endurecer los pezones. Las fantasías juegan un papel importante para lograr la excitación.

El clítoris puede endurecerse y el útero se retrae y agranda, creando una cavidad que permite recoger el pene. Muchas mujeres sienten un picor, una necesidad de llenar esa cavidad con la penetración.

Para diferenciar cada zona, se utiliza un mango redondeado de cepillo de diente o similar y se palpa cada zona más o menos suave o fuerte. El clítoris hay que descubrirlo del capuchón estirando suavemente de la piel, apareciendo como un botón, que podemos palpar suavemente con el mango para diferenciarlo de las caricias en los labios vaginales.

2º Fase de meseta: Esta es la fase de alta excitación, previa al orgasmo. Los labios menores y mayores aparecen mucho más enrojecidos e hinchados. El útero alcanza su máxima altura y la vagina se dilata aún más. Se llega a una etapa de "inevitabilidad" que da paso al orgasmo. Antes del Orgasmo, el clítoris se retrae y gira 180 grados.

3º El orgasmo o clímax, es el momento de máximo placer, constituyendo una serie de contracciones rítmicas, involuntarias, cada 0,8 segundos, logrando a veces placer muy intenso y superficial, o más profundo y calmado.

La mujer si desea puede mantener la estimulación, mantener la fase de meseta y volver a tener un orgasmo. Como todo en sexualidad hay que explorarlo, aprenderlo y ejercitarlo.

4º Fase de Resolución: Comienzan a disminuir las respuestas fisiológicas, disminuye la respiración, el ritmo cardíaco, la presión arterial, la vasocongestión. El clítoris vuelve a su posición normal, pero el útero y la vagina todavía tardarán entre dos y treinta minutos en recuperar su tamaño habitual.



La mujer si desea puede mantener la estimulación, mantener la fase de meseta y volver a tener un orgasmo

Escuela de calor: Estimulación, fantasía y masturbación

"Nunca me masturbé de joven y cuando aprendí a hacerlo, experimenté una sensación de poder y liberación. La masturbación contribuyó a que aprendiera mucho acerca de los cambios que se operan en mi cuerpo para alcanzar el orgasmo"

La primera forma de estimulación es abrazarse a sí misma física y mentalmente. Esto consiste en aceptarse plenamente, observar y centrarse en aquellas partes del cuerpo que más nos gustan, mirar con placer cada parte de tu cuerpo, intensificando la emoción con todos los sentidos.

Una buena ducha nos puede poner a disposición, sintiéndonos limpias, frescas y estimuladas con el propio chorro de ducha. En la espalda, la frente, la cabeza, los pies, el pecho, el estómago o los brazos. También en una bañera calentita nos podemos poner a conocer y estimular cada zona del cuerpo. Podemos probar con consoladores u otro tipo de juguetes que nos den morbo, estímulo o placer.

"la masturbación me ha ayudado a saber cómo proceder para experimentar un orgasmo y a identificar las etapas de excitación que atravieso"

"la masturbación es el sexo a nivel individual. Es como decir: cuidar de mí misma. Puedo entrar en contacto con mi cuerpo y mi ser. Soy sexy, estoy bien, me gusta"

También damos paso a las fantasías más placenteras para nosotras, aquellas que nos hagan sentir más poderosas, hermosas y deseadas. Tanto a nuestros ojos como a los de nuestro objeto de deseo.

Cada vez que nos masturbemos, vamos a darnos un buen tiempo para "surfear" todo lo que

La mayoría de las mujeres que no tienen orgasmos no han aprendido a masturbarse

nos apetezca, esto es, estimular, subir, subir, y antes de llegar a punto de no retorno, vamos a respirar profundamente, descansar, manejar las caricias con menos intensidad para bajar de la ola y al rato volver a subir para mantener el estado de meseta.

“Para Masturbarse es importante fantasear o alcanzar mentalmente un estado de excitación. Para mí también es importante estar sola. Yo utilizo las yemas de los dedos para obtener una real estimulación, pero es mejor empezar con unos leves golpecitos o ligeros frotos sobre la zona en general. A medida que comienza la excitación, comienzo a acariciar el clítoris por encima y finalmente llego al clímax con un movimiento circular rápido y espasmódico sobre el capuchón del clítoris. Habitualmente mis piernas están separadas y a veces estimo mis pezones con la otra mano.”

“los orgasmos clitorícos son más intensos y hacen que sienta un hormigueo por todo el cuerpo. Por otra parte, el orgasmo por el coito es una sensación más profunda, más desbordante”

Contrato de placer

Finalmente llegamos al sexo en pareja. Pero para aumentar al máximo el disfrute y el placer, incluso para las que tienen dificultades para llegar al orgasmo con su pareja, o a los eyaculadores precoces, vamos a desarrollar un pacto de placer.

Se trata de establecer un PACTO para alternar A: sesiones de estimulación, donde realizaremos una Focalización Sensorial, marcado por unas caricias no exigentes a la pareja, puesto que estará vetado el coito, con B: sesiones donde se podrá realizar el coito.

La Focalización sensorial tiene 3 objetivos:

- **Reducir la “exigencia” del coito y el “rendimiento” sexual, evitando el estrés.**
- **Estimular profundamente las zonas no genitales.**
- **Enriquecer la comunicación sensorial y emocional de la pareja.**

La estimulación lenta, no genital, aumenta la capacidad placentera y va erradicando la respuesta de estrés.

Leer siempre conjuntamente la guía a continuación y Aclarar las dudas antes de comenzar.

Guía de Focalización Sensorial I

Reservar un tiempo suficiente para disfrutar con tranquilidad, Acordar que no realizarán este día el coito, solo estimulación suave. Tomar una Ducha antes de comenzar, Utilizar música estimulante, Si hay perfumes o aceites, ponerlos al alcance

La mujer se desnuda y se tumba boca abajo lo más relajada posible y usted (el hombre) realiza un delicado masaje por todas las zonas siendo lo más tierno posible. Debe evitar los genitales. Comience por la nuca, el cuello, las orejas, los brazos, la espalda, las piernas, etc. Usted concéntrese solamente en sus sensaciones, disfrútelo, extienda sus percepciones. Utilice las manos, los dedos, los labios.

Usted (la mujer) preste plena atención a sus sensaciones, sea egoísta, comuníquese con él, con escasas palabras para decirle dónde le da más placer, dígame sus sentimientos para que él los conozca, sus gustos. Si es muy suave o fuerte, si desea más lento o rápido.

Para aumentar al máximo el disfrute y el placer, incluso para las que tienen dificultades para llegar al orgasmo con su pareja, o a los eyaculadores precoces, vamos a desarrollar un pacto de placer



Cuando se hayan cansado, la mujer se da la vuelta boca arriba y el hombre vuelve a acariciar todas las partes del cuerpo, menos pezones, ni vagina. Es una estimulación no exigente. Repita la concentración placentera, Ella le comunicará sus sensaciones y emociones, pero sin distraerse hablando. Cuando sea fatigoso, cambian de rol.

Ahora el hombre se tumbará y será acariciado por la espalda, concentrándose en sentir, dejándose llevar. Siendo pasivo. Comunica sus sensaciones y emociones a la pareja para que ella sepa qué le gusta y cómo le gusta más.

Después el hombre se acuesta boca arriba y se repite el masaje, evitando los genitales.

Para la segunda o tercera sesión de placer, utilizaremos la Focalización sensorial II.

Focalización Sensorial II: Estimulación no exigente de los genitales femeninos

El varón se sienta, apoyada la espalda en almohadas y la mujer se recuesta desnuda apoyando su espalda en el pecho de él. Ambos miran hacia el mismo lado. Él le abraza la espalda. El masaje es suave por todo el pecho, los brazos y delicadamente va bajando y subiendo hacia la vagina. Se va palpando la vagina y el clítoris de forma suave sin

la exigencia de un rendimiento sexual. Después pueden cambiarse roles.

Repetiremos la Focalización sensorial I y II. Hasta que la pareja logre disfrutar sin la exigencia ni la presión por el rendimiento sexual.

Coito sensorial

Vamos a Comenzar como con la focalización sensorial: ducha, estimulación con música, aromas, masajes, uso de juguetes, pueden contarse las fantasías mutuamente.

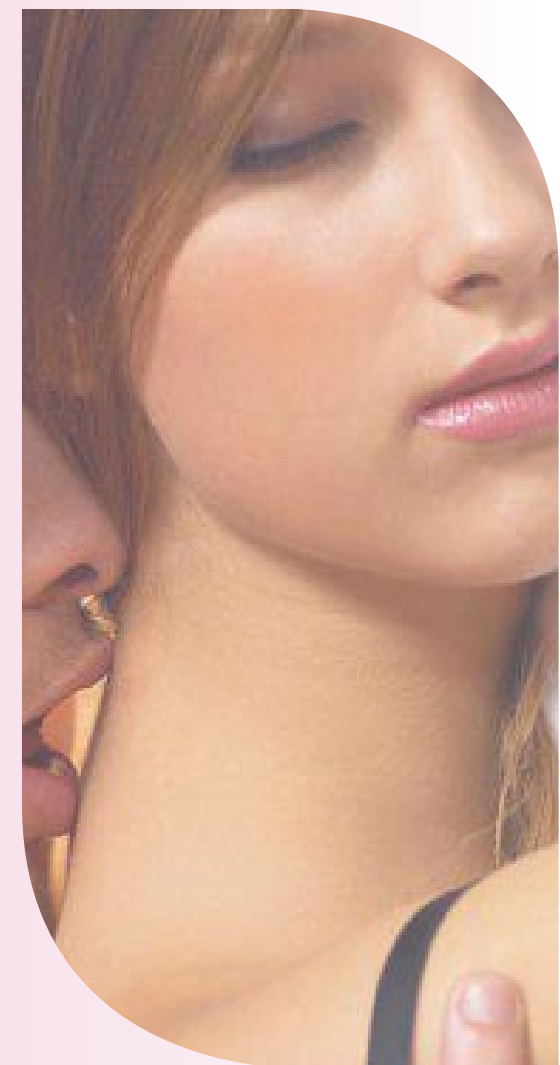
Contaremos a la pareja cuáles son las caricias y acciones que más le gustaría recibir.

Alargaremos al máximo la estimulación, verificando que la excitación es intensa antes del coito. (vagina muy lubricada, labios hinchados, etc.)

El coito se realizará de las formas más variadas y despacio. Si se están excitando demasiado, respirar profundamente y detener las caricias. “Surfear” en el estado de meseta subiendo y bajando la excitación.

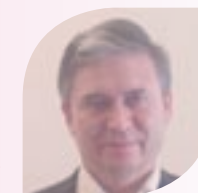
Si el varón tiene dificultades de eyaculación precoz, la mujer se coloca encima y el la detiene cuando crea que se acerca al punto de no retorno y además ella le estrangula la base del pene o debajo de la cabeza del glande para evitar la eyaculación.*

Una vez llegado al clímax, explorar si es deseable para la mujer y posible seguir estimulándose con ayuda de la masturbación llegar a otro orgasmo.



SABER MÁS DE

**Alejandro Jiliberto
Herrera**
[AQUÍ](#)



NEXO
PsicoSalud.com

Terapia de Pareja

Disfunciones sexuales

Taller: Relaciones Personales

Madrid y Online

655 621 014 [mas info](#)

>> consejos prácticos



por Hari Dass & Amerai

Si tu sexualidad no está bien, tú no estás bien

Tantra y Sanación Sexual

Todos tenemos sexo, pero: ¿Sabemos utilizarlo de una forma poderosa, integradora y evolutiva? ¿Alguien nos ha enseñado a amar con nuestro cuerpo y nuestra consciencia? ¿Con un cuerpo y corazón abiertos? ¿Te enseñó papá? ¿Tal vez mamá? La respuesta normalmente es: "no". ¿Y qué hago cuando la sexualidad no me funciona o le tengo miedo? ¿Y si me funciona pero quiero ir más allá extendiendo mi placer y la unión con otra persona?

En esta sociedad en que vivimos hay un gran vacío en cuanto a educación sexual. En los colegios se enseña cómo poner un preservativo para evitar el embarazado no deseado o enfermedades de transmisión sexual y algo de anatomía,

pero nada sobre el comportamiento sexual. Esto es una calamidad. Como todos los grandes psicólogos de la historia han revelado (Freud, Jung, Reich...), nuestra sexualidad está íntimamente relacionada con nuestra mente y nuestro subconsciente. Por tanto, si tu sexualidad no está bien, tú no estás bien. Un maestro tántrico llamado Barry Long dijo: *"Hombres y mujeres normalmente no sabemos cómo hacer el amor. Esta es la mayor tragedia de todos los tiempos, ya que es la causa de la mayor infelicidad sobre la Tierra"*. Y es verdad, si sexualmente estuviéramos bien no habría violencia ni pobreza de ningún tipo, crearíamos un paraíso en la tierra. Así de profundo es el cambio que se produce cuando uno sana sexualmente y a través de la sexualidad uno se encuentra a sí mismo.

Este cambio tan profundo se produce a través de una sexualidad que no es una sexualidad común ni convencional, sino a través de un proceso sexual-espiritual que llamamos Tantra. Dicha enseñanza incluye la parte sexual, la sexualidad tántrica.

Sin ser una religión, sino más bien una ciencia yóguica de transformación interior, el Tantra tiene las herramientas necesarias para el cambio.

Uno quiere fluir positivamente en las relaciones sexuales pero es tremendamente difícil por la gran cantidad de condicionamientos sexuales que llevamos en nuestra "mochila".

Si sexualmente estuviéramos bien no habría violencia ni pobreza de ningún tipo, crearíamos un paraíso en la tierra

Son **condicionamientos sexuales**:

- La educación que hemos recibido de nuestros padres, por lo general mala educación, a través de miedos, tabúes e influencias religiosas.
- La educación que muchos hemos recibido a través de escuelas o instituciones religiosas que han cargado de culpa y miedos al libre uso de la energía sexual.
- La vivencia de experiencias sexuales traumáticas. Estadísticamente una de cada tres mujeres ha recibido abusos sexuales, muchas de ellas repetidamente o con diferentes personas. Frecuentemente estas mujeres tienen problemas con su sexualidad o incluso miedo a los hombres. Por cierto, muchos hombres también han recibido abusos sexuales, aunque de ello no hay estadísticas.
- Por cómo fue nuestra primera experiencia sexual. Este gran acontecimiento deja una huella muy fuerte que condiciona el futuro sexual de la persona. Y si nuestra primera experiencia fue un abuso, esto nos dañó el flujo de nuestra sensualidad y sexualidad por completo. Tensando nuestro cuerpo desde bien pequeños, miedosos a vivir la sexualidad. Si tu primera experiencia sexual fue desagradable, eso te marca. Si fue con una prostituta, también. Y si disfrutaste, tal vez te sientes culpable de haber disfrutado. Algunas personas fueron abusadas pero no lo recuerdan pues la memoria es selectiva y tal vez el impacto fue tan grande que el ordenador lo tiene escondido en algún lugar.
- La educación que hemos recibido en la calle, a través de amigos, amistades o familiares, con internet, la publicidad, el cine en general y del cine porno en particular (hoy en día los jóvenes se educan a través de la pornografía).
- Las separaciones de pareja. En muchos casos se queda una herida que puede tardar en cicatrizar, puede haber miedo a abrirnos otra vez e incluso relacionar el amor con el sufrimiento.
- Por el árbol familiar: lo que le pasó a nuestra madre, a nuestra abuela... de alguna forma, física o energéti-

camente, llevamos ese influjo. Por eso están tan de moda hoy en día las constelaciones familiares, aunque también se puede sanar eso con Tantra.

¿Fluir? ¿Cómo puede uno fluir en la cama con esta mochila de condicionamientos? Es complicado.

La razón de porqué la sexualidad de una persona no es de éxtasis es porque tenemos: *Miedo, Vergüenza, Culpa y Odio*. El placer sexual solo puede ser integrado cuando el impulso sexual está libre de estas cuatro emociones. Solo entonces la energía sexual alcanza el corazón. Solo cuando la energía sexual se fusiona con el corazón puedes abrir la puerta que te permite recordar quién eres realmente, y cómo hacer el amor desde la libertad.

En esta sociedad en que vivimos hay un gran vacío en cuanto a educación sexual

La mayoría de tradiciones espirituales tienden a la renuncia de la sexualidad como un manejo de la sexualidad. En cambio el Tantra lo que se persigue es lo natural, y si Dios o la Vida nos ha dado sexo será para algo, no solo para tener hijos. El celibato no es muy tántrico porque no es natural, por no decir que muchos que lo intentan acaban muy heridos o enfermos o abusadores sexuales (como ha sido el caso de muchos sacerdotes católicos). En Tantra utilizamos lo natural dándole cierto orden para que funcione la transformación. Porque lamentablemente el estado "natural" del ser humano hoy en día es un estado de estancamiento neurótico, de continuos altos y bajos, de estrés y de poner continuamente la atención hacia fuera en lugar de hacia dentro.

La Sexualidad Sagrada se basa, en parte, en una educación sexual completa, sin tabús, ni dogmas ni otros condicionamientos del presente o del pasado que impidan vivir la sexualidad de una forma sana, natural y beneficiosa para la salud. Es el uso de la energía sexual con fines evolutivos.

En mi caso, el camino que me ha ayudado en este proceso es el Tantra o mejor dicho el Neotantra o tantra moderno, el cual es diferente en muchos aspectos al Tantra tradicional u original, el cual de entrada no hace tanto hincapié en la sexualidad. La mayoría de gente que practica Tantra en España están practicando Neotantra y no Tantra, pero ni lo saben, por falta de información, por ello llamémosle simplemente Tantra. Entonces en este Tantra que no es una terapia sino más bien un proceso espiritual de expansión de la consciencia, lo primero que hacemos a través de sus múltiples técnicas energéticas y meditativas es limpiar o purificarnos de todos estos condicionamientos para luego sí poder empezar a fluir. Y lo que ocurre entonces es una gran transformación interior, de apertura corporal y del corazón, sintiendo amor, energía, alegría, liberación, espiritualidad y éxtasis.

Además de tener el potencial de sanar cualquier bloqueo o problemática sexual, accedes a experiencias místicas que no sabías ni que existían y por lo tanto ni te habías planteado vivir, y ahora las estás viviendo. Este es el camino que conozco y el que recomiendo a todo el mundo que me pide consejo, pues es tan poderoso que puede cambiar tu vida en pocas



La Sexualidad Sagrada se basa, en parte, en una educación sexual completa, sin tabús, ni dogmas ni otros condicionamientos del presente o del pasado que impidan vivir la sexualidad de una forma sana, natural y beneficiosa para la salud. Es el uso de la energía sexual con fines evolutivos

horas. ¿Magia? ¿Es que la energía sexual no es ni buena ni mala, es neutra. Si la utilizas erróneamente te dañas la salud y las relaciones, pero si la utilizas correctamente puede ser la fuerza sanadora e integradora más poderosa que jamás hayas conocido. Entonces, al final, no es más que una cuestión de consciencia.

Esta evolución sexual es un bálsamo para las parejas y también para los solteros, pues no es necesario tener pareja para empezar a sanar y a expandir la consciencia.

También para aquellas parejas que ya se aman y tienen buena sexualidad pero quieren expandir sus horizontes para llegar a más amor, más placer y más unión.



Consejos generales:

- Si estás muy afectad@, sal de la víctima y deja de esconder el tema debajo de la alfombra, tu sexualidad es tu responsabilidad, ponte manos a la obra. Tu sanación y tu placer te están esperando.
- Desaconsejo el cine porno. El sexo extático es otra cosa muy diferente.
- Conecta con la vulnerabilidad. Cuanta más vulnerabilidad, más amor. Pero, ¿qué es la vulnerabilidad en una relación de pareja? Por supuesto si vas a la guerra necesitas una armadura, una coraza; pero amar a otra persona no es ir a la guerra, no necesitas armadura, de hecho si no abres tu corazón tal vez te abandonen y te quedes sin pareja; lo que desea y necesita tu pareja de ti es que vayas con la verdad por delante,

que te muestres tal cual eres y no que aparentes lo que no eres. ¿Te gusta a ti que te engañen o que los demás sean transparentes contigo? Esta es una de las cosas más importantes, ser honestos y vulnerables. Es abrir el corazón. Es un consejo muy importante para las parejas y para todos.

- Intenta vivir tu sexualidad de una forma natural, sin tabúes. Si tienes hijos habla de sexualidad con ellos de una forma natural y enséñales que no hay nada de pecaminoso ni vergonzoso en un cuerpo desnudo ni en la masturbación ni en el acto sexual completo.
- Intenta frecuentar playas nudistas (¡no para mirar sino para practicar!) o pásate desnudo en casa de vez en cuando. La vergüenza y el miedo son desequilibrios psicológicos que afectan a tu sexualidad.
- Edúcate con un buen libro de Tantra, como por ejemplo "Tantra, el arte oriental del amor consciente" de Charles y Caroline Muir, editado por Integral.
- Si todo eso no es suficiente, encuentra algún buen profesional de Tantra especializado en sanación sexual tántrica. Aprender a amar es un arte, se puede aprender.
- Expándete, libérate y ama.

SABER MÁS DE

Hari Dass & Amerai

AQUÍ



Fisioterapia Uro-Ginecológica con Tecarterapia

Indicaciones

- Dispareunia - Dolor en las relaciones
- Tratamiento postparto del suelo pélvico
- Rejuvenecimiento vaginal
- Dolor Pélvico Crónico
- Fibrosis
- Episiotomías
- Rectocele
- Endometriosis

- Vaginismos
- Cesárea
- Coxigodinia
- Dismenorrea
- Incontinencia
- Prostatitis
- Hemorroides
- Fisuras



Dolor Pélvico Crónico

INFO

Calle Bordeus 2
Barcelona 08029
Telf. 93 477 43 47
www.inneoterapia.es
687 45 26 13
pide cita por Whatsapp

Que el dolor no te frene en tus relaciones



>> consejos prácticos

Reeduca tu vida sexual

por Maite Domènech

"Cómo romper la cadena hereditaria de incultura sexual que llevamos siglos eternizando, y dar un salto consciente en la manera de entender y practicar el sexo".

Nos encontramos en tiempos de cambios profundos, lo que nos ha servido hasta ahora para vivir, ya no nos satisface. Esta sacudida social que estamos viviendo nos ha sacado del adormecimiento intenso en el que estábamos, nos ha hecho salir de la comodidad, de la rutina establecida. Ha sacado lo que estaba enterrado en la superficie; y ahí abajo había mucha insatisfacción sexual y emocional.

En cuanto al sexo se refiere emerge la frustración, el analfabetismo sexual, la incultura, el tabú y la vergüenza, aún existente en este ámbito.

Aparentemente, parece que ha habido un cambio en la manera de afrontar el sexo respecto a cómo se comportaban nuestros padres o abuelos, porque ahora se habla mucho más de sexo, ahora se practica con más frecuencia y desde una edad mucho más temprana, y hay una cultura pornográfica extensa y asequible para todo el mundo y a todas horas.

Nos sentimos orgullosos del avance que hemos hecho, creemos que hemos superado y mejorado nuestra manera de relacionarnos con el sexo. Incluso en las escuelas se dan charlas sobre él.

Pero desde mi punto de vista ha sido más superficial que profundo: hemos cambiado un envoltorio, antes oscuro, pesado y amarillento, por uno liviano y de coloridos estridentes. Hemos sustituido el maquillaje denso y con olor a naftalina por uno más suave y moderno, pero bajo esa nueva apariencia se mantienen los vicios de antaño: un sexo inconsciente que busca la recompensa inmediata; un movimiento rápido y mecánico con un solo objetivo, un sexo de inspiración machista lleno de acción y poco sentir. Un

sexo donde los cuerpos se calientan por fricción y desde la agitación

A mi consulta llegan muchas personas y parejas con el anhelo de descubrir otra manera de relacionarse sexualmente. Sienten que tiene que haber algo más allá del sexo que conocen, pero del que nadie les ha hablado.

Sí, en las escuelas ahora dan charlas sobre sexo, ¿pero que contienen esas charlas? ¿Dan información a los jóvenes de cómo conectar su alma a otra persona a través del sexo? ¿Enseñan cómo hacer el amor desde la calma y la relajación? ¿Ofrecen herramientas a los chavales para que su sexo sea placentero, respetuoso y consciente?

Sabemos la respuesta a todas estas preguntas...

Si no es a través de la educación, ¿cómo vamos a cortar esta herencia de desinformación, de incultura sexual, de analfabetismo sensual, que transmitimos de generación a generación?

A estas alturas de vida, seguimos sin saber relacionarnos sexualmente a un nivel profundo e íntimo, el sexo continúa siendo exclusivamente genital y de fricción.

En general, nadie nos enseña a hacer el amor, a jugar íntimamente con otro ser... Nadie te orienta a sentir lo que tu cuerpo necesita, a cultivar el arte de la lentitud, a acrecentar el placer, a expandir el amor...

Es el momento de responsabilizarnos de nuestra vida sexual, de descubrir que hay otra manera de hacer el amor mucho más gustosa, profunda y sagrada. Es el momento de cambiar realmente nuestra historia sexual de raíz y liberar a nuestros hijos e hijas de una herencia caduca y nociva.

Es necesario un cambio de paradigma sexual.

Ahora se habla mucho más de sexo, ahora se practica con más frecuencia y desde una edad mucho más temprana, y hay una cultura pornográfica extensa y asequible para todo el mundo y a todas horas



Si no es a través de la educación, ¿cómo vamos a cortar esta herencia de desinformación, de incultura sexual, de analfabetismo sensual, que transmitimos de generación a generación?

A veces, en mi consulta, cuando planteo esta idea se respira un cierto miedo. Un miedo bien entendible, como cuando sabes que hay algo que ya no quieres pero aún no tienes integrado en tu vida lo que quieres. Entonces suele haber un impasse de incertidumbre.

Me explico: a veces vienen parejas a mi consulta que dicen estar cansadas de su relación sexual, pero cuando yo les propongo una nueva visión, se revuelven incómodos en su asiento, les invade el miedo que produce todo cambio, el tener que soltar lo conocido y adentrarse en lo desconocido, miedo a no saber, a tener que adaptarse a lo nuevo...

Pero poco a poco van entendiendo que solo es cuestión de paciencia y tiempo. A medida que practican y van introduciendo pequeños cambios en su nueva vida sexual; a medida que experimentan los maravillosos resultados, se van relajando y disfrutando cada vez más de su transformación sexual e íntima.

Lo importante es empezar despacio, son muchos años de malos hábitos. Es importante ir despacio y con mucha tolerancia, comprensión y, sobre todo, sentido del humor.

Normalmente les propongo ir introduciendo elementos nuevos y sencillos en cada encuentro sexual. Dejarme que os ponga algún ejemplo por si queréis empezar a aplicarlos en vuestra vida íntima.

Poned la lupa en vuestros sentidos

Empezad a jugar a estar atentos a lo que ocurre en vuestro cuerpo, dejad que los sentidos sean vuestros aliados. Escuchad, oled, degustad...sentid

Retozad juntos y ayudaros a acrecentar vuestros sentidos. Cuando seáis capaces de mantener todos vuestros sentidos amplificados, vuestro cuerpo se transformará en una enorme fuente de placer.

Es el momento de responsabilizarnos de nuestra vida sexual, de descubrir que hay otra manera de hacer el amor mucho más gustosa, profunda y sagrada



Respirad

Una respiración fácil, relajada y sin pausa entre la inhalación y la exhalación nos ayuda a potenciar las sensaciones.

La respiración es imprescindible para hacer que nuestra energía salga de los genitales y se eleve hacia el corazón. De esta manera transformamos el acto sexual más primitivo en una experiencia sublime.

Aprended a respirar mejor y veréis cómo vuestra capacidad de placer se acrecienta de una manera extraordinaria.

La respiración también os ayudará a relajaros y hará que vuestros cuerpos estén suaves y receptivos.

Cultivad el arte de la lentitud

Envolveros en un espacio de lentitud. La lentitud te da tiempo para sentir, permite relajarte, abandonarte a la experiencia. Por el contrario, la rapidez produce tensión y rigidez, cierra la garganta y por ende la respiración, produciendo un efecto de anestesia corporal. A medida que practiquéis la lentitud iréis ganando conciencia genital y sensibilidad en el cuerpo. La lentitud os permitirá pasar de lo superficial a lo profundo y de lo mental a lo íntimo.

Recordad esta frase:

*La rapidez sale de la mente,
la lentitud del corazón.*

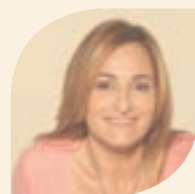
Permitiros ir introduciendo en vuestras relaciones sexuales un poquito de esta nueva conciencia y, aparte de acrecentar y mejorar vuestra vida sexual considerablemente, estaréis cambiando y enriqueciendo los cimientos sexuales de nuestra sociedad.

Responsabilizaos de vuestro placer y estaréis sanando la historia sexual de las nuevas generaciones.

SABER MÁS DE

Maite Domènech

[AQUÍ](#)



>> consejos prácticos

Liberación transgeneracional de las memorias sexuales

por Sajeeva Hurtado

El sexo es la puerta de la vida, a través del sexo todo nuestro sistema se forma. Esto no solo sucede a nivel físico, como ocurre con la gestación de un bebé; también sucede en el plano mental, emocional y espiritual.

Nuestra vagina está comunicada directamente con nuestro útero, como nuestros sentidos, ojos, nariz, boca, oídos y piel con nuestro cerebro. Todo lo que nos penetra en nuestra vagina, o que registramos como sensaciones con nuestros genitales, queda grabado en nuestro útero.

El útero es cavidad vacía diseñada para contener, nutrir y gestar. Todo lo que entra allí queda impregnado por esta energía.

Todo lo que entra en este espacio comienza a ser parte de nuestros registros, de la construcción de nuestra personalidad y de los paradigmas en los cuales fundamentamos nuestra vida. Nuestro útero se encuentra lleno de información pasada; muchas veces obsoleta que ocupa nuestra capacidad creativa y fértil.

Hace algunos años, desarrollé un sistema de sanación llamado Respiración Ovárica, Alquimia



Femenina, con el cual, a través de la respiración y el movimiento, accedemos a las memorias de nuestra energía sexual. Es increíble ver cuántas mujeres han llegado a encontrar en sus úteros y en sus registros sexuales memorias que no tienen ni siquiera que ver con su vida sexual, pero que sí hacen parte de su energía sexual; memorias de su niñez con recuerdos de sus padres, profesores etc. imponiéndoles pensamientos, sensaciones y reacciones hacia la energía sexual.

Cuántas de nosotras no hemos tenido experiencias sexuales traumáticas, pero aun así mantenemos una constante sensación de miedo frente a la sexualidad o el gozo. Cuando las mujeres se toman un tiempo para entrar en sus memorias pueden escuchar claros mandatos como "el sexo es malo" "las niñas buenas no hacen o sienten eso" "eso es pecado".

La pesada carga que imponen estas frases sobre nuestro útero hace que este espacio tibio y latente tan ávido de vida se comience a convertir en un recipiente lleno de culpas y miedos, y estas

Cuántas de nosotras no hemos tenido experiencias sexuales traumáticas, pero aun así mantenemos una constante sensación de miedo frente a la sexualidad o el gozo.

dos emociones están lejos de ser tibias y latentes; es más, todo lo contrario, son energía frías y el útero es un medio que necesita estar caliente para poder anidar y acunar la vida.

El útero es como una computadora a la cual hay que actualizarle el sistema constantemente con el fin de tener garantizado su buen rendimiento. Con el útero pasa igual; es sumamente importante para la mente y el cerebro emocional de la mujer (el útero) que constantemente ella actualice su sistema con el fin de revisar qué creencias son y cuáles no vigentes dentro de su vida actual. Cuáles memorias o emociones son benéficas para cargar dentro suyo y cuáles es mejor que resetee de su sistema.

El hecho de que el sistema reproductor de la mujer se encuentre actualizado garantiza que los actos de la mujer estén en coherencia con su sentir y su hacer. Cuando una mujer no puede actualizar su sexualidad y crecer, es decir pasar de niña a mujer, su sistema reproductor corre el riesgo de atrofiarse, pues la información que su sistema recibe es que ella es una niña y las niñas no menstrúan, ni se embarazan, y esto puede acarrear infertilidad o irregularidades en el desarrollo menstrual de la mujer.

Cuando una mujer alberga culpa y miedo y convierte su centro sexual en la casa del pecado es poco probable que esta mujer pueda tener reacciones placenteras frente al sexo. El hecho de no tener placer durante el sexo genera in-

Cuando una mujer se elige a sí misma y rompe los acuerdos familiares, no solo está liberando su energía sexual, sino las cadenas de sus generaciones pasadas y liberando a los que están por venir.

movilidad uterina, lo cual se traduce en anorgasmia con el tiempo e inclusive con falta de lubricación, pues el latir y el calor uterino están involucrados en la lubricación y la excitación vaginal.

Muchas de las memorias que las mujeres tenemos en nuestro cerebro uterino no están relacionadas ni siquiera con vivencias propias sino con fidelidades transgeneracionales.

El trabajo de **Respiración Ovárica, Alquimia Femenina** tiene un énfasis profundo en el vaciamiento trasgeneracional del sistema. Nosotros estamos hechos de nuestros padres; a través de sus semillas, los espermatozoides y los óvulos pasan a formar parte de nuestro cuerpo mental, físico y emocional todo lo que ellos son y todas las memorias que ellos traen en su energía sexual. Por eso es normal encontrar hijos que reaccionan igual a sus padres o se comportan igual frente a ciertos estímulos aun sin conocer a sus padres. Somos unos con ellos y su vida se prolonga a través de nuestra existencia; por esto es muy importante conocer la historia de nuestros padres y saber qué cargas estamos condicionados a cargar de ellos para poder seleccionar qué queremos y qué no queremos cargar y hacer parte de nuestro sistema, como por ejemplo "nosotras las madres solteras de esta familia" o "en mi familia todas hemos sido abandonadas o violadas o maltratadas". Cuando esta es la información latente que albergas en tu energía sexual, es muy seguro que la seguirás creando y recreando generación tras generación, pues tu centro sexual es el campo creativo, es el espacio donde lo que se cree, se crea, y si tu sistema de

creencias está condicionado y siéndole fiel a su sistema familiar, donde todas o todos los de tu familia son esto o aquello, lo más seguro es que logres perpetuar el apellido de tu familia sin romper la tradición familiar de sufrir y acaparar dolor en tu sexualidad.

Cuando una mujer se elige a sí misma y rompe los acuerdos familiares, no solo está liberando su energía sexual, sino las cadenas de sus generaciones pasadas y liberando a los que están por venir.

La verdadera liberación sexual no es meternos cuantos más hombres podamos en el cuerpo sin ser rotuladas con malos nombres; la verdadera libertad sexual es soltar todo eso y a todos esos a los que cargo adentro mío como si fueran yo y dejar espacio solo para que YO y MI VIDA habitemos esa energía sexual.

Quisiera cerrar compartiendo una práctica sencilla de las que hacemos en clase para que la información no solo quede en tu mente sino se haga parte de ti.

Invocar la presencia de nuestras ancestras.

Sentir en qué parte de nosotras resuena su vida y sus creencias.

Visualizar a una por una frente a nosotros y mirándola a los ojos, devolverle en sus manos aquello suyo que cargas dentro tuyo y que no te pertenece.

Para cerrar, escribir una carta de despedida a tus ancestros agradeciéndoles por todo lo que te han dado y liberándolas con esta gratitud y honra. Dejando siempre en claro que esas fueron sus elecciones y lecciones de vida pero que tú hoy eliges vivir distinto.

Para abrir espacio a lo nuevo: escribirle una carta de bienvenida a tu útero y en él, a tu libertad sexual.

SABER MÁS DE

Sajeeva Hurtado

[AQUÍ](#)



>> consejos prácticos

El Sexo, un motor de Vida

por Elisa María Sánchez Akka

El sexo... ¿Qué aporta? ¿Qué significa en la experiencia humana? ¿Cómo lo cuidamos y enriquecemos?

Hoy sabemos que las relaciones sexuales sanas, más allá de mantener viva la especie humana, aportan grandes beneficios a la salud, ya que mejoran el estado emocional, el físico, el vínculo entre las personas, liberan estrés y nos llenan de endorfinas el cuerpo para que disfrutemos de bienestar. Tener una sexualidad consciente, con presencia, nos provee de un conocimiento intuitivo y experiencial de nuestro cuerpo, lo que mejora la experiencia de vivir en el cuerpo a todos los niveles, incluido el espiritual.

Venimos de un pasado reciente de gran condicionamiento familiar, social y religioso que ha teñido de conceptos limitantes al cuerpo y la sexualidad. Hombres y mujeres hemos recibido una herencia que nos encorseta en moldes rígidos sobre como sentir, mirar, cuidar y disfrutar de nuestro cuerpo y nos aleja de la naturalidad y sensualidad que como niños inocentes, traíamos implícita. Por todo ello, el sexo aún está lleno de connotaciones negativas, tabúes, abusos y malos usos de los cuales no es siempre fácil salir porque forman parte de nuestros comportamientos heredados e inconscientes.

Nuestros cuerpos son sensuales y sexuales por naturaleza, están diseñados para el placer y si no lo estamos obteniendo ahora, descartando las enfermedades específicas que dañan la sensibilidad, es porque anteponeamos de manera más o menos consciente las historias dolorosas, los patrones y comportamientos inadecuados heredados y las experiencias de fracaso, **al sentir sano y vivificante de nuestro cuerpo.**

El sexo es mucho más que un método de generar embriones; hablamos de un motor de vida que

implica deseo, acción, juego, comunicación, creatividad, respeto, responsabilidad, sensibilidad, instinto, compartir, intimidad y vulnerabilidad. Mueve nuestra fuerza, autoestima, poder y satisfacción. Y por supuesto está el reverso de todas ellas; insensibilidad, abuso de fuerza, de poder, insatisfacción, rudeza, pasividad, obligación...

Siempre es un buen momento para mejorar tu sexualidad, para reinventarla, porque con todos sus matices, va a enriquecer mucho tu experiencia vital. Cualquier tiempo que le dediques va a repercutir en tu satisfacción de manera inmediata. Reclama ahora todo el potencial para el placer que reside en cada poro de tu piel y aprende a cultivarlo, a disfrutar de ello, que cada encuentro que elijas tener, te deje un buen sabor de boca por la intimidad, la entrega y el erotismo que te aporte.

¿Cómo puedo hacerlo? aquí van unas sugerencias para todo tipo de relaciones...

Para la polaridad femenina: te invito a expresar a tu pareja, con delicadeza y claridad, tus necesidades, sugiriere con tus propias manos y cuerpo,



Venimos de un pasado reciente de gran condicionamiento familiar, social y religioso que ha teñido de conceptos limitantes al cuerpo y la sexualidad.



Reclama ahora todo el potencial para el placer que reside en cada poro de tu piel y aprende a cultivarlo, a disfrutar de ello, que cada encuentro que elijas tener, te deje un buen sabor de boca por la intimidad, la entrega y el erotismo que te aporte.

el ritmo, la intensidad, el lugar y el movimiento que quieres en cada zona; sustituye la crítica por un enfoque en lo que deseas recibir, abre no solo tu sexo, sino también tu corazón para poder conectar con la esencia de tu pareja. También puedes actuar con diferentes roles, pasando de la diosa apasionada, la inocente jovencita o la bruja hechicera... que te permitan acoger tus momentos del ciclo menstrual y hormonal y los puedas ofrecer para enriquecer la relación.

Para la polaridad masculina: empieza por liberarte de cualquier objetivo específico para ese encuentro, borra tiempos, zonas erógenas específicas, orgasmos determinados... y date la libertad de explorar con cada encuentro sexual que tengas. Puedes mirarla a los ojos, ponte al servicio del femenino y déjate inspirar por su inagotable creatividad. Usa respiraciones profundas que te hagan estar presente y entregado mientras juegas con los diferentes personajes que seducen al femenino. Un día la visitas como un amante refinado que con calma y deleite recorre todo su cuerpo y se detiene para gozar en cada rincón escondido... para convertirte en el siguiente encuentro en un amante cazador, fuerte, decidido, firme, que sabe poseer con presencia a su presa y la abre al disfrute y el éxtasis; y en otro momento, puedes ser el inexperto graduado que le gusta ser guiado por la mujer madura... todos ellos están ahí para enriquecer tu experiencia y la de tu pareja.

Seas de la polaridad que seas, no te olvides de las 3 claves para mantener tu energía circulando en todo momento de la relación: respiración que trae consciencia y presencia, movimiento que aporta fluidez y dinamismo, y expresión verbal del sentir (gemidos y jadeos) que permite abrir

tu garganta y tu sexo y amplificar y distribuir tu placer por todo el cuerpo.

Pensad que cada respiración, cada jadeo, evoca el constante ir y venir de la vida. Cada movimiento, rescata del inconsciente colectivo la razón por la que estamos vivos y ese don sagrado, **la vida misma**. Así es que acércate al encuentro sexual con pasión, con deseo, con presencia y, por qué no, con reverencia; entrégate a ese momento eligiendo que no hay nada más importante que ese encuentro sexual para crear con la pareja una intimidad resplandeciente e infinita. Ama a través de tu cuerpo, aunque sea un encuentro esporádico porque practicar el ejercicio del amor impersonal es infinitamente enriquecedor y solo se puede hacer desde la honestidad total con uno mismo, así resultará en un profundo aprendizaje de "quién soy", cuáles son mis metas, mis retos, mis sombras y mis luces.

Disfrutar de la vida es sinónimo de honrar ese regalo recibido, tú elijas cómo hacerlo,

¡Las posibilidades son infinitas!



Elisa Sánchez Akka
 Maestra y Facilitadora de Resonance Repatterning
 Tratamiento de alergias NAET
 Constelaciones Familiares
 Terapia Sexual Consciente
 T. 913 015 092
 Av. Juan Pablo II, 34, chalet 1
 28234 Pozuelo - Madrid
 elisaresonancia@yahoo.com
 www.elisasanchezakka.com

Acércate al encuentro sexual con pasión, con deseo, con presencia y, por qué no, con reverencia



SABER MÁS DE

Elisa Sanchez Akka

[AQUÍ](#)

 **BLISS • U • Innana Massage**

Masajeando y Liberando bloqueos

A veces generamos bloqueos energéticos: cuando no expresamos una emoción importante, el cuerpo la recoge y queda atrapada en algún punto concreto. Puntos que parecen como obstáculos que no permiten a nuestra energía vital fluir e insuflarnos de vida, alegría, fuerza y bienestar. Estos obstáculos o bloqueos energéticos pueden provocar fobias, manías o comportamientos erráticos.

¿Las causas? son múltiples, entre las más habituales, figuran los traumas infantiles y las llamadas herencias familiares. "Si por ejemplo, tu abuelo vivió una experiencia traumática, ese bloqueo emocional se traspasa en el ADN", afirma María Luisa González Maraver, consultora en sexualidad consciente. María Luisa es además la creadora, tras casi una década de investigación, de la técnica Innana Massages, capaz de descubrir y disolver los bloqueos energéticos mediante sus suaves masajes aplicados sobre el suelo pélvico.

Una sesión se inicia con un masaje exploratorio muy respetuoso sobre diversas zonas de todo el cuerpo del paciente, a fin

de hallar esa información oculta y llena de oportunidades de crecimiento. Como explica María Luisa: "Es el cuerpo el que habla. Yo voy tocando y señalando las emociones que están bloqueadas según las partes del cuerpo que estoy explorando. Es el paciente el que verifica si existe o no este bloqueo".

La manera de involucrarse el paciente, en la sesión es fundamental para que este masaje sea más eficiente. "Esta terapia te libera de las creencias, te deja que vivas tu vida en el aquí y ahora, sin condicionamientos previos", apunta María Luisa.

La terapia Innana Massages suele estar compuesta por 10 masajes sobre el suelo pélvico, las siguientes sesiones se definen según las necesidades y criterios del paciente y la terapeuta.

"Si por ejemplo, tu abuelo vivió una experiencia traumática, ese bloqueo emocional se traspasa en el ADN"



Desde el primer día de terapia, el paciente nota mejoras a nivel físico y emocional, destacando las siguientes:

- Liberación de tensiones
- Transformación del estrés en energía vital
- Identificación y resolución de bloqueos sexuales
- Sentimiento de bienestar con nuestro propio cuerpo.
- Liberación de comportamientos repetitivos no deseados
- Exploración, identificación y resolución de memorias familiares
- Exploración de la sexualidad masculina/femenina

Las terapias se imparten en Madrid, Málaga, París y Suiza. Para más información, recomendamos visitar la **web** de

María Luisa González Maraver

>> consejos prácticos



por Ari Sudhibjo y Vicente Palau

Kung Fu Sexual

Somos máquinas perfectas autosuficientes y sabemos todo lo que necesitamos

La sexualidad es natural y es bella, integremos el sexo en nuestra rutina de bienestar diario, potenciemos el autoconocimiento sin artificios ni tabúes y entrenemos la musculatura vaginal y suelo pélvico regularmente junto a la respiración para conseguir un verdadero estado de bienestar holístico.

Ya nos gustaría poder afirmarlo y así debería ser pero desafortunadamente la frase del título dista mucho de ser cierta. La sexualidad es uno de los grandes vacíos en estos tiempos que se caracterizan por el exceso de información sobre todos los temas, sexo incluido, a través de distintas fuentes como internet. Nunca ha habido tanta información disponible y sin embargo seguimos encontrando multitud de casos de tremendo desconocimiento o confusión, incluso entre los jóvenes que deberían estar más preparados.

El problema es que a veces este exceso de información disponible no significa que toda la información sea válida o aceptable. Como ejemplo basta pensar en cuántos jóvenes suplen la falta de información en sus familias o escuelas con el porno en internet, nefasto profesor por cierto. Se cae en estereotipos, se repiten patrones falsos y modas alejadas de la realidad y en la mayoría de los casos se deshumaniza la relación sexual y a los participantes, hombres y mujeres.

El problema tiene varios orígenes. Uno de ellos, quizás el principal, es el factor cultural relacionado también con la religión que en muchos casos han convertido todo lo relacionado con la sexualidad y su práctica en algo tabú, algo que debe tratarse muy en privado y pasando muy de puntillas. Demasiadas personas pueden suscribir el título de la famosa película de Woody Allen "Todo lo que siempre quise saber sobre el sexo, pero temía preguntar"

Otro problema es que, a diferencia de otros aspectos fisiológicos, en la sexualidad hay una idea general de que todo tiene que funcionar bien porque sí, que venimos así de serie y lo que no fun-

cione correctamente no tiene solución. Hay quien piensa que el punto "G" lo tienen solo algunas mujeres y lo disfrutan aún menos; el clítoris está ahí pero se desconoce su potencial; el sexo oral a la mujer no está suficientemente extendido; se sobrevalora la penetración obviando muchas otras prácticas adicionales, etc. Hay demasiado estrés y vivimos demasiado rápido, lo que se traduce en un sexo apresurado con búsqueda del placer inmediato e incompleto. Hablar de sexo sagrado es casi una utopía; el tantra aparece periódicamente según haya alguna opinión o mención de algún personaje popular en los medios y desaparece al poco tiempo envuelto en una aureola de misterio.

Hay muchos tabúes y desconocimiento relacionados con la sexualidad, en el caso de los hombres habría que dedicar un artículo completo y en el caso de las mujeres, a las que me dirijo en este artículo, además de un gran desconocimiento del propio cuerpo y de las propias capacidades, por ejemplo **la capacidad de tener varios orgasmos en una relación sexual**, se observa una especie de aceptación, como si no alcanzar el orgasmo o no tener relaciones sexuales plenas y placenteras fuera lo normal para muchas mujeres y no se pudiera hacer nada para cambiarlo.

Afortunadamente no es así y propongo cambiar el paradigma y buscar nuestro bienestar general incluyendo la sexualidad en este planteamiento y hacerlo con naturalidad, dando al sexo la importancia que merece e integrarlo en los demás aspectos de nuestra vida, no sólo fisiológico sino además, mental y espiritual.

Y para comenzar este camino sugiero **dos iniciativas, la primera es el autoconocimiento, dedicar un tiempo a conocer nuestro cuerpo,**

leer, informarse bien, usar un espejito para examinar bien las zonas a las que no tenemos un acceso visual directo y explorar sin miedo, solas o en compañía de la pareja y de paso, establecer un canal abierto y sincero de comunicación con una misma y con la pareja.

La segunda propuesta requiere un poco más de esfuerzo pero es muy gratificante, **¿por qué no entrenar esta parte igual que entrenamos otras para estar en forma?** Nadie dudaría en ir al gimnasio o a un entrenador personal para preparar cualquier tipo de prueba física y lo hacemos naturalmente para adelgazar, para tonificar, estar en forma, encontrarnos bien... **Existen clases específicas de entrenamiento para trabajar y fortalecer el suelo pélvico, la musculatura vaginal y el músculo pubocógeo.** Se realizan con ropa cómoda y, además del cuerpo, ayudan a equilibrarse energéticamente con ayuda de la respiración consciente integrada en el entrenamiento.

No se trata de convertirnos en atletas sexuales, pero sí de tener un estado de bienestar general que incluya el sexo y si al autoconocimiento le unimos un estado físico-sexual aceptable, músculos tonificados, sobre todo la zona del suelo pélvico, se irán consiguiendo pequeños avances que en algunos casos pueden comenzar con ser capaces de cortar el chorrito de orina sin que caiga ninguna gota y luego volver a ori-

nar sin problema. Más adelante, ser capaces de **contraer la musculatura vaginal durante una relación sexual coordinando la respiración al mismo tiempo. Y de ahí en adelante...** imaginación y placer compartido o individual y felicidad.

Pero incluso quien decida recorrer este camino puede encontrarse con interferencias: **se producen bloqueos energéticos, bloqueos emocionales que producen disfunciones también en el comportamiento sexual.** El estrés, la vergüenza, los recuerdos y experiencias traumáticas, el bombardeo mediático sobre cómo ser, qué hacer y no hacer y lo políticamente correcto, la incompreensión de la pareja... hay múltiples factores que van apareciendo en nuestras vidas y suponen un reto para nuestra evolución y bienestar.

Existen terapeutas preparados que pueden ayudar con información y con tratamientos a medida tanto a nivel físico como emocional y energético para liberar esos bloqueos que impiden que la energía sexual fluya libremente y ayude al empoderamiento de la mujer. Tratamientos sublimes combinando técnicas energéticas, masaje y aromaterapia en un ambiente cálido, con una suave música de fondo y la confianza de saber que estamos cultivando nuestro cuerpo, mente y espíritu en armonía.

Vale la pena, hay mucho que disfrutar en esta vida y el sexo ayuda y mucho.

Existen clases específicas de entrenamiento para trabajar y fortalecer el suelo pélvico, la musculatura vaginal y el músculo pubocógeo



SABER MÁS DE

Centro de Body Language
[AQUÍ](#)



by Iany Kusumasari Sudhibjo

body language

José Ortega y Gasset, 23 - Bajo, local
28006 - Madrid
Teléfono: 915766189 - 620224149
E-mail: arivi@arivi.com
Web: www.bodylanguage.es
www.kungfusexual.es





KUNG FU SEXUAL

Seminarios
Clases de mantenimiento
Terapias y tratamientos

Nunca ha habido tanta información disponible y sin embargo seguimos encontrando multitud de casos de tremendo desconocimiento o confusión

>> sexualidad espiritual



por Miguel de la Vega Ruiz

Tantra: desmontando el misterio

La palabra Tantra encierra hoy en día gran cantidad de significados: religiones orientales, grupos new-age, sectas de abuso sexual, prostitución, terapias holísticas para equilibrar la sexualidad, meditación, grupos de autoayuda... entre este maremágnum de enfoques, este artículo pretende hablarnos de un Tantra sencillo, que no promete cambiar tu vida, sino darte una herramienta simple para aprender a vivir unificado en un mundo dividido.

El Tantra puede ser definido como un camino de liberación por medio del autoconocimiento y el entrenamiento, en todas las dimensiones del ser humano, hacia la fusión con la totalidad. Así, nos entrenamos para unirnos con nosotros mismos, con nuestra pareja, con las personas cercanas a nosotros y con el Universo que nos rodea. Esta unión se persigue aumentando la conciencia, esto es, **aprendiendo a estar plenamente presentes en cada acto vital.**

La presencia, en sí misma, no encierra ningún secreto ni es nada misteriosa, mágica, sobrenatural, ni se trata de un don para personas especiales o elegidas. Antes al contrario, *estar presente* es nuestro estado natural y se encuentra al alcance de cualquier persona. La dificultad reside en la complejidad cultural, es decir, en la gran cantidad

de creencias, adaptaciones, normas y tabúes que pesan sobre el autoconocimiento y las relaciones interpersonales. Así, cuando empezamos un camino de crecimiento personal, con frecuencia no hacemos más que añadir complejidad a una mente que ya estaba

agobiada, o bien nos marcamos metas muy alejadas de nuestro estado fisiológico, que nos exigen sacrificios agotadores o incluso inalcanzables. Esto puede deberse a que intentamos encajar el nuevo conocimiento o ejercicio sobre aprendizajes anteriores, sin plantearnos lo que éstos nos aportan y las carencias que presentan.

En el aprendizaje de las relaciones, que comenzamos cuando apenas tenemos conciencia de nosotros mismos, nos fundamentamos en los patrones culturales en los que estamos inmersos sin darnos cuenta, así como en la versión particular de los mismos que sostiene nuestra familia: nuestra primera maestra en el arte de amar. Después, la guardería, luego los cuentos de princesas y príncipes, las películas infantiles, la escuela... una tras otra se nos van imponiendo visiones de lo que debe ser una mujer o un hombre, de las formas correctas e incorrectas de relacionarse, de las partes de nuestro cuerpo que son accesibles a todo el mundo o deben ser escondidas, de lo que puede y de lo que no puede hacerse... y sobre este entramado de normas, represiones, protecciones y castigos, construimos nuestra visión personal del amor, de las relaciones, de la sexualidad, del contacto y del sexo. No es de extrañar que busquemos a un príncipe azul de hombros muy anchos o a una princesa rosa de cintura muy estrecha, del mismo modo que esperamos que él sea fuerte, inteligente y seguro de sí mismo, mientras que ella debe ser débil, indefensa y, por qué no decir-

lo, profundamente estúpida. Si con estos cuentos aprendimos a leer, y con estas películas nos entreteníamos, esto fue lo que grabamos en las primeras entradas de nuestro cerebro, y esta es nuestra expectativa básica ante las relaciones.

Con semejantes cimientos, no debería sorprendernos que sigamos viviendo en un patriarcado, que la forma favorita de ligar continúe pareciéndose a la bofetada de Glen Ford a Rita Hayworth o que en televisión pueda verse tranquilamente un asesinato mientras que la visión de un pezón se considera un escándalo. Con estos roles de masculinidad y femineidad, las relaciones entre los seres humanos están demasiado mediatizadas por la cultura para volver a la naturalidad. Y de aquí nace la importancia de aprender Tantra; necesitamos simplificarnos, volver a nuestro estado natural, desmontar de nuestras mentes los prejuicios sobre género, rol y sexo. Necesitamos aprender las verdaderas diferencias entre hombres y mujeres, que provienen de una diferente dotación cromosómica que produce ciertas diferencias en el desarrollo anatómico, morfológico, fisiológico y cerebral y que, aun así, representan un porcentaje muy pequeño de la totalidad de un Ser Humano. Es necesario aprender en qué somos distintos porque nuestros cuerpos funcionan de manera diferente, buscando complementarnos y facilitar nuestra unión, y en qué nos diferenciamos porque estamos siguiendo unos patrones culturales impuestos, profundamente injustos, que buscan dividirnos y separarnos.

Una vez resueltos los fundamentos del Tantra, al encontrar cada uno su identidad natural depurada de imposiciones culturales, el entrenamiento continúa con el estudio de la relación, de los métodos de acercamiento al otro, desmontando las visiones de dominio, sometimiento, competición y, especialmente, esa funesta palabra que usamos a diario, sin caer en la cuenta de su verdadero significado: *conquista*. ¿Realmente el amor puede obtenerse *conquistando*? ¿Con violencia? Mahatma Gandhi (1869-1948) nos dejó dicho que "lo que se obtiene con violencia, solamente se puede mantener con violen-



La dificultad reside en la complejidad cultural, es decir, en la gran cantidad de creencias, adaptaciones, normas y tabúes que pesan sobre el autoconocimiento y las relaciones interpersonales

cia". ¿En qué clase de relación esperamos vivir si la hemos iniciado luchando? Conviene reflexionar sobre esto: **Si levantamos un muro a nuestro alrededor, nos condenamos a conocer solamente a escaladores.** Y los escaladores, una vez llegados a la cima, permanecen en ella solo un breve periodo de tiempo, ya que llevan en su naturaleza el iniciar pronto una nueva escalada... pero en una montaña diferente. Así son muchas relaciones de pareja hoy en día; acuerdos económicos, separaciones, infidelidades, violencia doméstica, frialdad... algo está fallando en esta nuestra cultura, que construimos día a día entre todos, para que hoy se haya convertido en un lugar común decir que el amor tiene fecha de caducidad, que la pasión se agota, que nada dura para siempre.

Frente a esto, el Tantra no ofrece ninguna solución. El Tantra no es una ideología, no es un movimiento social ni es una es-

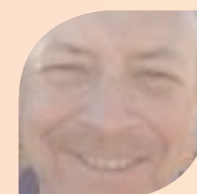
tructura cultural. Tampoco es una forma de pensar o de actuar, no se compone de normas, ni reglas. Ni siquiera es un conjunto de técnicas ni tampoco una terapia.

Tantra es, simplemente, aprender a vivir con ternura; ternura hacia nuestro propio cuerpo, aprendiendo a usarlo dentro de sus límites biológicos; ternura hacia nuestras emociones, aprendiendo a gestionarlas sin que nos posean ni sean reprimidas; ternura hacia nuestra mente, desaprendiendo los modos rudos y sexistas que nos hemos dejado implantar; ternura hacia nuestro espíritu, derribando los muros que nos separan y tendiendo puentes hacia los demás. La persona que practica Tantra no adquiere nada nuevo, no obtiene ningún don, no recibe ningún poder. La persona que practica Tantra se simplifica; y al simplificarse, se relaja; y al relajarse, se comporta con dulzura, consigo mismo y con los demás. Cuando los actos cotidianos se practican con dulzura, cuando dejamos de luchar con nosotros mismos y abandonamos la constante competición por ser más, mejor o diferente, es entonces cuando dejamos espacio a la bondad natural del ser humano, es entonces cuando aparece nuestra forma natural de relación; el Amor.

Y el Amor, la Dulzura y la Ternura, son las señas de identidad del Tantra.

SABER MÁS DE

Miguel de la Vega Ruiz
AQUÍ



Tantra es, simplemente, aprender a vivir con ternura





>> sexualidad espiritual



por Jairo Kalpa

Acerca del Sexo y la Fusión entre dos personas

Así como el sexo implica un encuentro físico, un encuentro corporal, el amor consiste en un encuentro de las almas, un encuentro espiritual entre dos personas

El sexo está en la periferia de nuestro ser, mientras el amor habita en el centro. En la evolución del ser, el sexo es sólo un primer peldaño que puede conducir al amor con la condición de que se realice en forma consciente: —El verdadero amor no es un preámbulo. Es una fragancia. No lo encuentras antes del sexo, sino después. No es un prólogo: es un epílogo.

Si has experimentado el sexo y sientes compasión por el otro, surgirá el amor. Y si meditas, te sentirás compasivo. Si meditas durante el acto sexual, tu compañero no será solamente un instrumento para tu placer físico, descubrirás algo nuevo, pero para ello debes renunciar a lo conocido para descubrir lo desconocido; la mayoría de las parejas fracasan en este punto.

Te sentirás agradecido, porque ambos han llegado a una profunda meditación. Según Osho, cuando el sexo deja de ser mecánico y se convierte en meditativo podemos llegar a percibir la presencia de la fragancia del amor que subsiste detrás de él.

Y por este camino de comprensión, este gran místico llega a definir el amor como una combinación de gratitud, amistad y compasión. Así como el sexo implica un encuentro físico, un encuentro corporal, el amor consiste en un encuentro de las almas, un encuentro espiritual entre dos personas.

Además, el amor no es el fin de la evolución espiritual, pues la compasión, el acto de fundirse con la Existencia está sobre él, porque ya no es un encuentro entre personas limitadas sino la unión de nuestra individualidad con el todo, con el Ser Universal.

El amor es por lo tanto, un producto de una conciencia meditativa que nos conecta con nuestra armonía interior. Así, el amor viene a ser una forma de vida y no una mera atracción que está destinada, con el transcurso del tiempo, a convertirse en repulsión producida por el aburrimiento o el hastío.

El verdadero amor sólo puede existir como un estado conciencia que está más allá de la atracción y la repulsión, las que son propias de la pasión. Y es esta pasión la que ha sido confundida con el amor, vale decir que nuestra cultura habita en una comprensión errónea del amor: "Lo que llamamos amor es sólo apasionamiento".

Comienzas a amar a alguien. Si ese alguien llega a ser totalmente tuyo, el amor pronto morirá; pero si se te presentan obstáculos, si no puedes tener a la persona que amas, el amor se hará más intenso. Mientras más obstáculos existan, más intensamente será experimentado el amor.

Si el ser amado es inaccesible, entonces "ese amor" se vuelve eterno; pero si puedes alcanzar fácilmente a tu ser amado, el amor morirá con

En la evolución del ser, el sexo es sólo un primer peldaño que puede conducir al amor con la condición de que se realice en forma consciente

igual facilidad.— Este pseudo amor en que ha reposado la humanidad a lo largo de su historia no pasa de ser una tensión o conflicto del ego. Es por ello que Osho nos sugiere un camino hacia el verdadero amor de cuatro pasos que desemboca en la anulación del ego.

El amor que los seres humanos se dan y reciben cae sin duda dentro de lo que alguien calificó como "la extraña dificultad de las cosas sencillas". Y es que cuando se trata de sentimientos y emociones, sexualidad y espiritualidad, tarde o temprano aparece el fantasma del fracaso, el rechazo, el miedo a crecer y emprender la aventura más grande de nuestras vidas.

El amor nos brinda la posibilidad de llegar a una profunda comprensión del significado verdadero de las dificultades, generalmente ineludibles, que presentan las relaciones humanas y nos guía en el camino de su solución. Así, nos capacita para crear y mantener relaciones de una gran riqueza, energéticas, vibrantes, construidas con un amor libre de temores, y enriquecidas por la realización personal.



Fusión y atemporalidad

La experiencia gloriosa de la fusión y la sensación de la atemporalidad en la unión sexual depende de la unificación interior de los individuos implicados y por lo tanto, de sus actitudes en todos los niveles de su existencia.

Dado que la experiencia sexual es una expresión de los niveles físico, emocional, mental y espiritual, cuando estos niveles se encuentran unidos entre sí sin ningún conflicto, la gente que expresa su ser dentro de ellos de acuerdo con la ley espiritual tiene una experiencia sexual tan completa, satisfactoria, rica, alegre, enriquecedora, estimulante, profundizadora y revitalizadora de la realidad espiritual como ninguna otra experiencia humana.

En esa dichosa experiencia de unión total la realización trasciende el nivel puramente personal del enriquecimiento y la satisfacción. Quienes participan de ella también están cumpliendo con una tarea a nivel del universo. Lo cual puede parecer extraño, pues el cerebro humano está acostumbrado a asimilar los conceptos de tarea y realización con algo arduo, difícil e incluso desagradable.

Pero en realidad mientras más grande es su alegría, su placer, su felicidad y su éxtasis, mayor es su poder creativo que añaden al recipiente universal. Cada una de esas experiencias es como una nueva estrella que se enciende en algún lugar del Universo para convertirse en otra antorcha en la oscuridad del vacío que está destinado a llenarse de luz.

El arte de dar y recibir

Ama, pero no como una necesidad, como un compartir. Ama, pero no esperes, da.
Ama, pero recuerda que tu amor no debe convertirse en una prisión para el otro.
Ama, pero sé cuidadoso; te estás adentrando en un terreno sagrado.
Permanece alerta: deja todas tus impurezas fuera del templo.
Cuando ames a una persona, ámala como si fuera un dios, nada menos que eso.
Nunca ames a una mujer como una mujer.
Y nunca ames a un hombre como a un hombre.
Porque si lo haces tu amor será muy superficial.
Tu amor no va a pasar de ser deseo.
Si amas a una mujer como mujer, tu amor no se elevará.
Ama a la mujer como a una diosa, sólo así el amor se transformará en devoción."
 Osho



SABER MÁS DE

Jairo Kalpa
AQUÍ



>> sexualidad espiritual



por Carolina Rodríguez

La Sexualidad Sagrada de las sacerdotisas de Isis

"Este es el camino Del Placer al Éxtasis, recuperando nuestro poder y nuestra sabiduría; despertando las memorias de la sacerdotisa y el hombre sagrado que somos. Se produce con ello la integración de las Dualidades Masculina y Femenina, que no son más que las conocidas energías Yin y Yang que se manifiestan en todo en la naturaleza y en nuestra vida más cotidiana"

La Sexualidad Sagrada nos hace entender precisamente que hay mucho más en nosotros y en cada relación que tenemos



Hoy día, a medida que vamos abriendo nuestra consciencia, nos vamos haciendo preguntas cada vez más profundas y reflexivas sobre el Ser que somos, por qué estamos en la Tierra, si somos este cuerpo físico o en realidad hay mucho más de lo que "nos han contado" o creemos... y ese algo que nos preguntamos viene directo desde nuestro Corazón, porque es en él donde se halla la sabiduría conectada al Universo, es la puerta de entrada a Todo el Ser que Somos

La Sexualidad Sagrada lo es todo, es el Camino del Placer al Éxtasis, la Puerta de Entrada a este Ser que somos conectado con este Universo, es la que une todos nuestros Cuerpos: Físico, Mental, Emocional y Espiritual.

Estamos en un cuerpo físico que tiene una energía de Vida (La Kundalini), y esta energía es la que nos mantiene con los ojos abiertos, la que nos da motivación de Vivir, de experimentar, de seguir siendo niños curiosos que abren los ojos emocionados ante cualquier evento de la Vida. **Es la Pasión por vivir** Y la Sexualidad Sagrada nos hace entender precisamente que hay mucho más en nosotros y en cada relación que tenemos.

Hay una **Sabiduría Oculta** que ahora se está despertando en nosotros con nuestra propia activación del ADN, y estamos recuperando recuerdos, de quiénes somos, técnicas, sensaciones, y en las memorias hay una gran historia...

Hace mucho, mucho tiempo atrás, cuando la consciencia estaba muy activa sobre la tierra, y se sabían manejar la Energías del cuerpo, existían las **Sacerdotisas Sagradas de Isis, mujeres sagradas** que representaban a la Diosa Madre y eran las encargadas de mantener el nivel energético en la Tierra, el Equilibrio entre el Yin y el Yang, lo masculino y lo femenino, el cielo y la Tierra; y más aún, eran las encargadas de recoger las más altas energías de Luz del universo para bajarlas a través de sus Úteros durante sus orgasmos, y anclarlas en la Tierra para subir su nivel vibracional, y con ello nuestra propia vibración como Seres.

Utilizaban el Oro como conductor de esa energía mientras hacían el Amor. Collares, brazaletes, tobilleras, pulseras, pendientes del Oro más puro. Hombres sagrados, sacerdotes, entrenados en las artes amatorias del Tantra, las acompañaban para llevarlas al **Nivel de Éxtasis suficiente** a las Sacerdotisas para que, mientras lo hacían, ellas pudieran hacer su trabajo energético en **otras esferas de luz** distintas a las que conocemos.

Las sacerdotisas vivían en los templos erigidos a la Diosa, teniendo grandes tareas de cuidado para el reino; y en los primeros templos que se construyeron en la tierra, cuando aún eran pocos, viajaban los príncipes y reyes del mundo a hacer el Amor con ellas para poder sanar su energía y elevarla a fin de dejar embarazadas a sus esposas con esta energía y poder seguir preservando la energía de luz que bajaba a la Tierra en sus hijos reinantes.

Con el tiempo, la sociedad se fue desvirtuando; comenzó a olvidarse y malinterpretarse el verdadero motivo y sabiduría de ellas y se las empezó a dar el trato de lo más parecido a lo que hoy se conoce como prostitutas. Ellas guardaban el poder del conocimiento de la Sexualidad dentro de cada una, porque, además, biológicamente, la mujer está preparada y conectada para, en la más profunda entrega, **abrir el secreto de su suelo pélvico** y arrastrar la kundalini del hombre a esa cámara de los maestros (en una esfera etérica) donde todo es posible, donde somos auténticos creadores, y donde nuestro cuerpo del Kha (nuestro yo superior) se alimenta de la más pura energía para poder desdoblarse. Este **secreto** solo se abre cuando la Mujer se siente amada, segura y protegida por su compañero. Para ello, tanto el hombre como la mujer ha de entrenar en sentir su energía y trabajar la energía de su kundalini, así como las técnicas de hacer el Amor. A fuego Lento, de una forma suave y duradera para que los **Cuerpos de luz**, que son mucho más sutiles, se vayan activando, ampliando, expandiendo, y la fusión de ambos no sea solo física. Llega un momento en que son nuestros cuerpos de luz los que hacen al amor, en una esfera Superior

que nos lleva a un estado totalmente diferente, ese es el Éxtasis.

Esto significa sentirnos y hacernos increíblemente fuertes; vivir desde el Amor y la felicidad, abrimos a la plena consciencia de nuestra misión en la Tierra, vivir sin miedos, disfrutar de la experiencia de los días, y ser muy honestos e íntegros con todo aquello que Somos y Hacemos. ¿Os imagináis una Vida así? Yo lo he experimentado después de abrir mis memorias como Sacerdotisa Sagrada. Evidentemente, se acabarían las manipulaciones a través de las mentiras y de los medios sociales; porque vivir sin miedo nos hace desarrollar nuestros dones y tomar una perspectiva diferente de la Vida que estamos viviendo, como si en lugar de "jugar a la Vida" sintiéndonos presos de los eventos que nos suceden y nuestras emociones, pudiésemos salirnos un poco de ella y verla como observadores, pero disfrutándola en su máxima expresión.

Hombres sagrados, sacerdotes, entrenados en las artes amatorias del Tantra, acompañaban a las Sacerdotisas para llevarlas al Nivel de Éxtasis suficiente

El camino de la Sexualidad Sagrada es recorrer todos los pasos necesarios para llegar a este **estado del Ser que no tiene límites**. Y te preguntará: ¿Cómo se hace?

Si atendemos a nuestro cuerpo, a nuestros chakras, y sabemos que para alcanzar este tipo de sexualidad, la serpiente de la Kundalini ha de ascender por toda nuestra columna para elevarse al cielo con una gran potencia energética (Subida de Kundalini), nos percatamos de que eso no puede suceder si no tenemos limpios y equilibrados nuestros centros energéticos.

¿Y qué es lo que se queda anclado en ellos? El dolor, las creencias, los patro-



nes todos los procesos de vida que no han sido vividos de forma coherente a lo que somos; y es hora de hacer un proceso de "Alquimia del Masculino y el Femenino" *para elevarnos desde nuestro propio cuerpo*.

Durante años, culturas milenarias, han estudiado las maneras de absorber la energía "del otro" para alcanzar la inmortalidad... Así continuamos con la lucha de poder en las parejas hasta nuestros días. Y la Sexualidad Sagrada nos enseña que solo a través del Amor, el compartir del conocimiento, la ternura, la comprensión y un compromiso contigo mismo de aprender mirando al otro, se puede alcanzar. Y reitero que la puerta para todo esto es EL CORAZÓN. Y aprender a usarlo, junto con nuestro cuerpo a través del Éxtasis, mucho más que el placer conocido, como ya os habéis ir podido haciendo una idea a lo largo de las pinceladas de este artículo

"La Alquimia del Masculino y el Femenino" comienza por entender cuáles son estas dos energías y sentir las dentro de nosotros; observar como están fluyendo ellas solas y reconocer la necesidad de equilibrarlas dentro. Una vez integradas, hay que revisar las iniciaciones y ritos de paso que no tuvimos en nuestras vidas (un ritual cada 7 años, ciclos naturales de Vida que dejan una huella energética consciente en nuestras emociones) o edades que se vivieron con dolor y distorsión; y así se reescriben. Esto activa una energía interior inexplicable si no se sintió antes, porque por la educación familiar y social, se estancó, y de ahí vie-

Es importantísimo saber que cada relación sexual que vivimos nos deja huellas, se crean lazos y cordones energéticos con esas personas

nen la mayoría de los cansancios y faltas de Vida, depresiones, "Sin Sentidos"...

El siguiente paso es trabajar con **los ancestros** para ver dónde nuestras energías se quedaron estancadas, o no tenemos permisos para Amar, para el placer, para el disfrute y se desprograma, porque con nosotros llevamos la energía de cuatro generaciones atrás de ancestros que nos han transmitido parte de sí mismos; así que para recuperar nuestra esencia resulta imprescindible cortar lazos con ellos.

Y de la misma manera, es importantísimo saber que cada relación sexual que vivimos nos deja huellas, **se crean lazos y cordones energéticos con esas personas**. Generalmente el hombre lanza al útero de la mujer cordones invisibles a través de los cuales se crea una simbiosis de absorción de energía de la otra persona si la relación no es sagrada y/o equilibrada. Y a través de técnicas chamánicas y otras meditaciones hay que cortarlos para recuperar poder y esencia.

Una vez comprendido todo esto, estamos preparados para descubrir y despertar a nuestro animal instintivo, ese que lleva domesticado tantos siglos, y

por tanto, dormido, escondido. Tanto que incluso su poder nos atemoriza, y por eso preferimos hacer como que no está, olvidando los instintos naturales de nuestro cuerpo físico. La Mujer loba, el Hombre Lobo... **El Ser Salvaje** que llevamos dentro totalmente conectado con la naturaleza. Este Ser es tan poderoso que la energía de Vida que comienza a fluir dentro de nosotros nos llena de Vida, de fuerzas, de curiosidad, de ganas

Y una vez que se entiende, que nos acostumbramos a vivir con lo que somos, salvajes, podemos modelarlo con la activación de los canales energéticos de nuestro cuerpo, nuestra piel; para que los cuerpos sutiles vayan abriendo cada vez más su sensibilidad y se vayan abriendo a ese camino de éxtasis, para que la entrega pueda producirse sin miedo, para que el masculino sepa estar en presencia absoluta sin juicios y recibiendo.

La Sexualidad Sagrada nos lleva a una manera diferente de sentir, a ampliar nuestros canales energéticos, a un profundo respeto por mí y por los otros; coherencia y Éxtasis en este paso por la Vida que hemos decidido vivir y hacerla realmente Mágica



SABER MÁS DE
Carolina Rodríguez
AQUÍ



>> sexualidad espiritual

Sexo, eso que tanto nos satisface y tanto nos frustra

por Astiko, Isabelle Lopez Schugt

La visión del Tantra nos enseña a abrirnos a la energía vital durante el sexo y a permitir que circule por todo el sistema glandular. Cuando todo el sistema está relajado y al mismo tiempo repleto de energía que circula libremente, podemos hablar de culminación, de éxtasis

Sabiduría Tántrica

La energía sexual es la raíz, el deseo cuando se mueve hacia el corazón nace la flor, el amor, y cuando se expande hacia la coronilla se despierta la consciencia, el aroma, el éxtasis.

Cuando hablamos de hacer el amor, practicar el sexo, echarnos un polvo... ¿qué es lo que realmente sucede...? ¿desde el momento que se enciende el deseo hasta el momento en el que se apaga...? ¿Desde la excitación y esperanza hasta la culminación o la frustración...? ¿Qué es lo que buscamos, qué esperamos, cómo lo vivimos, qué sensaciones y sentimientos participan? ¿Cuánta energía somos capaces de recibir, sostener y permitir que recorra todo nuestro cuerpo? ¿Cuánto nos podemos relajar, abrir y entregarnos a recibir y a dar... de una forma natural y confiada?

Las claves para tener una

vida sexual plena no dependen principalmente del tamaño, de la estética del cuerpo, de la técnica, de que lo hagas bien o mal, de lo sexy o rico y poderoso que parezcas... sino de tu vitalidad y fluidez, de tu naturalidad, de tu entrega, de tu confianza, de tu relajación, de tu presencia, sin expectativas o exigencias; de tu esponjosidad, de tu fluidez... de tu aceptación gozosa de lo que trae el momento, de permanecer en el presente... de incluirte a ti y al otro en tu corazón.

Considera el intercambio sexual no solo como un evento físico, si no como un evento energético, como la vida. La vida es energía en constante movimiento dentro de un campo de consciencia. Tú, Yo, como seres humanos, tenemos una forma física que le da cuerpo a este juego entre energía y consciencia.

Cuando se enciende la energía de atracción física, una energía de deseo muy poderosa, tan poderosa que crea vida, atrae a dos seres humanos irresistiblemente para cumplir



con su propósito básico, que es procrear y que se den las condiciones para crear y nutrir y amar lo creado en el más consciente de los casos.

Esta atracción irresistible, placentera y oprimiente al mismo tiempo por su demanda y su intensidad, tiene fuerza propia. Es la fuerza que la vida precisa para iniciarse, para cobrar forma: es el deseo de la vida por desplegarse.

Tomar consciencia de la sexualidad como una poderosa energía creativa está siendo uno de los temas más tabúes entre los humanos



Sentir plenitud en el encuentro, eso que esperas pero pocas veces llega, depende de cuánta energía vital eres capaz de sentir y sostener en el cuerpo relajadamente, depende de tu presencia y de tu entrega y de tu disponibilidad para fundirte

En la adolescencia, recibimos el chorro más fuerte de la vida en la zona sexual. Un chorro tan fuerte de energía procreadora que condiciona todo nuestro ser y nuestra identidad. Manejar y comprender esta energía creadora de una forma consciente es el viaje de cada ser humano.

La observación práctica del recorrido de la energía vital por la columna y por el sistema nervioso y glandular en general es una de las aportaciones del Tantra.

Tomar consciencia de la sexualidad como una poderosa energía creativa está siendo uno de los temas más tabúes entre los humanos.

Las religiones han intentado restringir el instinto sexual a

unos marcos familiares y con el solo propósito de la reproducción para evitar el mal uso de esta fuerza tan poderosa y cegadora.

Sabemos que respondemos biológicamente al deseo de la vida de crear y perpetuarse. Para los hombres, se trata biológicamente de descargar la semilla necesaria para engendrar vida y para la mujer, la energía para absorber esa semilla y gestar. Este deseo tan grande es generalmente inconsciente y responde a nuestra naturaleza mamífera.

Hoy en día, la reproducción no es tan necesaria, porque somos muchísimos y generalmente no nos encontramos para procrear sino para intercambiar gozosamente nuestra energía. Disfrutamos del placer físico, de sentirnos amados y tocados de intercambiar energía, etc...

En este caso podemos usar ese mismo potencial de la energía sexual, en vez de para engendrar, para llenarnos de vida y de gozo, de amor, de creatividad y de éxtasis a nosotros mismos.

Muy pocas personas han descubierto todo el potencial y el beneficio energético del intercambio íntimo.

Generalmente, nuestra mayor preocupación es llegar al orgasmo y que el otro llegue al orgasmo: satisfacer y ser satisfecho. Además, por desconocimiento, asociamos orgasmo con la eyaculación.

No nos damos cuenta de que tener una meta como esa nos despoja de todo lo que este acto en sí necesita para ser satisfactorio: presencia, energía disponible y fluida, relajación, confianza y apertura.

Si durante el encuentro íntimo, sexual y emocional, tu consciencia está habitando el

cuerpo y atento a que esté relajado, esponjoso y permeable a ser encontrado, siempre habrá más espacio para que la energía se expanda por él y se pueda fundir y circular con el otro.

En esa expansión se da un intercambio de energía entre dos seres que reflejan la totalidad de su potencial.

¿Que es exactamente un orgasmo?

La fórmula básica descrita por Reich para que suceda una liberación orgásmica es:

El cuerpo o una parte del cuerpo se carga de energía. Cuando la carga es grande y empieza a tensarse, comienza una respuesta de descarga que lleva a la relajación.

Durante el acto sexual, nos cargamos de energía y si no la liberamos inmediatamente con una descarga genital, clitoriana o eyaculando, estamos presentes en el sentir y nos relajamos antes de la descarga; permitimos así que se expanda por todo el cuerpo, que recorra la columna y el sistema glandular. En el primer chakra, las suprarrenales se expresan como excitación; en el segundo chakra o centro sexual se expresa como placer y deseo, deleite en el contacto físico, en los olores, sensaciones corporales, sonidos del cuerpo, etc... en el tercer chakra, zona del plexo solar, se expresa como alegría, fuerza y empoderamiento; en el cuarto Chakra, corazón y pulmones, se expresa como amor y profunda sensación de unión y de ahí se expande hacia las tiroideas, abre la garganta con gran deleite y se funde en la pituitaria con una percepción extática de ¡Todo lo que Es!

Todo es la misma energía, vibrando en diferente onda o filtrada por una diferente glándula. Y cada una destila su propio aroma cuando recibe la energía vital que libera el encuentro bioenergético entre dos polaridades opuestas como lo son el hombre y la mujer.

Así el encuentro no se queda solo en ese efímero roce sexual de pequeña carga y descarga que en general favorece más la naturaleza del masculino que del femenino.

Sentir plenitud en el encuentro, eso que esperas pero pocas veces llega, depende de cuánta energía vital eres capaz de sentir y sostener en el cuerpo

Considera el intercambio sexual no solo como un evento físico, si no como un evento energético, como la vida

relajadamente, depende de tu presencia y de tu entrega y de tu disponibilidad para fundirte.

Si estás muy tenso, enfocado en el resultado, cerrado a la intimidad, con el corazón acorazado o herido, desconectado de tu cuerpo y con mucha actividad mental; si sientes cosas que no te atreves a compartir, si no hay confianza, si juzgas tu cuerpo, si estás emocional, etc... es muy difícil que la energía se despliegue libremente por todo tu cuerpo.

Existe un elemento fundamental que el tantra toma en cuenta y es que la energía vital de un ser humano transcurre por un eje electromagnético que existe en cada persona y que hombres y mujeres portan esta carga electromagnética pero al revés. Es decir: la polaridad positiva, emisiva principal en una mujer, es el corazón y los pechos, que han de ser habitados para abrir su polaridad receptiva, que es su vagina, su útero, preparado para recibir. Una mujer en contacto con el clima de amor está disponible para recibir al hombre.

La polaridad emisiva positiva principal del hombre es el pene, que ha de ser habitado con consciencia y presencia para abrir su polaridad receptiva que es el corazón. Es la presencia individual en el momento que prepara al hombre para recibir a la mujer en el corazón. De esta manera, en un intercambio íntimo al que le das tiempo, pones consciencia y relajación, empieza a circular la energía entre el hombre y la mujer, creando un circuito que despierta la naturaleza orgásmica de ambos y genera amor, salud, creatividad y una satisfacción profunda y celular muy distinta de la relajación que acontece después de un orgasmo tenso y rápido.

Para empezar y sin grandes complicaciones prueba y **la próxima vez que tengas un encuentro íntimo ten una actitud relajada, sin exigencias, mantén la atención dentro del cuerpo, escucha tu energía y estate presente. Sé honesto con tu amante, relajaos el uno con el otro. Pon el énfasis en Ser más que en Hacer. Todo lo demás permite que se dé por sí mismo.**

SABER MÁS DE
Astiko, Isabelle Lopez Schugt
[AQUÍ](#)

Pon el énfasis en Ser más que en Hacer. Todo lo demás permite que se dé por sí mismo.



>> sexualidad espiritual



por María Gabriela Santini Vila

Sexualidad masculina y sexualidad femenina

Visión energética y espiritual

Cuando hombre y mujer se unen físicamente y hacen el amor representan la danza de energía entre el deseo y el amor y de su unión siempre algo es creado, ya sea un ser biológico, un proyecto o una nueva forma de amor.

Hombre y mujer encarnados son la materialización de las fuerzas cósmicas creadoras.

Se dice que de la unidad nace la dualidad.

En el "principio" solo existe un océano de partículas de amor. Un día ese océano de partículas de amor decide que se quiere conocer y se divide en dos...el deseo o voluntad de conocerse y el océano de partículas de amor que recibe ese deseo. Juntos deseo y amor danzan construyendo energía hasta que ocurre una explosión orgásmica y se produce la creación.

El hombre encarnado representa el deseo o voluntad de crear y la mujer encarnada representa el océano de amor que tomará forma de acuerdo al deseo que la impacta.

Cuando hombre y mujer se unen físicamente y hacen el amor representan la danza de energía entre el deseo y el amor y de su unión siempre algo es creado, ya sea un ser biológico, un proyecto o una nueva forma de amor.

La sexualidad del hombre está modelada por ser encarnación del deseo o voluntad de crear. Su energía sexual es de fuego. Está representada por

el rayo de luz que penetra y que impregna de intención. El hombre canaliza la inteligencia Divina, el permanente deseo de crear y tiene un órgano físico que hace posible la actuación de ese deseo.

El órgano sexual del hombre o pene es energéticamente una vara de luz. No solo eyacula semen que hace posible la vida de un nuevo ser, sino que emana luz del color y del sonido vibracional que sea su consciencia. Con su pene el hombre siembra intención en el cuerpo que penetre. Puede sembrar honra y amor o puede sembrar desprecio y dolor. El hombre tiene una gran responsabilidad en ese sentido.

La sexualidad masculina, al ser energía de fuego, se prende rápido y se consume rápido. A veces es tan intenso ese fuego que sobrepasa al hombre mismo y lo hace perderse. El fuego del hombre calienta el agua de la mujer. No debe ser tan intenso que consuma el agua ni tan pobre que no llegue a calentar. Es un gran desafío para el hombre conocer su energía sexual y dominarla haciendo maestría de forma tal que con fortaleza y vigor caliente el agua de la mujer hasta hacerla hervir, sin consumirse él ni evaporarla a ella. La maestría es calentar y danzar hombre y mujer construyendo energía hasta que se vive el Misterio de la dualidad que se disuelve y se vuelve unidad.

La sexualidad de la mujer está modelada por ser encarnación del océano de partículas de amor. Su energía sexual es agua. Ella representa el puro potencial, puede ser todo o puede ser nada. Se moldea dando forma a la voluntad o deseo creador. Por eso la mujer es la que gesta en su vientre a un nuevo ser humano. Lo construye de su propio cuerpo, como si fuera arcilla moldeada de acuerdo a la intención Divina.

El órgano sexual de la mujer es complejo porque es un conjunto de órganos más que un solo

órgano. La vagina recibe al pene y lo refresca con sus aguas. Puede producir aguas de manera infinita tal como discurren las ondas en la superficie de un pozo. El útero o matriz es el lugar físico y energético donde queda sembrada la intención. El clítoris es el único órgano humano que solo existe para producir placer. Con el placer sexual el útero se estremece y emana ondas de energía que irradian la consciencia de la semilla sembrada. Cada ola de placer envía fuera del cuerpo de la mujer aquello que está recibiendo. Si la mujer recibe honra y amor, emana un poderoso campo de energía que crea esa realidad. Si la mujer recibe desprecio y dolor también será esa la realidad creada.

Es responsabilidad de la mujer la condición del terreno en donde se siembra la semilla. Su energía de agua no puede estar congelada. Lo ideal es que su agua esté tibia a través de una conexión con su sexualidad alegre y sana. Desde la tibieza del agua será muy fácil hacerla hervir y convertirla en una resonadora de placer y amor que impacte toda su realidad para bien.

La sexualidad de la mujer es más serena que la del hombre. Requiere tiempo para calentar el agua, pero una vez caliente se mantiene así por largo tiempo. Es un desafío para el hombre saber calentar y sostener el agua de la mujer para darle tiempo de construir el placer que los conduce a nuevas dimensiones de su ser.

La sexualidad del hombre es energía de fuego, la sexualidad de la mujer es energía de agua. Una es rápida, intensa y autolimitada; la otra es lenta, poderosa e infinita. No son opuestas, son complementarias. Están diseñadas para que juntas construyan energía sexual cuya manifestación es el placer. Intenso placer vivido con el corazón abierto, sembrando honra y amor en una experiencia espiritual. La unión sexual permite vivir en este plano humano la verdad cósmica de que Dios está eternamente haciendo el amor, creando vida, universos y siempre una nueva cualidad de amor.

Escuela de Sexualidad y Espiritualidad

Dra. María Gabriela Santini Vila

Cursos on line sobre Sexología Holística

www.sexoyespiritu.com
 @sexoyespiritu

SABER MÁS DE

María Gabriela Santini Vila

[AQUÍ](#)



El clítoris es el único órgano humano que solo existe para producir placer.

La sexualidad del hombre es energía de fuego, la sexualidad de la mujer es energía de agua. Una es rápida, intensa y auto limitada, la otra es lenta, poderosa e infinita. No son opuestas, son complementarias.



>> sexualidad espiritual



por Carmen Enguita

Sexo, un soplo de sensibilidad, de poesía

"Ocupados en lo que hay que hacer perdemos el instante presente"

Sexo como Arte. Solo Ser Presencia en esta maravilla de cuerpos que entregan todo... **Tu falo es el guru** que alumbraba cada rincón trayendo consciencia-luz, llenando el mundo de amor. **Tu gruta, manantial inagotable donde saciar la sed, un claro en el bosque donde volver a nacer**

Cuantísimo se escribe de sexo: cómo hacer el amor, cómo disfrutar más, qué juguetes usar; las mil y una posturas, cómo seducir a tu amante, hacer bien esto o mejorar lo otro. Las interminables fantasías a consumir y un larguísimo etcétera.

Se percibe una ligera presión de ser excelentes amantes, llegar al orgasmo, satisfacer, cumplir.

Todo eso forma parte de la sexualidad, claro que sí, genial.

¿Qué ocurre cuando dejo a un lado lo que sé, lo que se supone que sé, lo conocido, lo leído, la meta de llegar algún sitio, los hábitos, la dualidad?

Y me dejo ser libre sin historia, sin memoria cultural, reptiliana, familiar, religiosa.

Se abre un espacio infinito sin tiempo ¡Guauuuu!

La piel sabe, el cuerpo sabe, los genitales saben, aquí y ahora sin tiempo, sin forma, tomando todas las formas posibles; diluyéndonos y reapareciendo sin buscar nada, sin esperar nada. Siendo testigos del milagro de la presencia, trayéndonos a la esencia con cada mirada, con cada beso. Donde cada encuentro es éxito porque sin expectativas no hay frustración. Abiertos sin barreras y sin parapetos, el corazón se muestra victorioso.

Esa es mi elección: abrirme sin resistencia como flor de loto ofreciendo la radiancia, el perfume exquisito, lo que hay

Rezando una oración con mi cuerpo. Dios se entreteje en tu piel con cada caricia. El soplo divino se manifiesta en cada respiración inspirándote, exhalándote.

Los cuerpos tejen nuevas autorrutras donde vive el agradecimiento, el sonido del origen, la no dualidad.

Tu falo es el gurú que alumbraba cada rincón trayendo consciencia-luz, llenando el mundo de amor. Sí, eso es lo que tenéis los hombres entre las piernas: un gurú de amor de consciencia, una capacidad de abrir los candados y desvelar los tesoros mejor guardados.

Un instrumento que cuando no gira alrededor del propio beneficio, del confort emocional o físico del niño insatisfecho y toma la dirección del Caballero, del Samurai, esa espada luminosa conquista la tierra fértil, transmuta con su fuego de amor, dolores y violencias. Ofrece gotas de consciencia que devolverán la confianza y sobre todo, lo más grande, servirá al amor y el eterno femenino reverdecerá en su esplendor.

Ahhh tus músculos presentes, fuertes, alertas, vivos, me cuentan historias de guerreros defendiendo la vida, de hombres con propósito cumpliendo sueños.

Tu gruta, manantial inagotable donde saciar la sed, un claro en el bosque donde volver a nacer. Aco-gedora, húmeda, sensible, poética, bella, intensa.

La oscuridad donde alumbrarse a ser éxtasis. Un infinitum de gozo y vibración.

Si la escuchas te hablara de cómo cuidar la vida, honrar los cuerpos, santificar la tierra

Sin poseer nada, todo me es dado, cuerpo a cuerpo, fluyendo, ritmos salvajes como mar bravío; danzarines como las historias de Serezade, sinuosos como la sabia serpiente, rítmicos como la tierra de África, imperceptibles, místicos, mantricos...

Solo ser presencia en esta maravilla de cuerpos que lo dan todo...

Sexo como arte instante a instante.

SABER MÁS DE

Carmen Enguita
AQUÍ



ACTIVIDADES 2016 BLISS U Carmen Enguita y Michel Riu

VIVIENDO LA MUJER QUE SOY

Imparte Carmen Enguita

Un verdadero máster en *El Arte del Mujerío*, un taller orgánico, vital y gozoso en el que experimentar el coraje y la fuerza del empoderamiento femenino en conexión con la naturaleza.

3 Módulos: MADRID - MÁLAGA

1º módulo: Del 18 al 25 de Marzo

2º módulo: Del 29 de Abril al 1 de Mayo

3º módulo: Del 19 de Julio al 30 de Julio

Inversión: 1800€ (pago contado 1620€) (pago en mensualidades de 200€)

Pensión Completa: 55€/día

EL HOMBRE LIBRE Y LA SEXUALIDAD

Imparte: Michel Riu

Investiga modelos de sexualidad más conscientes y auténticos para poner sus cualidades al servicio de los proyectos, la pareja, la intimidad... Se trabaja en profundidad la relación entre el cuerpo y la energía sexual, especialmente en el desarrollo de la capacidad multiorgásmica latente en todo hombre.

3 Módulos: MADRID - MÁLAGA

1º Módulo: 18, 19, 20 de Marzo

2º Módulo: 29, 30 Abril y 1 de Mayo

3º Módulo: 19 al 30 de Julio

SEXUALIDAD Y EROTISMO FEMENINO

Imparte Carmen Enguita

Un completo máster en sexualidad para mujeres, en el que derribamos las creencias limitantes que nos han sido impuestas en relación a la manera de tener sexo, a solas o acompañadas.

Del 12 al 18 de Septiembre - MÁLAGA

Inversión: 800€ (700€ antes del 30 de julio)

Alojamiento en pensión completa: 55€/día

PEREGRINACIÓN A CORAZÓN ABIERTO

Imparte: Carmen y Michel Riu

Un viaje iniciático por Languedoc (sur de Francia) tierra de cátaros, templarios, mitos y misterios. Mujeres y hombres caminaremos tras las huellas de María Magdalena al encuentro de nuestra propia pareja alquímica interna.

Del 11 al 17 de Julio - FRANCIA

Inversión Taller: 500€

Alojamiento en casa rural: 265€

En camping: 215€

EL UMBRAL DE LA SABIDURÍA

Imparte Carmen Enguita

Un delicioso taller íntimo y nutritivo, en el que exploramos otra manera de vivir el paso a la mujer madura, rescatando la riqueza que se esconde tras el umbral.

20, 21 y 22 de Mayo - MÁLAGA

Inversión: 220€ (198€ antes 20 abril)

Alojamiento en pensión completa: 55€/día

3, 4 y 5 de Junio - MADRID

Inversión: 220€ (198€ antes 1 de mayo)

Alojamiento en pensión completa: 55€/día

PEREGRINACIÓN de SANTIAGO A MUXIA

Carmen, Michel y David Méndez como invitado experto.

Un recorrido por los lugares iniciáticos del camino secreto, para experimentar la magia y belleza de la parte oculta del Camino de Santiago a Finisterrae.

Semana del 25 Junio al 2 de Julio

Inversión: 500€

Alojamiento y comidas por cuenta propia.

BLISS U DETOX

Imparte: Carmen y Michel Riu

Una puesta a punto para depurar toxinas con alimentos vivos: zumos, smoothies, sopas y súper alimentos. Descansa del stress cotidiano practicando yoga kundalini, meditación y silencio en un delicioso cortijo de la Sierra de la Almirajera.

PRIMAVERA DETOX

19 a 24 de Abril - Frigiliana - MÁLAGA

Inversión todo incluido: 850€

(750€ antes del 19 de marzo)

OTOÑO DETOX

20 a 25 Septiembre - Frigiliana - MÁLAGA

Inversión todo incluido: 850€

(750€ antes del 13 de agosto)

FIN DE AÑO 2015 Y 2016

Celebra la vida y disfruta de toda una degustación del trabajo de Carmen y Michel: el Juego de las Polaridades, yoga, prácticas, meditación y un delicioso acercamiento a la Sexualidad Sagrada.

Taller: 395€ + pensión completa: 280€

28 de Diciembre 2015 al 2 de Enero 2016

Frigiliana - MÁLAGA

27 de Diciembre 2016 al 1 de Enero 2017

Frigiliana - MÁLAGA



COMUNIÓN ÍNTIMA

Imparte: Carmen y Michel Riu

Una iniciación a la SEXUALIDAD SAGRADA y al juego de las polaridades masculina y femenina. Al reconocer nuestro cuerpo como sagrado recuperamos su naturaleza alegre, libre y vibrante que activa las bases físicas y energéticas sobre las que se construye la sexualidad consciente.

28 y 29 de Mayo - MADRID

Inversión: 250€

Inscripciones antes 15 de abril: 200€ No residencial

SEXUALIDAD ALQUÍMICA I

Imparte: Carmen y Michel Riu

Un espacio para hombres y mujeres en el que descubrir una nueva manera de relacionarse con la sexualidad, consciente, sagrada, extática e inocente. Viajamos hacia una sexualidad multiorgásmica, de corazón, que nos aporta vitalidad y mayor pasión a las relaciones.

Del 6 al 13 de Agosto

Inversión: 780€ (690€ antes del 30 de junio)

Alojamiento en pensión completa: 55€/día

SEXUALIDAD ALQUÍMICA II

Imparte: Carmen y Michel Riu

Un espacio para hombres y mujeres en el que descubrir una nueva manera de relacionarse con la sexualidad, consciente, sagrada, extática e inocente. Viajamos hacia una sexualidad multiorgásmica, de corazón, que nos aporta vitalidad y mayor pasión a las relaciones.

Del 15 al 22 de Octubre MÁLAGA

Inversión: 780€ (690€ antes 30 de agosto)

Alojamiento pensión completa: 55€/día

Carmen G. Enguita +34 609 122 955

M^a Luisa Maraver +34 699 943 536

Michel Riu +33 674 637 332

infobliss.u@gmail.com

lulu@innana.es

artyoga@free.fr

Ofertas especiales para jóvenes y facilidades de pago

Más info:

carmenenguita.com

lartdelamour.fr

>> opinión



por Ana Ávila

¿Puede el amor encontrarse en



Una relación de pareja se desarrolla, primero en el tiempo y después, si la relación llega a puerto, se desarrollará en el espacio. Síntoma de no haber llegado a puerto es la necesidad de «tener sexo» en sitios diferentes, en horarios diferentes y, desde luego, con personas diferentes. Una señal clara de que una pareja corre el peligro de naufragar son las discusiones por motivos de «sexo».

La evolución de una relación de pareja no es diferente a la evolución de la relación con uno mismo: las personas nacen al «tiempo» y, mientras aprenden sobre su intrascendencia, podría decirse que son jóvenes o inmaduras. Que el tiempo sea algo «intrascendente» significa que siempre va a ser algo relativo a la propia persona y, por tanto, imposible de COMPARTIR.

A un hijo le «prestas» tu atención; a un proyecto, tu energía y a un amigo le puedes prestar tu tiempo pero, no te engañes, siempre es a cambio de una compensación, presente o futura. Y fíjate que estoy diciendo prestar y no compartir.

«Sólo las personas, inseguras de sí mismas, otorgan valor al tiempo compartido y lo que en verdad te están diciendo es que dependen emocionalmente de esa relación»

La gran lección a superar, antes de poder «comprometernos» con la vida, es la superación del concepto de tiempo. Y este es el sentido que la naturaleza otorga al tiempo de la infancia: un periodo de aprendizaje en el «tiempo». La no superación de la dimensión temporal es causa directa del fracaso personal y de pareja. Pues ¿qué significado puede tener que una persona sea incapaz de compartir su vida con otra, más que el fracaso personal más absoluto? Y aquí, ya dejo implícito que el significado de la vida no se otorga por la cantidad de tiempo compartido, sino por la calidad de los espacios o «momentos» compartidos.

Pareja y sexualidad. Sólo es un momento...

La vida no se mide en horas, minutos o segundos, se mide por momentos. Sígueme y lo verás con claridad: Un momento, en el baño; un momento, en la cocina; un momento, en el coche; un momento, en el salón, un momento en el despacho; momentos siempre ligados a un espacio, a un acto, a una función, a una experiencia. Porque la vida, vivida momento a momento

cualquier lugar y a cualquier hora?



parece detenerse y cobra el sentido de toda la eternidad. Porque un momento, puede tener el valor que tu mente le otorgue ya sea una hora, un minuto o un día...

Pues «el tiempo» puede ser reducido a todo y a nada...

Por eso los niños parecen no tener «tiempo» y tampoco saben lo que es la «prisa» hasta que los adultos se la «meten» en el cuerpo. Y por eso, los enamorados pueden perder la noción del tiempo ya que al enamorarse vuelven irremediablemente a la infancia. Y a mayor «cuelgue», más atrás en la infancia, llegando a la «locura de amor» cuando el «tiempo» a recuperar es el periodo del embarazo.

Enamoramiento, no es amor pero lo parece

Cuando una pareja se enamora, las dos personas que la forman inician el proceso de «compartir» sus vidas. Este proceso puede ralentizarse o acelerarse en función de lo intenso de sus acercamientos íntimos y será completo en cuanto haya cópula. Una vez que la pareja realiza el acto sexual, su balance emocional pasa a integrarse en una sola cuenta, lo que es igual a decir que sus vidas pasan a ser una sola vida. Si sus historias personales son compatibles, sus respectivas cargas se sumarán y la pareja tendrá muchas posibilidades de salir adelante. Si, por el contrario, su historia personal no es compatible, sus respectivas cargas restarán y la pareja no llegará a puerto, naufragando en las corrientes del mar emocional. De ahí, la importancia de conocer bien a una persona antes de acostarse con ella y no caer directamente en las «garras» del

amor. Y digo garras porque, en la mayoría de los enamoramientos, una de las dos personas va a ser devorada, irremediablemente.

Si te fijas, hablo de personas y no de hombres y mujeres porque son dos personas las que se atraen y las que se enamoran; el sexo viene después. Las personas enamoradas están enfermas y el remedio para su mal lo tiene la persona de la que se enamoran. La enfermedad se llama «mi mamá no me quiso, no me prestó atención y no pude completar mi proceso de desarrollo personal ¿me ayudas a completarlo? » Y entonces la persona de la que te enamoras TE COMPLETA.

Y si esto fuera así de sencillo, todas las historias de amor acabarían en positivo. ¿Verdad? Lo que ocurre es que la cosa no es tan sencilla.

El proceso de «completar» o educar a una persona va ligado a la superación de unas etapas biológicas circunscritas a unos espacios en concreto:

- El embarazo está ligado al útero
- La primera infancia a la madre
- La segunda infancia a la familia y escuela
- la adolescencia a los amigos y el instituto; etc.



Los enamorados pueden perder la noción del tiempo ya que al enamorarse vuelven irremediablemente a la infancia

Los enamorados pueden perder la noción del tiempo ya que al enamorarse vuelven irremediabilmente a la infancia



En el enamoramiento, la persona amada «la que te gusta a rabiar», tiene las claves de la etapa en la que tu proceso de instalación se detuvo, pero no tiene las siguientes. Por eso, una vez que el acto sexual se consume, la atracción inicial va disminuyendo y, con el tiempo, desaparece por completo. Después, la pareja tiene que seguir caminando por los espacios de la vida, pero ya sin el empuje de la pasión o química que los unió en un principio.

Este «caminar por la vida» no tiene nada que ver con el estar enamorados y, sin un entrenamiento especial, la mayoría de las parejas sucumben y se separan, esperando que «otro amor» venga a rescatarlos...

- Cada relación seria que fracasa quema una etapa no superada... con la madre
- Los rollos son meteduras de pata.
- No puede haber más de dos o tres relaciones serias...

El enamoramiento, si se produce más de una vez, es un autoengaño porque de manera sincera sólo puede darse una vez ya que tiene por finalidad completar el proceso de transferencia emocional que quedó bloqueado en alguna de las etapas previas a la madurez.

- 1 Así se da el enamoramiento que completa la etapa del embarazo, que es el más peligroso porque la persona se cuelga de por vida y no concibe la ruptura de esa relación. Estos son los «amores» que acaban en comisaría o en los tanatorios.
- 2 Luego están los enamoramientos de la primera infancia que son pegajosos, celosos y pesados pero que no suelen llegar al límite de los malos tratos. Estas relaciones terminan cuando el espacio compartido se queda pequeño, señal de que el proceso de instalación se ha completado. Por lo general, es la persona enamorada la que se «descuelga» de la relación, dejando al otro compues-to y sin pareja.

Una señal clara de que una pareja corre el peligro de naufragar son las discusiones por motivos de «sexo».

- 3 En las relaciones que el proceso a completar es la segunda infancia, los amantes son como hermanitos y van por la vida como si fueran juntos a la escuela. Estas relaciones suelen acabar cuando uno de los dos completa la etapa y empieza a interesarse por el sexo, pero con otras personas.
- 4 Y por último, se dan las relaciones en las que la etapa a superar es la adolescencia o madurez sexual. Aquí se dan los verdaderos enamoramientos o «cuelgues platónicos», en los que la etapa a completar es la transferencia del rol sexual o de pareja que la madre tendría que haber transferido en la adolescencia. Este proceso no se completa cuando la madre y el padre son felices en todo, menos en «la cama», por lo que todas las etapas anteriores, embarazo, primera infancia y segunda infancia, se han completado con éxito. El enamoramiento platónico es fácil de observar pues es el típico de las novelas románticas en las que a los amantes les basta con mirarse a los ojos sin atreverse a ir más allá... Puro reflejo del amor que todo adolescente debió de sentir hacia su madre (si es varón) o hacia su padre (si es hembra) para completar su ciclo de desarrollo personal y sexual.

Si estos enamoramientos platónicos se consuman suelen ser desastrosos en la cama ya que la superación de esta etapa de juventud está reñida con los placeres de la carne. De natural, es un tiempo para el desarrollo de la mente que es el que afianza el sentido del YO, que más tarde habrá de inmolarse en el NOSOTROS.

Supongamos que todo este proceso se completa y al final acabas con la persona adecuada y en el momento adecuado ¿podréis ser ya felices y comer perdices?

Pues no. A no ser que tengas el manual para la perfecta pareja...

En mi caso, llevo buscándolo desde hace muchos años y he pasado revista a todos los libros, manuales y enciclopedias que retratan la vida sexual y de pareja y además he puesto en práctica todos y cada unos de sus preceptos. Esta experiencia me ha dejado algo muy claro: los libros

en el terreno sexual y de pareja no sirven para nada. Por otra parte, la experiencia adquirida me ha permitido contrastar los diferentes métodos y enfoques con mi enfoque personal y de todo ello ha surgido algo positivo y que funciona, no sólo en mi propia práctica, sino también en la práctica profesional, orientando a parejas con problemas.

En nuestra consulta de pareja podrás integrar las etapas que toda persona debe de completar antes de enamorarse. También se dan las claves para recuperar el amor, si es que las has perdido y, desde luego, se aprende a vivir el momento, ¡aquí y ahora!

La única garantía que conozco para encontrar el AMOR.

Claves de la polaridad/ atracción sexual

Ejercicio de actualización:

Realizar este ejercicio nos permite tomar conciencia de cómo cargamos nuestra polaridad sexual. Esta carga es la que, posteriormente, nos hace sentirnos atraídos de forma inconsciente por un tipo determinado de hombre o de mujer.

SI ERES MUJER. El primer hombre de tu vida fue tu padre. Piensa en él y valóralo como persona lo más objetivamente que puedas, incluido su aspecto físico; trata de ver si era o es apuesto, cómo son sus manos, su barbilla, su frente, mandíbula y mentón. Piensa si lo admirabas cuando eras niña y si ahora de mayor tus sentimientos han cambiado. Después haz una lista de los hombres a los que has admirado y de los hombres con los que has mantenido una relación de amistad, sexo o amor. Piensa en sus atributos físicos y en su educación o mentalidad. ¿Cómo te hacían sentir? Recuerda esos tiempos y descríbelos con detalle.

Cuando el físico de un hombre nos gusta pero hay problemas de convivencia o comunicación, hay que tratar de pactar y de educar mediante el ejemplo, pues a un físico sano y atractivo le corresponde, por naturaleza, un comportamiento sano y atractivo. En el caso contrario, si lo que nos atrae es su educación y comportamiento pero alguna parte de su físico nos desagrade, hay que admitirlo y valorar la globalidad, asumiendo el porcentaje positivo-negativo. No existen los hombres perfectos al 100% pero si existe la regeneración física y el desarrollo personal. En los hombres las cualidades físicas a valorar son: el mentón, frente, barbilla y manos, y algo importante su olor corporal, incluido el aliento y el sabor de su saliva.



SI ERES HOMBRE. La primera mujer de tu vida fue tu madre. Piensa en ella y valórala como persona lo más objetivamente que puedas, incluido el físico. Trata de ver si era o es atractiva sexualmente, si goza de aspecto saludable, etc. Fíjate en su boca, nariz, ojos, piernas y caderas, (no en pecho o glúteos) Observa sus pies ¿qué te parecen? Piensa si la admirabas cuando eras niño y que pasó con esa admiración al hacerte adulto. Piensa en todas las mujeres con las que has compartido una relación, de amistad, sexo o pareja. Piensa en sus atributos físicos y en su educación social y comportamiento. ¿Cómo te hacían sentir?

En las mujeres el físico (tetas, glúteos) no es determinante para la relación. Si lo son los rasgos de la cara, la armonía de ojos-boca-nariz-orejas, el ritmo de su voz, la cadencia de sus palabras y de sus pasos al caminar, bailar, moverse, etc. Son especialmente importantes los pies. Todos estos rasgos físicos determinan el comportamiento, el «sentir» de una mujer y esto es lo que en realidad atrae y alimenta a un hombre hecho y derecho. El resto son atracciones eróticas y emocionales para dar satisfacción al ego y liberar tensiones de todo tipo, pero que no aportan nada al desarrollo masculino.

Es curioso observar cómo las manos muestran el oficio o profesión, la forma de ver y entender la vida. Y cómo en los pies, o en los zapatos como su proyección, se ve cómo adecuamos nuestro cuerpo al entorno / terreno climatología. En las mujeres todavía se acentúa más esta adaptación de los pies-zapatos a los espacios-climas por los que circulan, sean físicos o culturales. Piensa en lo que significa introducir los pies de una mujer en un pedestal o plataforma de 10 o 15 cm, y haz lo mismo con otros tipos de calzados que conozcas de todo tipo de espacios geográficos y culturales.

Las personas enamoradas están enfermas y el remedio para su mal lo tiene la persona de la que se enamoran.



SABER MÁS DE

Ana Avila Marquez

[AQUÍ](#)

>> opinión



por Emilio Fiel (Miyo)

Lo masculino: cambio de aceite y revisión de frenos

*"Esta es la era de la Diosa.**El retorno de los tiempos ancestrales en que la belleza, el amor, la sanación, la magia,**el conocimiento natural, la creatividad, y la guía de lo invisible conducían los destinos de los pueblos.**Comenzamos a decir adiós a los ecos oscuros de tanto adolescente inmaduro convertido en tirano que, en nombre del poder machista, ha destruido el sentido profundo de lo masculino**(incluso por encima de la violencia inaceptable impuesta sobre la mujer), y que hoy, humildemente, reconociendo el exceso de pasados errores, intentamos recuperar.**Sólo bajo esta bandera nos convertiremos en hijos del Sol, más allá de la dualidad de género, en dignos servidores del plan divino sobre la Tierra, en nobles compañeros de las hijas de Gaia".*

Miyo99

Hombre y mujer
no somos dos,
somos uno y es
en esta primera
unidad donde
alcanzamos la
paz del corazón

El Espíritu en esta dimensión se presenta siempre en dualidad y nuestro papel es integrar progresivamente los contrarios, hacerlos complementarios y finalmente fundirlos en una visión del instante que no sepa elegir entre polaridades opuestas, que simplemente *acepte relajadamente lo que es*. Hombre y mujer no somos dos, somos uno y es en esta primera unidad donde alcanzamos la paz del corazón. No existe nada como bien y mal, bonito o feo, culpable e inocente, masculino y femenino, salud y enfermedad. Todo son ilusiones que proyectamos al exterior, y cuanto más sensación de separación tenemos menos amor sentimos y más lejos del Espíritu nos encontramos. La conciencia se expande al unificar los opuestos, aunque no se trata de delimitarlos y mezclarlos después (una vez separados es imposible reunirlos de nuevo), sino de *recuperar la conciencia primigenia de la mente inocente*, el niño o la niña interna, que aún no era capaz de distinguir entre ellos.

Podríamos decir que *la vida del hombre adulto es una conspiración a gran escala contra las emociones*. Todo parece encauzarse contra la manifestación de esas sensaciones desagradables que presionan la boca del estómago, que aceleran

las palpitaciones y producen sensaciones de ahogo en lo alto del pecho. Es como si la hiperactividad laboral, el deporte como calmante nervioso, la masturbación, las juergas y las sustancias, las distracciones, el fútbol y la política, y hasta hacer el amor estuvieran enfocados en salir rápidamente de cualquier sensación emocional que por su sola presencia se convierte en algo incómodo, intratable y opresivo. *Sin embargo cada emoción es sagrada (es imprescindible en nuestra vida porque cada uno la ha creado con sus carencias y proyecciones), y esconde la clave para la resolución del conflicto que le dio nacimiento*. Atrévete a sentir lúcidamente las emociones negativas sin huir de ellas, respirándolas y observando los pensamientos y sensaciones que la acompañan, hasta que recuperes la paz interna. Angústiate, teme, excítate, sé celoso y agresivo, pero mantente quieto y respirando sin más. Como un Testigo desapegado que observa pasar el flujo de un río bravío. Sufrir la angustia y huir durante veinte años de los celos o el miedo no tiene nada que ver con esta actitud. Es algo esencialmente contrario, y crea también el resultado opuesto, sentirse cada vez más esclavo de esa emoción. No. *Acepta a la emoción como tu maestra, agradécele tu presencia y deja salir al demonio que eres*. Míralo ac-



tuar de manera destructiva, déjale que se explaye matando de mil maneras lo que odia. Hasta que la comprensión traiga la paz. No hay enemigos y lo que sentimos contra otro es solo la proyección de nuestro dolor, de nuestra cólera y de nuestros temores sin resolver.

En lo personal es fácil distinguir nuestra parte luminosa (en los centros superiores, donde se manifiesta la felicidad, el amor, la visión global, el entusiasmo), de nuestra parte oscura en los tres centros inferiores del ego (ansiedad, cabreo, miedo, agresividad, confusión, celos), pero todo parece desarrollarse de tal manera que una vez que resolvemos (aceptamos y transmutamos) las emociones llamadas negativas, recibimos el premio de las emociones luminosas como conquistas del alma. *Y un buen día ni siquiera sabemos diferenciar unas de otras, solo hay lo que hay, lo asumimos, lo respiramos en conciencia y lo comprendemos*. Ni bueno ni malo. Una enfermedad, aquel accidente del que salimos con bien, la muerte de un ser querido, una separación amorosa, el éxito o la ruina, un amanecer maravilloso o el encuentro con un amigo se convierten en experiencias sin juicio, que hemos de afrontar como la realidad del cambio continuo y del flujo de la vida. *Es a esto lo que llamamos Conciencia Crística (la que no sabe distinguir entre opuestos y simplemente acepta amorosamente el Ahora eterno), la verdadera compasión budista*.

Hace muchos miles de años, *una mente foránea fue implantada en el plexo solar del Molde humano* (compuesto según los antiguos rishis védicos por 87000 filamentos o nadis de energía), y desde ese momento todas las personas *rebosamos de emociones ajenas a nuestra naturaleza original, especialmente el miedo, la agresividad y el rencor, así como el dolor físico y emocional*. Estos son los manjares preferidos

por los depredadores de lo humano (que nos cultivan en grandes ciudades). Hasta los cuatro años los niños tienen su envoltura luminosa completa y no pierden la espontaneidad en sus palabras, movimientos, sentimientos, gestos ni pensamientos. Pero poco después abandonan esta inocencia y comienza a desarrollarse su mente (con la ayuda de la escuela, televisión, internet, familia y amigos) con lo cual se hacen vulnerables a las emociones negativas y su energía comienza a ser devorada, volviéndose a veces pequeños monstruos de egoísmo y perdiendo esa inocencia original. *El llamado ego no es una actitud natural de la evolución de la conciencia, sino el fruto de una mente ajena, alienígena y parásita, que sirve de combustible y alimento a seres hambrientos de la cuarta dimensión*, ansiosos de hacerse con otra dosis rejuvenecedora del brillo de la conciencia (idea bien plasmada en la reciente película El destino de Júpiter).

El camino de la libertad pasa por desconectar esa mente parásita e inconsciente que portamos en el plexo solar, y nunca el tiempo ha sido más propicio para semejante objetivo, ya que desde los planos sutiles el pasado año (2° del nuevo tiempo) la Diosa (con las doce Estrellas de Isis/María) pudo finalmente desconectar este implante del Molde humano, abriendo así puerta para el encendido del Cuerpo luminoso (núcleo de la Merkabah) desde ese lugar privilegiado de energía sutil que es el plexo solar. Como ya he explicado en otros mensajes, hay varias maneras de lograr esta desconexión (silencio, fusión, amor, ensueño, conciencia entre vidas, corazón de cristal de la madre Tierra, etc.) y la Escuela Chrisgaia trabaja con cada una de ellas. Hoy vamos a tocar algunos puntos del Amor.

Hay quien cree que el amor llega por casualidad al suertudo que da la vuelta a la esquina en

Es hora de
que aprendas
a amar sin
poseer, de que
dejes partir a
tu pareja antes
de que se vaya,
de que luches
por su libertad
tanto como
por la tuya





Podríamos decir que *la vida del hombre adulto es una conspiración a gran escala contra las emociones. Cada emoción es sagrada y esconde la clave para la resolución del conflicto que le dio nacimiento. Acepta a la emoción como tu maestra, agrádecele tu presencia y deja salir al demonio que eres.*

el justo momento, que es un don del cielo o un regalo por tus buenas acciones, pero realmente es una cualidad del Ser, un perfume que emana desde dentro y que tiene poco que ver con el exterior. La llama gemela está dentro (esa es la más poderosa fusión de tu Shiva y Shakti internos) y nadie puede armonizar masculino y femenino abrazando a su amante. Primero todo sucede dentro de ti. Si haces el amor con la Diosa que eres la encontrarás fuera, pero al revés es casi imposible (siempre queda la suerte del principiante). Lo masculino y lo femenino que Yo soy, el sentimiento y la voluntad, tienen que disolverse en el canal central de la luz dorada, que une las llamas azulada y rosada del corazón. Así que asume cuanto antes que la verdadera diosa está dentro de tu cuerpo de hombre y el verdadero dios dentro del cuerpo de la mujer. Ésa es la llama gemela, y quienes juegan este papel en lo externo (siempre hay varias personas que reflejan tu estado de ser y armonizan con tu corazón) son un reflejo de esta relación esencial. Una relación de amor que nunca te hará sufrir. El amor siempre flota y es ajeno al sufrimiento. Lo que te hace sufrir es el miedo, la posesividad y la mentira de que alguien te pertenece. Pero esto no es posible, todos pertenecemos al espíritu y nunca a otra persona. Somos almas eternas e inmortales y no bichos encerrados en un cuerpo de carne. Es hora de que aprendas a amar sin poseer, de que dejes partir a tu pareja antes de que se vaya, de que luches por su libertad tanto como por la tuya. Despójate de todo, abandona los enganches emocionales, ninguna relación puede durar eternamente por bonita que sea. Nunca podrás mejorar a nadie, sólo hay cambio. Todos somos perfectos desde antes de nacer, pero a nuestra manera. Deja partir, agradece y despídete deseando lo mejor. El dios/diosa tiene muchos rostros sucesivos en tu vida, no te agarras a ninguno de ellos...

Es el momento de la alquimia de lo masculino, a mucha distancia del despertar de tanta diosa que desde el año 78 se encuentra en expansión. Pero hay una trampa que solemos soslayar con demasiada facilidad. El hombre teme lo femenino desbordado, la presión del compromiso total, el juego de los matices y las implicaciones emocionales, pero aún teme más lo masculino profundo, el arquetipo griego de Zeus tonante que expresa una autoridad positiva (impecabilidad, inteligencia, fuerza, nobleza, valentía) compasiva y preocupada por bien común. Un hombre capaz de una acción

contundente y resuelta en defensa de las nuevas batallas floridas (contra la polución y la mentira, contra el poder de las empresas transnacionales y la injusticia social) que se ejerce con compasión y buena voluntad, no con crueldad. Una energía masculina capaz de honrar la creatividad y la sensibilidad de la energía femenina, para que juntos podamos cocrear un nuevo tiempo. Esta es la fuerza que desde hace poco más de siete años está descendiendo sobre el planeta. Una conciencia que nos revela la esencia del vuelo femenino en el orgasmo, y nos ayuda en el proceso de abrir nuestro pecho a los sentimientos oceánicos. Una manera de vivir como hombres honrando en todo momento a la energía femenina. Pero ¿es real que estamos ahí? Cuando vemos y oímos las noticias de cada día nos sentimos aún atrapados en el légamo de un enorme pantano de miedo, de dolor y de violencia que se niega a desaparecer y que parece no prescribir nunca. Llegamos a creer que todo hombre en una posición de poder es, o acabará siendo, corrupto y opresivo, pero esto no siempre es cierto y sin duda existen buenos maestros zen en medio de las grandes empresas. De cualquier manera el rechazo/dependencia hacia la madre, que domina la vida de tantos hombres, se refleja en continuos brotes de rencor y agresividad, en la manera infame de tratar a la mujer y a las hijas, en las drogodependencias y obsesiones sexuales (porno, violaciones, prostitución, malos tratos, muertes). Pero en eso estamos y el cambio, aún incipiente, es ya ampliamente perceptible en las cuatro esquinas del planeta.

“Desde mediados de los setenta las mujeres han integrado progresivamente la energía de kali, que es la fuerza para expresar lo que verdaderamente quieren decir, para afrontar lo masculino y bailar con un collar de calaveras alrededor del cuello, expresión de su capacidad para romper los vínculos afectivos cuando lo consideren oportuno.

Lo que los hombres necesitamos ahora es la energía de shiva, capaz de disolver el oscuro poder de las emociones y también de armonizarse con la diosa.

Es el contacto físico con el arrojo de kala, el christos salvaje de los pantanos, El maestro del tiempo, del fuego interno de la Diosa y de la mente parásita.

Si no lo hacen no sobrevivirán. traspasar Y el péndulo retornará a los tiempos oscuros del viejo matriarcado donde se despreciaba el poder de lo masculino y se ignoraba su palabra.

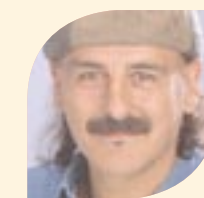


Hoy tenemos que franquear el dolor y el sufrimiento emocional de los jóvenes tanto como el machismo y la prepotencia de los adultos. Hasta poner en acción la poderosa y oscura energía del hombre salvaje, esa sobriedad sabia, serena e impecable de quien no teme a nada, esa presencia espiritual que descansa en su vientre instintivo”.

Nuestros jóvenes actuales no quieren ser amos ni patriarcas de nadie y casi en general rechazan la violencia omnipresente en la cultura sionista yanqui, en el fundamentalismo islámico y en la fría mente mafiosa de los nacionalismos balcánicos. Lo más acuciante para ellos es que no encuentran referentes masculinos por los que guiarse y no tienen ni idea de qué es lo que significa ser hombres en este tiempo convulso de cambios fulgurantes. Siente por un lado la responsabilidad de conocer en propia carne que son principalmente los hombres los causantes de todas las guerras y genocidios, de todas las injusticias sociales, y todas las afrentas causadas a lo femenino. Y lo siente porque su propia agresividad no canalizada le aterroriza, sus obsesiones le hacen despreciarse y sus miedos son indignos de un guerrero de la batalla florida. Las mujeres son objetos sexuales y los hombres esclavos del éxito económico. Hemos sido educados para que todo valga con tal de prevalecer, para ser sumisos y no rebelarnos contra la injusticia, para adorar muñecas de escayola y entregarles nuestro poder (ahora las vírgenes han sido sustituidas por estrellas del pop y deportistas de élite). El trabajo es absurdo y la mayor parte de las veces enriquece a un tercero que tiene total poder sobre nuestra vida durante la tercera parte del día (la mitad del tiempo de vigilia). Y

eso si hay trabajo, porque si no es aún peor en los comedores sociales. ¿Para eso nacimos? ¿Para ser carne de cañón? ¿No podemos entender el paro como una oportunidad increíble para volver a la naturaleza, para vivir comunalmente, para crear cooperativas, para disminuir nuestros gastos al mínimo y disponer de tiempo para nosotros como nunca hemos hecho? Pero en realidad es eso lo que más tememos, vernos desnudos tal y cual somos. Lo que nos aterroriza es también lo que encierra nuestra mayor grandeza. Se trata del camino del Cristo en medio del asfalto.

Hablamos del guerrero con corazón, en contacto con la energía celeste del gran Espíritu, capaz de fundirse amorosamente con su shakti y entregado en su devoción respetuosa con la madre Tierra. ¿Qué nueva relación fraternal podemos establecer entre nosotros que no repita los viejos moldes jerárquicos? Casi todos los caminos iniciáticos antiguamente exclusivos para hombres son ya, gracias a la diosa, compartidos por la mujer, y eso nos acerca aceleradamente al punto de equilibrio, pero en el camino los hombres hemos perdido nuestro rostro. La nueva masculinidad ha de encontrar su orientación en la línea siempre actualizada de las tradiciones indígenas, de las tarikas sufis, de las escuelas de aikido, de las nuevas redes de conciencia, de las ceremonias planetarias, de los guerreros danzantes del canto y la flor. Y eso incluye los desafíos de la naturaleza mágica, velar la espada, el trabajo con los cuatro elementos, las artes marciales, el silencio mental, las ceremonias sufís, la maestría sexual del amor sagrado, la concentración de la atención y la focalización del intento...



ESCRITO POR
Emilio Fiel (Miyo)
<http://www.emiliofiel.com>

>> opinión



por Fernando Montero

Tantra para mendigos sexuales

El término Tantra está de moda, así como su connotación sexual, la cual injustamente lleva implícita gracias a una astuta y páfida manipulación por parte de unos cuantos oportunistas autonombrados terapeutas o maestros que utilizan el sexo sólo como gancho y con la complicidad de una nueva clase social de pseudo buscadores espirituales: "los mendigos sexuales" que pagan dinero por hacer el "tontro", en vez de Tantra. Este artículo pretende aclarar algunos conceptos y despejar algunas dudas al respecto de este lamentable fenómeno social.

Tantra significa continuidad, es decir, la continuidad entre el cuerpo y la mente

Literalmente, el término sánscrito **Tantra** significa *entramado, entretejido*, y proviene de la raíz **tan**, que significa *extender, expandir*. En sentido técnico, **Tantra** significa *continuidad*, es decir, la continuidad entre el cuerpo y la mente, entre la realidad externa y la interna, entre lo trascendente y lo immanente. Sin embargo, la definición tradicional de **Tantra** es *aquello que extiende la sabiduría*.

Por lo tanto, no tiene nada que ver con ese implícito aspecto sexual y que muchos le han querido expresamente implicar. Basta como ejemplo que el famoso y gran "Libro de Los Secretos" del místico **Osho**, también conocido con el nombre de "Vigyan Bhairav Tantra" (VBT), cuya traducción literal significa "técnicas para ir más allá de la Consciencia", en donde de las 112 técnicas de meditación, sólo 6 de ellas tiene alguna relación con el sexo. Y aún así fue injustamente llamado el gurú del sexo.

Por lo tanto, el término **Tantra** no tiene nada que ver con el mal uso que se le está dando en Occidente, pues lamentablemente casi siempre se le relaciona con el sexo o prácticas sexuales, debido a que algunos oportunistas la utilizan como cebo sexual para captar a los "mendigos sexuales" para sus cursos y de los que luego hablaremos.

El **Tantra** fue desarrollado especialmente para esta época en la que nos encontramos actualmente, esta Edad Oscura o **kali Yuga**, es decir, para gente **con pocas o ningún tipo de inquietudes espirituales**. Se considera a sí mismo como una nueva revelación y que aspira a ser la

enseñanza mas adecuada para los espíritus más bajos, apegados a todo lo sensual y material.

A pesar de todo, los primeros maestros del **Tantra** introdujeron una perspectiva positiva sobre el cuerpo. En el **Tantra** se considera el cuerpo humano como una lanzadera para lograr la iluminación y por consiguiente, buscan mantenerlo en excelente estado de salud, libre de enfermedades, bloqueos emocionales y represiones.

Osho en su libro "Tantra, Espiritualidad y Sexo" dice textualmente: *"El sexo no es algo condenable; es la semilla, y el amor, su florecimiento. Si condenas la semilla, condenas la flor. El sexo puede volverse amor; si nunca se transforma en amor es porque está lisiado. Condena la alteración, no el sexo. El amor debe florecer; el sexo debe convertirse en amor. Si no evoluciona, no es un fallo del sexo, es sólo tu fallo"*.

Y luego añade: *"El sexo no debe permanecer como tal, esta es la enseñanza del auténtico Tantra, debe transformarse en amor; y éste, no debe permanecer amor, debe transformarse en luz, en una experiencia meditativa, en la suprema experiencia mística"*.

Como podemos ver, esto no tiene nada que ver con lo que pregonan muchos de los recién adeptos al **Tantra**, también denominados "nuevos mendigos sexuales". He hablado y entrevistado a muchos de estos y cuando les hago la pregunta: ¿Si el **Tantra** para ti no estuviera relacionado con el sexo, estarías sinceramente interesado en practicarlo?

Los más honestos responden que no y otros se quedan en silencio o tratan de cambiar de tema o justificarse diciendo cosas como que el sexo es

inocente, etcétera; es decir, todo vale con tal de no afrontar con sinceridad el fondo de la pregunta.

El propio **Osho** decía que el gran problema del **Tantra**, es que incluso cuando es practicado con honestidad, siempre resulta una experiencia efímera, incluso el propio acto sexual o maithuna dura muy poco, siempre se termina, no permanece. Es sólo un pequeño vislumbre de la gran unión mística entre el hombre y la mujer. Es como si dos gotas de agua se fundieran por unos breves momentos y con ello pudiéramos tomar consciencia de ese gran océano al que en algún día todos regresaremos.

Osho decía que el sexo es la semilla, el amor es la flor y la compasión es la fragancia. Luego para practicar el auténtico **Tantra**, se requiere no sólo un estado superior de consciencia, sino una actitud meditativa para renunciar a lo conocido para así poder adentrarse en lo desconocido.

Por lo tanto resulta poco menos que grotesco y absurdo pretender iniciar en el **Tantra** a personas que ni siquiera han conocido el amor, llenas de heridas y bloqueos emocionales, incluso muchas de ellas con problemas sexuales. Es como si dijeran: ya que no me siento capaz de entregarme al amor, entrego sólo mi cuerpo o mi sexo bajo la tapadera o excusa del **Tantra** como pretexto para así poder justificar mis miedos. Es decir, en vez de afrontarlos, los pospongo.



El término Tantra no tiene nada que ver con el mal uso que se le está dando en Occidente, pues lamentablemente casi siempre se le relaciona con el sexo o prácticas sexuales

Es decir, tal y como decía **Osho**: *"Si la vida es como un banquete en el que nosotros somos los convidados de honor, en el que pudiendo elegir entre estar sentados en la mesa disfrutando de todos los exquisitos manjares, sería absurdo que eligiéramos sentarnos en el suelo tratando de recoger las migajas que dejan caer los demás comensales"*.

Pues esto es lo que hacen los mendigos de los cursos de **Tantra**. Incapaces de afrontar una relación amorosa basada en una profunda intimidad y confianza mutuas, miedosos de remover e incluso reconocer sus heridas a causa de las relaciones de pareja anteriores, de sus traumas en la infancia, adolescencia y juventud, buscan el consuelo del **Tantra** para ocultar su dolor, de la misma forma que un niño pequeño oculta su hambre chupando un caramelo.

Por eso no es de extrañar que las consultas de los sexólogos y psicólogos estén cada día más repletas de mujeres y hombres con problemas de frigidez, eyaculación precoz, impotencia y traumas emocionales después de

participar en este tipo de grupos. Pero a los terapeutas de los cursos de **Tantra**, esto no les importa, siempre y cuando se sigan llenando los bolsillos con inocentes incautos.

Imagínense lo que significa para un participante ir a un grupo de estos con su pareja, como le pasó a un chico en un grupo de **Tantra** cerca de Valencia con una "maestra" y encontrarse con que se hace un sorteo para ver con quien a uno le toca acostarse. Le tocó la que menos le gustaba y mientras, su chica tenía que hacerlo con otro hombre. Al final, problemas de impotencia y celos cuyo resultado final fue la ruptura de la pareja.

Además, algunos de los autonombrados "terapeutas" incluso tienen la desfachatez de nombrarse a sí mismos "maestros" de **Tantra**. A parte de su escasa o nula preparación, invaden competencias de los auténticos profesionales como sexólogos y psicólogos. Recuerdo un artículo en la revista Espacio Humano de uno de estos charlatanes hablando de cómo trataba y resolvía "la sabiduría del **Tantra**" el problema de la eyaculación precoz, ¡hace falta tener cara y que existan tantos tontos!

Incluso muchos de entre los discípulos de **Osho** de España y en todo el mundo conocidos como neosanyasins también se han infectado y adherido a dar cursos de **Tantra**, utilizando para ello algunas de las palabras de su maestro y sacándolas, por supuesto, fuera de su contexto para así poder justificar lo injustificable. Lo único que les interesa a la mayoría es **conseguir participantes en sus cursos**, aunque para ello tengan poco menos que prostituirse. Incluso algunos antiguos y buenos terapeutas están sucumbiendo a la tentación tántrica.

Recuerdo que una vez le pregunté al respecto a uno de los pocos terapeutas

sannyasins en España que no imparte **Tantra** y me contestó: “La mayoría de los cursos de **Tantra** es como si pagases para participar en una orgía y encima te tocara acostarte con quién no te gusta, es decir pagas por hacer el “**tontro**”; todo al final consiste en decir: ji, ji, ji, tú me tocas aquí y yo te toco allá.”

O como diría el cómico Moncho Borraro: “Mi pichi, con tu chichi hacen yuyo.” He leído que el escritor Fernando Sánchez Dragó, después de visitar el Resort de Osho en Puna (India), dijo: “*Es lo mismo que el Opus Dei, sólo que follando.*”

Fuera del mundo de **Osho**, la cosa es aún peor. Hay un boludo, autor de varios libros que parecen más pornografía que **Tantra**, él se llama a sí mismo maestro (cómo no), que dice en su currículum que estuvo de visita en la Multiuniversity de Osho (en vez de la Multiversity).

Es como si para engordar un escaso currículum, bastase que dijéramos que estuvimos visitando Oxford o la Universidad Complutense de Madrid. Otros se han inventado el tantra brasileño, hawaiano, y hasta su propio método, plagiándose (como no) unos a otros, **porque los charlatanes nunca son creativos.**

Otros de estos “maestros y terapeutas tântricos” aparte de hacer orgías en ermitas o que les echen flores sobre el yoni (el coño), aprovechan para vender todo tipo de artilugios en forma de lingam (pene) y yoni. Mucha ceremonia de veneración y reverencias a los órganos sexuales e incluso a los maestros, al-

gunos incluso escogen entre los participantes “al mejor material”, siempre una mujer o un hombre guapos, para darles “sesiones privadas” de sus sabias enseñanzas. También les prometen que aparecerán en su próximo libro o cualquier otra cosa para engordar el ego.

Todo sirve como pretexto para acabar al final follando, es decir, hacer lo de siempre, pero eso sí, bajo un autopretexto espiritual elevado: hacer **Tantra**. Mucho más honesto **sería reconocer que en el fondo se tiene miedo** (por no decir pánico a una intimidad profunda). Es sabido desde siempre que los hombres tienen resistencias a comprometerse e implicarse en sentimientos y que las mujeres que han sido heridas o que no aceptan su propia feminidad se vuelven superficiales como los hombres, lo que en psicología se conoce como explorar la zorra (por no decir la puta).

He conocido y entrevistado a mucha gente que ha participado en los cursos de **Tantra**. Porque las consecuencias reales y el precio devastador (no sólo económico sino emocional) que se paga por ello no se dice a los participantes. La baja autoestima y el miedo a la intimidad en vez de mejorar, empeoran.

Los problemas sexuales no sólo no se resuelven, **sino que aparecen nuevos.** Porque esto siempre ocurre cuando uno se engaña a sí mismo. En vez de ir a las causas del problema, se parchea y se pospone, todo por un poco de morbo barato y a veces incluso pervertido.

Resumiendo, personas que se acercaron a un curso de **Tantra** buscando una solución a sus problemas sexuales, bien una sexualidad más gratificante, algo nuevo más allá de una simple genitalidad o quizás buscadores sinceros de algo trascendente, resulta que se han quedado más enganchados aún al problema o total-

En el Tantra se considera el cuerpo humano como una lanzadera para lograr la iluminación y por consiguiente, buscan mantenerlo en excelente estado de salud, libre de enfermedades, bloqueos emocionales y represiones.

mente desencantados, además de sentirse estafados.

Para terminar por este oscuro sendero del **Tantra**, diremos que no todo afortunadamente es así, hay gente (aunque una escasa minoría) honestos y que han abordado el **Tantra** desde una perspectiva seria como el conocido orientalista y pionero del yoga en España, el gran profesor Ramiro Calle que en su libro “Yoga, Tantra y Bienestar,” da un enfoque mucho más serio y profesional, aunque para los que se empeñan en seguir siendo mendigos sexuales, creo que nunca les llegará a interesar.

Espero que estas líneas les hayan servido a algunos para tomar consciencia y la vez destapar algunas de las muchas mentiras en torno al **Tantra**. Agradezco a la revista Verde Mente por permitir la libre expresión de las ideas con tolerancia y sin censura. Puede que a partir de ahora digamos: ¿Por qué lo llamarán **Tantra**, cuando en realidad quiere decir sexo?

ESCRITO POR
Fernando Montero

INVESTIGADOR SOCIAL

Publicado en La Revista Verdemente

>> opinión

Manos libres, nunca atadas

por Koldo Aldai Agirretxe

Ahora toca atar al compañero o la compañera en la cama y empezarle a dar a azotes en el trasero... Después hay que taparse los ojos con la máscara veneciana esa y echar mano de la artillería al uso... Hollywood nos marca el guión en la cama, el Hollywood depravado que auspiciamos nosotros comprando 100 millones de libros o haciéndonos sólo en España con 155.00 entradas

Todas ellas están ya vendidas con antelación. Antes los cánones de lo correcto los marcaba la moral católica al uso, ahora se establecen en los despachos de las grandes productoras americanas. ¡No, ya vale! No canten nuestra música más íntima. Salgamos de ese baile que tratan de colocar en nuestras cabeceras. Nadie debería escribir nuestros guiones, menos aún los de alcoba, menos aún cuando sólo nos abocan a la dependencia, a la desgracia. Ahora dicen que toca bajar a la tienda erótica y comprar el juego de la peli y practicar todos los días para poder explorar más

allá del margen de lo conocido y comedido. La peli nunca cantará que despojado el sexo de amor la deriva está asegurada; que la carrera hacia ninguna parte, más allá del tierno dar y recibir, sólo puede traer consecuencias desastrosas. La peli nunca nos dirá que la imaginación, la creatividad, la infinita posibilidad de juego que Dios nos ha regalado tenía otra finalidad, otro objetivo más altruista y generoso, que el lúgubre sado.

Después de todo nos dirán que todo es muy comedio, muy romántico, que “50 sombras de Grey” es producto inofensivo, pero seguramente su guión ya se imita a saber bajo cuántos millones de sábanas. La película no es “porno para mamas” porque las mamas no necesitan porno, las madres gozan de la plena felicidad en la entrega a la criatura y lo último que seguramente buscan es ponerse una de estas películas de úl-



Nadie debería escribir nuestros guiones, menos aún los de alcoba, menos aún cuando sólo nos abocan a la dependencia, a la desgracia.





Esa carcelaria sexualidad, esas “innovadoras propuestas” que nos sugiere la cinta anunciada a bombo y platillo, no representan sino una nueva esclavitud revestida de modernidad

tima moda, de perfecta facción y fatal contenido. La “mama” es quizás la que mejor se percate del abismo de vivir por entero para otro ser, o vivir por y para un yo sensual, egoísta e insaciable.

Cincuenta sombras, cincuenta esclavitudes, cincuenta infiernos. No queremos subirnos a la última ola, a la última moda; queremos subirnos a la primera, a la de la moral cósmica, universal, a la de la ley inmutable del amor, de la ofrenda, del respeto, de la reverencia... Nos sobran sus cueros y sus látigos, nos quedamos en la piel desnuda, cercana, amiga. Es el susurro, la caricia, jamás esa violencia de baja intensidad y limitado coto, lo que puede rozar la eternidad.

Nos acorralan con sus abismos, todos ellos muy pulcros y elegantes. Se nos oculta que viviendo ese tipo de “novedosas experiencias”, subidos a esa espiral a ninguna parte, podemos malograr nuestras vidas. Bailamos dentro y fuera de la cama al son que nos marca la última tendencia, y ese aciago baile no se detendrá hasta que caigamos, hasta que concluyamos que la danza, el juego, el recreo a los que se nos invita no era para nosotros, para culminar la orgía, para enfermar de desenfreno, sino que eran para los otros para dar, para entregar, para volcarnos en beneficio ajeno, para intentar colmar este mundo de más genuino, desapegado e impersonal amor.

Esta invitación planetaria a lanzarse a vivir esas dudosas prácticas se realiza con toda la

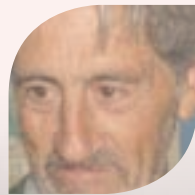
carga mediática. Esa carcelaria sexualidad, esas “innovadoras propuestas” que nos sugiere la cinta anunciada a bombo y platillo, no representan sino una nueva esclavitud revestida de modernidad; no constituyen sino una nueva intentona global para dejarnos llevar por el solo y supuesto placer sin razonar. Nos agotaron ya sus “subidas de tono” destinadas a fortalecer nuestras cadenas, nuestro apego, nuestra naturaleza inferior. ¿Cuándo nos dirán desde el celuloide que el “tono” que es preciso subir es de la generosidad, el de la entrega, el de la compasión...?

Hablan de libertad pero no podrán ocultar el triste destino junto a esas “esposas” que sólo atan. Hace falta un rearme de superior moral, de firmes principios para contrarrestar, siquiera en nuestro espacio propio, las demoledoras consecuencias de tan brutal bombardeo. No nos ataremos las manos porque las necesitamos libres, enteras, suaves, cargadas de amor para devolver toda la ternura que merece nuestro compañero/a, que aguarda en realidad el mundo entero.

SABER MÁS DE

Koldo Aldai Agirretxe

[AQUÍ](#)



>> opinión

Tensión sexual NO resuelta

por Ana Ávila

¿Qué tipo de amor se profesaban tus padres?

¿Qué sabes de su historia de amor?

¿Cómo se llevaban tus padres con sus respectivas familias?

¿Qué tipos de parejas conoces?

¿Consideras a alguna de ellas como un ejemplo a seguir?

¿Qué tipo de intención, propósito o motivación sirve de guía para tu relación de pareja?

Algo en el título de esta película captó mi atención, así que me dispuse a verla, a sabiendas de que mi intención era «fusilarla» profesionalmente hablando. Y la verdad es que, una vez más, mi intuición dio en el clavo ya que el contenido de la película, al margen de ser una comedia bastante entretenida, expone de manera más que evidente la forma en la que las personas (hombres y mujeres) buscan la manera de compensar (que no de equilibrar) sus excesos o carencias de tensión sexual.

Y hasta aquí el tema «película» ya que el cine es cine y mi intención al escribir este artículo es utilizar de excusa la película para explicar lo que es la tensión sexual, resuelta o no resuelta, de dónde viene y cómo resolverla sin arriesgarse a parecer uno de los protagonistas de una película de Almodovar, que por algo tienen tanto éxito.

Tensión sexual es la que se genera entre «papá y mamá» cuando se quieren, se respetan y deciden caminar juntos por la vida. Tiene que existir el concepto de «relación de pareja» y una tercera persona o hijo que la vivencie para que se genere el concepto de «tensión sexual» en la personalidad que se está formando. La cota mínima y máxima de tensión sexual que cada pareja admite es variable en función de cómo se resolviera entre sus padres dicha tensión sexual.

Cada cierto tiempo, variable en función de las etapas que cada miembro de la pareja va ejecutando en sus respectivos roles personales, la

tensión sexual o de género llega a su máximo y ha de resolverse de forma satisfactoria para que la pareja reinicie su sistema. Este reinicio que necesariamente ha de pasar por una cópula satisfactoria, hace que de nuevo su corazón lata al unísono y vuelvan a ser la unidad que en la realidad energética son.

Este es el «concepto» y todas las historias relacionadas con el sexo, incluidas las de esta película, tienen que ver con las variables que en este concepto de tensión sexual o genérica aparecen: «papá, mamá, hijo o hija creciendo en medio de esta tensión, camino personal realizado, un solo corazón o dos cuando hay falta de amor y respeto, etc.»

Tensión sexual es la que se genera entre «papá y mamá» cuando se quieren, se respetan y deciden caminar juntos por la vida

Todas las historias personales de índole sexual tienen su germen en el triángulo madre-padre-hijo y se configuran en función de cómo la pareja resuelve sus diferencias personales en su día a día logrando que esas diferencias se ajusten hasta convertirse en valores aceptados y respetados por ambos cónyuges.

«Las parejas que resuelven en positivo su tensión sexual no tienen la necesidad de discutir para acercarse ya que la única finalidad de las discusiones es eliminar la tensión personal que

Cada cierto tiempo, la tensión sexual o de género llega a su máximo y ha de resolverse de forma satisfactoria para que la pareja reinicie su sistema.

se genera entre un hombre y una mujer que conviven íntimamente.»

En Cronos pensamos que el tema de la tensión sexual no resuelta genera una gran cantidad de dolor en las familias y parejas ya que para resolver este tema las personas (hombres y mujeres) se ven abocadas a vivir historias que ponen a prueba sus vínculos amorosos y de familia, sin saber que lo que están haciendo es dar rienda a las «pulsiones» no resueltas originadas en su infancia mientras caminaban de la mano de mamá y de papá.

Resolver estas preguntas y las que están al comienzo del artículo pueden ayudarte a entender el origen de las tensiones que día a día aparecen en tu mapa emocional; tensiones que a



falta de conciencia, resuelves como puedes, con sexo, con discusiones, con enfados, somatizándolas e incluso proyectándolas en personas más débiles que tú.

- ¿Eres modosito o tímido en el plano sexual?
- ¿Eres caliente o provocador?
- ¿Te gustan los hombres? ¿Te gustan las mujeres? (no importa tu género)
- ¿Te gustan los dos sexos?
- ¿Haces el amor menos de lo que quisieras?
- ¿Lo haces pero es una obligación?
- ¿Cumples mucho? ¿Fuera o dentro de la cama?
- ¿Te gustaría entender el porqué de las diferentes opciones sexuales?
- ¿Crees que el amor es para siempre o ya te has decepcionado?

SABER MÁS DE

Ana Ávila
AQUÍ



>> opinión

Masturbación energética y emocional

por Ana Ávila

Comencé a escribir una serie de artículos sobre las relaciones de pareja al tener la certeza de que el concepto de «evolución en lo humano» está ligado al concepto de «evolución en pareja». El hecho de tener una relación sentimental estable y por supuesto satisfactoria es un síntoma de autorrealización personal y muchas de las aspiraciones que se proyectan en el ámbito de lo humanitario serían cubiertas mucho antes si se priorizara la resolución de los conflictos amorosos o sentimentales ya que la «medida» con la que salimos al mundo se fragua en el ámbito de la intimidad personal o de pareja.

El tema que hoy abordamos tiene mucho que ver con la NO-expresión de los sentimientos y puede llegar a ser un problema para aquellas personas que lo utilizan como vía de escape habitual para las tensiones que la falta de apertura sentimental les ocasiona. Es curioso que al hablar de relaciones de pareja se hable de relación sentimental, dando a entender que es la relación que se instala cuando compartimos nuestros sentimientos/intimidad y que es este compartir lo que convierte a esa persona en «especial» para nosotros.

Con cualquier otra persona se pueden compartir ideas, emociones sin necesidad de intimar; pero para compartir sentimientos se necesita alguien «específico» que vibre con nuestras caricias, besos, abrazos, etc. Y nos sentimos mal cuando en el ámbito de una relación estable el sexo como expresión de una mayor intimidad no funciona o es compartido con personas ajenas a la relación sentimental pues entendemos que algo «muy nuestro» no va bien...

«El amor nos hace ser y sentir UNO con nuestra pareja y en el sexo es donde esta UNIDAD se fragua de forma químico-orgánica.»



Paso a detallar las claves de la masturbación:

¿Qué es? ¿Para qué sirve? ¿Tiene efectos secundarios? ¿Cuándo es recomendable? ¿Se puede prescindir de ella? ¿Se debe?

La masturbación, al igual que otras muchas cuestiones relacionadas con el sexo, aparece como puerta trasera para evacuar sentimientos no compartidos, no reconocidos o no expresados en nuestra relación de pareja.

La mayoría de las personas piensa que la masturbación es un acto individual pero no es cierto. Cuando una persona se masturba o tiene una fantasía sexual está vehiculizando una energía concreta, una emoción o un sentimiento relativo

«El amor nos hace ser y sentir UNO con nuestra pareja y en el sexo es donde esta UNIDAD se fragua de forma químico-orgánica.»

Método Cronos Terapia holística & Salud integral



Tel. 962772063 / 617925097 www.metodocronos.es Valencia - España



a alguien con el que mantiene una relación, no necesariamente sentimental, en la que la tensión sexual no es resuelta en forma consciente. La masturbación sería la forma inconsciente de evacuar dicha tensión, pero no la más ecológica, ya que junto con la carga emocional, se eliminan ficheros de identidad personal que producen pérdidas de capacidad funcional, en el caso de los solteros, y pérdidas en la relación sentimental en aquellos que gozan de pareja estable. Sé que esto puede recordar a aquello que se decía hace años de que la masturbación dejaba «ciegos» a los jóvenes que abusaban de ella, por eso pienso que es prioritario aclarar que con la masturbación lo que se está es formateando una parte de la configuración personal/nerviosa/hormonal que tendrás que recuperar de nuevo al no estar «invirtiéndola» en nadie... En la práctica es como si eliminaras memoria personal y esta pérdida revierte en tu forma de ver y experimentar aspectos concretos de tu vida personal que, de pronto, te puede parecer más ²opaca o lejana...

En el caso de aquellas personas para las que la masturbación haya sido una constante en su vida energético/sexual, sincronizar su tiempo emocional con el de su pareja será un reto a superar, pues enfrentar el tema de las emociones que se han estado canalizando durante

La masturbación, al igual que otras muchas cuestiones relacionas con el sexo, aparece como puerta trasera para evacuar sentimientos no compartidos, no reconocidos o no expresados en nuestra relación de pareja

años por esta vía es algo que requiere de atención terapéutica. El fichero generado al tener sexo en «solitario» tiene vida propia y hay que seguir una serie de pasos para poder actualizarlo en el tiempo actual.

Antes de continuar quiero advertir que la lectura de este texto sólo tiene sentido para aquellas personas que están comprometidas con el desarrollo de su conciencia y entienden que el uso consciente de la energía sexual es uno de los requisitos imprescindibles para el acceso a la conciencia superior. Cualquier otro acercamiento a las ideas expresadas en este artículo lo hará parecer lo que no es.



Influencia del ambiente

Los seres humanos tenemos la capacidad de auto-regularnos en relación a nosotros mismos (*regulación personal*), y en función de la propia auto-regulación, en función de los demás. (*Regulación global o transpersonal*).

Los mecanismos de regulación individual o auto-regulación de cada especie son, asimismo, regulados por la VIDA por medio de los códigos genéticos y las funciones correspondientes desarrolladas en cada organismo. En el caso de los humanos, la regulación personal se produce, siempre y sin excepciones, por medio de la influencia del ambiente o ³espacios en los que estamos insertos desde que nacemos. Son los espacios privados o espacios personales los que determinan nuestra calidad personal y cuando esta calidad personal no reúne los mínimos necesarios para la integración positiva en el espacio público/grupal o transpersonal aparece la regulación grupal que es aquella en la que la persona no tiene el control de lo que le sucede.

Masturbación y ambiente familiar

NIÑOS Y JÓVENES

El bebé es regulado directamente por su madre al ser alimentado, aseado, acunado, etc.; e indirectamente, por las emociones respiradas en su ambiente familiar, ya que, en este periodo, los sentidos de la vista/oído todavía no comprenden lo que perciben pero el cerebro emocional conectado al sentido del olfato/gusto/tacto sí lo capta todo, aunque de forma inconsciente.

Si algunos bebés pudieran, ya se masturbarían para descargar el exceso de tensión sexual que sus madres les transmiten cuando ellas mismas no están sexualmente satisfechas. Lo que ocurre es que la energía sexual en el bebé se sublima hacia la boca por la sencilla razón de que el bebé no camina y, por tanto, su eje de polaridad cabeza/pies no está activado y la polaridad sexual corporal genitales/cerebro tampoco. Esta es la clave para entender a los bebés «nerviosos-llorones» que necesitan chupar a todas horas y de otros síntomas que se consideran normales en un bebé y que desaparecen como por arte de magia si sus padres (*sobre todo las madres*), disfrutan de orgasmos completos...



Hace ya mucho tiempo que la unión de los cuerpos dio paso a la unión de cuerpo y alma y ese mecanismo de compartir VIDA es lo que conocemos como AMOR.

- Por lo general y salvo en casos extremos de ambientes muy tensionados, la necesidad de la masturbación como tal aparece a partir de los 6/7 años y una vez que los dientes de leche van desapareciendo, ya que los dientes definitivos son los fusibles que permiten la conexión con el voltaje adulto, dejando atrás la configuración instintiva-emocional del bebé regulada exclusivamente por el sentido del olfato.

Con cada nueva pieza dental definitiva, los sentidos van siendo configurados de nuevo pero esta vez de forma racional y por medio de la experiencia educativa en la que todos los sentidos pero, principalmente, los sentidos de la vista y el oído, van conociendo el mundo que les rodea. Cuando un niño necesita masturbarse antes de la llegada de la pubertad es porque vive en un ambiente en el que el plano instintivo-emocional (*sentido del olfato-emociones*), predomina sobre el plano racional (*sentido del oído-vista-educación*), y esto IMPLICA, en todos los casos, un exceso de energía sexual no resuelta entre el padre y la madre u otros miembros adultos que convivan en el mismo hogar.



Cuando la necesidad de masturbarse aparece en una pareja estable significa que hay áreas de su vida que no están sincronizadas

La carga sexual no resuelta se condensa en relación al eje vertical en los genitales; esta carga atrae un mayor riego sanguíneo a la zona y el niño sentirá excitación continua en la zona genital que le impulsará a tocarse y producirse una descarga manual. Esta acción es algo instintivo, igual que estornudar o rascarse cuanto te pica, y no se puede evitar sin regular el ambiente en el cual se origina la carga.

En el caso de las niñas y antes de la llegada de la pubertad, el mecanismo de regulación es diferente, ya que las niñas se regulan de fuera hacia dentro y los niños de dentro a fuera, por lo que para sentir la necesidad de masturbarse antes de la pubertad, la carga sexual ha de ser transferida, no sólo por el olfato, sino también por el tacto, por lo que suele coincidir en muchos casos con el tema abusos, aunque no sean declarados como tales.

■ Padres, tíos o hermanos mayores muy «tocones» o cariñosos que gustan de tener a menudo a las niñas en sus rodillas o llevarlas como pequeñas «novietas». También es habitual encontrar que el patrón de oralidad permanece más tiempo en las niñas que en los niños por la sencilla razón de que en la mente de las personas la masturbación femenina (*hasta hace relativamente poco tiempo*), era más tabú que la de los niños y esta barrera mental bloqueaba el mecanismo en las niñas. Ocurre que, cuando el ambiente social se vuelve permeable/permisivo a una idea, los tabúes se rompen y los individuos cambian su comportamiento de forma automática.

Hoy día, niños y niñas crecen en un ambiente que les «dicta» que la masturbación es un derecho por igual y sus sentidos, primero de forma instintiva y después en forma racional, cargan esta configuración sin cuestionarla.

MASTURBACIÓN Y JÓVENES

Aquellos niños y niñas que ya tengan instalada desde su niñez una configuración de descarga del exceso energético en forma instintivo-sexual, seguirán haciéndolo de forma habitual al llegar a la adolescencia y serán impulsados por esa misma instalación a las relaciones sexuales precoces como medio de gratificación emocional, usando a la pareja como consolador o regulador de sus emociones y el sexo como función de carga o descarga de su naturaleza instintiva.

Estos jóvenes carecen de la madurez personal necesaria para equilibrarse por sí mismos y van «creciendo» de la mano de las parejas sexuales con las que comparten sus cuerpos. En muchos casos, al sexo se le unen la bebida y las drogas como fórmula de regulación personal para compensar la falta de equilibrio del ambiente familiar.

«Esta es la forma más grosera de regulación transpersonal, en la que los jóvenes son autorregulados en masa y de forma indiscriminada por los ambientes de ocio nocturno que les son ofrecidos, una vez más, como un derecho o libertad adquirida.»

■ Una y otra vez, tras una noche de «sexo caliente, drogas y rock and roll, la mente de estos jóvenes es formateada con la esperanza de volver a SER y dejar de ESTAR.

Realización personal y transpersonal

Hasta aquí he retratado el panorama habitual para una mayoría de personas. Panorama que una vez superada la juventud, integran en su vida de casados o convivencia en pareja y permanece «adosado» en su fórmula de regulación sexual. De nuevo, la lectura que se recibe es «si lo necesitas o te apetece, te masturbas o le pidas a tu pareja que lo haga»; todo en aras de una mayor realización emocional/sexual pero...

¿Qué ocurre con la realización personal y transpersonal? ¿Qué relación tiene la masturbación con el desarrollo y la superación personal?

En los humanos, compartir sexo se ha convertido en algo más que un mecanismo de concebir un nuevo individuo de la especie. Hace ya mucho tiempo que la unión de los cuerpos dio paso a la unión de cuerpo y alma y ese mecanismo de compartir VIDA es lo que conocemos como AMOR.

Amor que es reflejado de forma orgánica en la calidad del abrazo sexual que comparten dos personas que se aman y que vivifica cada poro de piel, cada célula nerviosa a la que la descarga orgásmica renueva y reinicia.

Cuando la necesidad de masturbarse aparece en una pareja estable significa que hay áreas de su vida que no están sincronizadas, que a la hora de ser UNO y fundirse en un solo SER y sentir, cosa necesaria para que el orgasmo de amor sea completo y renovador, hay reservas; áreas de la mente (*no del cuerpo*), que no se han puesto al día; aspectos de nuestro corazón, sentimientos, pequeños rencores, etc., que impiden la máxima vibración a la hora de fusionarse en el abrazo sexual.

Mediante la auto-descarga (*masturbación*), damos vida en nuestro presente a esos aspectos negativos o no compartidos y, en realidad, es como si nos fuéramos infieles a nosotros mismos, a nuestro tiempo presente reflejado en

nuestra vida de pareja. Lo más curioso de esto es que la necesidad o deseo de masturbarse en las personas que tienen pareja estable implica además de falta de confianza absoluta y plena en dicha relación, una promiscuidad afectiva o sentimental con otra persona o espacios con los que SÍ se están compartiendo los aspectos no compartidos con nuestra pareja.

Esto no significa, necesariamente, tener en mente una idea sexual o romántica con otra persona; basta con que dediques más horas de las necesarias a trabajar, compartiendo con tus compañeros de trabajo u ocio, parte de tu tiempo libre o de pareja. Ese exceso de energía invertido en el área exterior tendrá dificultades para reintegrarse en el circuito amoroso o de pareja y sin una disciplina o resistencia alta a la tensión sexual, pedirá ser «evacuada» en forma de masturbación.

Nuestra propuesta para transmutar y no desperdiciar la energía descargada antes de que se integre en el circuito sexual masturbatorio (*que es como una toma de tierra automática para impedir que te quemes las neuronas*) es:

- 1 ser consciente de lo que es prioritario en tu vida y lo que no lo es
- 2 una dosificación de actividades coherente con tus prioridades
- 3 El mantenimiento de hábitos de carga y descarga energética que incluyan la nutrición, el ejercicio y el diálogo abierto con tu pareja para que no todo salga por la vía sexual.
- 4 También puedes acceder a nuestro taller de recursos para parejas donde se actualizan las vías de comunicación sentimental y sexual.

SABER MÁS DE

Ana Ávila
AQUÍ



NOTAS

¹ Aunque se utilicen fantasías sexuales para favorecer la excitación genital ya que la excitación que se siente proviene de la mente y no del cuerpo.

² Si no estás habituado a tomar conciencia de tus sentimientos lo que se vuelve más opaco es el funcionamiento de tu sistema orgánico funcional o algún aspecto de tu relación sentimental que tendrás que aclarar con alguna pequeña crisis de salud o emocional...

³ El tiempo de gestación o permanencia en el útero no es un tiempo de regulación personal. El feto no es una persona (no respira por sí mismo) ya que no se autorregula, lo hace la placenta.

⁴ Sexo caliente o masturbación compartida es cuando compartes tu cuerpo con una persona con la que no tienes un proyecto de vida común...



>> opinión



por Rosetta Forner

La manzana no se la comió Adán



Cuando en una pareja el amor escasea, o anda revuelto, muchas mujeres lo notan antes en su cuerpo que en su mente: lo que su consciente se empeña en negar, lo canta a voz en cuello su cuerpo

A las mujeres les han vendido la idea de que, para demostrar que están 'liberadas', deben ligar con el fin de relacionarse sexualmente con todo hombre que les guste o, en su defecto, les apetezca. Empero, ¿sabemos lo que queremos y por qué lo queremos? Las mujeres. ¿escuchan sus instintos?, ¿prestan atención a su corazón?, ¿toman buena nota de lo que les cuenta su cuerpo? Hombres y mujeres, ¿vivimos nuestras vidas y tenemos relaciones sentimentales y/o sexuales ajustadas a nuestros principios?

A unos y a otras, la sociedad (la bauticé como 'el Club del Redil'), nos ha hecho creer que sexo es sinónimo de liberación y modernidad. A quien opta por mantener relaciones sexuales con amor o por abstenerse, se le suele tachar de anticuado o de algo peor. El amor ya no tiene quien le defienda –bien podría ser el título de una canción–. Afortunadamente, siempre hay quien escapa del redil, rompe con las reglas y decide escuchar a su alma. En el caso de las mujeres, muchas han decidido escuchar a su inconsciente en lugar de aficionarse a tomar la viagra femenina para acallar las protestas silenciosas de sus cuerpos: un cuerpo sin deseo cuenta que en la pareja algo no anda bien.

El sexo no siempre arregla diferencias, ni lima asperezas en la relación ni es el sustituto de una buena conversación. Cuando en una pareja el amor escasea, o anda revuelto, muchas mujeres lo notan antes en su cuerpo que en su mente: lo que su consciente se empeña en negar, lo canta a voz en cuello su cuerpo. Imposible no enterarse de esa declaración de rebeldía.

La pérdida de deseo es síntoma de que el amor debe pasar por el taller de parejas. Si la mujer no atiende los reclamos de su cuerpo, éste ideará nuevos 'síntomas' a modo de llamada de atención. Por ejemplo, las candidas 'hablan' de que su hospedadora aborda las relaciones sexuales sin atender ni a su corazón (su sentir, sus emociones) ni a su alma (sus principios y valores). No importa que la relación sea con un solo hombre o con varios, ni si es en el contexto del matrimonio legal o del terreno libre donde visita a su amante o ligue –el alma no entiende de tecnicismos ni de leyes humanas–, su cuerpo la avisará de que no se siente amada, comprendida, atendida, respetada, dignificada... En definitiva, donde no existe la complicidad, donde no hay conexión emocional, el cuerpo habla, canta, recita, grita...con su huelga de deseo caído.

Cuanto más conectados están consciente e inconsciente, más rápidamente se enterará su dueña de los metamensajes (el mensaje del mensaje o lo que quiere decir el síntoma). Y viceversa: cuánta mayor desconexión existe entre los mismos, mayor será el síntoma.

Si queremos ser libres de verdad, deberemos escuchar a nuestra alma y no taponar la boca a nuestro cuerpo

En un mundo donde escasea el amor, el sexo se presenta como un sucedáneo, como una suerte de 'listo para llevar'. Enamorarse de verdad no sucede todos los días ni acontece con cualquier persona ni con el primero que pasa. Por consiguiente, la gente necesitada de amor, de vincularse a otro ser humano para acallar su soledad emocional, usa el sexo para fingir dicha vinculación. Algo así como 'si jadeamos juntos, es que estamos enamorados y compenetrados'. Craso error, ni lo uno ni lo otro. Algo que no tardarán en descubrir los 'enamorados', ya que los efectos de ese autoengaño se harán sentir en menos que canta un gallo, me refiero a la ausencia total de confianza y de complicidad genuinas propias de una relación con amor.

En una relación basada en el hambre emocional o disimula soledades y vacíos emocionales varios, el sexo es un sucedáneo muy usado para simular esa conexión propia del amor (a saber, complicidad, confianza, entenderse...). Al amor no se llega por el sexo, pero si a la inversa: al buen sexo si se llega por el amor. Quien no lo haya experimentado no podrá valorar la diferencia. Deberá contentarse con esa añoranza que su alma siente de algo verdaderamente bueno, de esa conexión espiritual entre dos que se aman a todos los niveles.

El sexo como sucedáneo del amor es muy ingrato, no entiende de empatía ni de confidencias ni de gratitud. Quienes lo usan como vinculación o táctica a la desesperada, suelen quejarse de lo poco que se entienden con su pareja, de lo mucho que discuten o de los silencios tan espantosos, incluidos los 'ni tan siquiera me llama para preguntarme cómo estoy, y eso que le dije que he estado mala y tuve que ausentarme del trabajo'. El sexo es eso, sexo. Y en ese encuentro de intercambio de fluidos no hay complicidad, no hay compasión, no hay red de protección, ¡porque no hay amor! La necesidad de vincularse con otro no se resuelve con sexo.

La sexualidad es una convidada de piedra cuando de baja autoestima se trata. He tenido en consulta a personas (hombres y mujeres) que a falta de una buena relación de pareja con amor se daban al sexo libre, es decir, participaban en grupos de intercambio de parejas sin sus parejas. Huelga decir que más de una y más de uno se 'colgó' de otro u otra, y la cosa acabó fatal: el divertimento que hunde sus raíces en un encuentro casual de sexo sin más no quiere saber nada de amor y mucho menos de compromiso. Al final, más de una se despierta con el alma tan

resaca que su cuerpo lo menos que puede hacer es vomitar para indicarle que se pasó de la raya y que lo que tomó –metafóricamente hablando– le ha sentado fatal.

¿Todo sexo sin amor es malo? No, por supuesto que no. En la medida y en la actitud está la clave, es decir, dependiendo de la escala de valores de la persona, así será su estilo de relación y su enfoque de la sexualidad.

Por consiguiente, si queremos ser libres de verdad, deberemos escuchar a nuestra alma y no taponar la boca a nuestro cuerpo. Los síntomas no son gratuitos. No se trata de vivir la vida acorde a lo que dicta el CdR sino a los principios y valores de nuestra alma.

Hace tiempo sostuve en un programa de radio –en RNE, en el que era colaboradora–, que si el sexo indiscriminado y sin amor fuese tan fantástico, las prostitutas tendrían un semblante luminoso y los ojos les brillarían de tanta luz que habría en su alma, en lugar de mostrar las oscuridades del averno y el hedor de la traición espiritual. Y, en una entrevista (publicada en La Vanguardia) dije que no teníamos una sexualidad sana sino 'putiferio'. Huelgo decir que me dijeron de todo menos bonita.

Al amor solo se llega por el amor. Si queremos sanar nuestra sexualidad deberemos atrevernos a descubrir nuestra escala de valores así como las creencias que tenemos respecto del sexo, el amor, la relación de pareja y vivir acorde a los mismos. Solo siendo congruentes con nuestro pensar y consecuentes con nuestro sentir tendremos una buena sexualidad y nos relacionaremos con compañeros que nos alimentarán el alma y nos dejarán con el recuerdo de los buenos momentos compartidos. El mejor amante es el que ama.

Al amor no se llega por el sexo, pero si a la inversa: al buen sexo si se llega por el amor



SABER MÁS DE

Rosetta Forner

AQUÍ



>> opinión



por Zuriñe Díaz de Gereñu

El Hecho Sexual Humano

Somos seres sexuados, que nos vivimos y nos expresamos como tales, a lo largo de todo nuestro ciclo vital

Al término sexo se le suelen adjudicar múltiples acepciones. A veces el término se usa para referirse a algo que -tenemos- "mostró su sexo", otras a algo que -hacemos- "practicaron sexo".

Desde la Sexología Sustantiva defendemos la acepción del sexo que se ES. Somos seres sexuados, que nos vivimos y nos expresamos como tales, a lo largo de todo nuestro ciclo vital. Soy hombre o soy mujer y además poseo mis matices y peculiaridades individuales, propias e intransferibles.

Por lo tanto, existen dos sexos con sus diferencias, y además tantas formas de ser mujer como mujeres y tantas de ser hombre como hombres existen en este planeta.

Dentro de esta concepción de sexo que SOMOS, tienen cabida los otros significados adjudicados al sexo que comentaba al principio. Lo que SOY incluye lo que tengo (genitales...y muchas cosas más) y lo que hago (prácticas genitales...y mucho más). Es decir en la concepción grande, sexo que SOMOS, caben las pequeñas.

Los sexos: hombre-mujer, masculino-femenino, conviven en las casas, las camas, las calles, los trabajos e incluso dentro de nosotros y nosotras.

Y este es precisamente nuestro anhelo (el de hombres y mujeres): el de convivencia, comunicación, entendimiento, pacto, comunión, sinergia de los sexos. (Sinergia= cuando uno más uno pueden ser mucho más que dos, y no me refiero únicamente a la procreación).

Los sexos no desean guerra, desconfianza, ni alertas.

El hecho de ser sexuados crea pluralidad, diferencias y esto propicia la curiosidad, atracción, deseo, ganas de encuentro, de comunicación, de relación, de compartires y enriquecimiento mutuo. Estos son los valores que la Sexología apuesta por promover, tanto desde su ámbito educativo, como de asesoramiento y de terapia.

La labor de la Sexología consiste en aportar conocimiento científico sobre los sexos y las relaciones entre ellos basándose en:

- 1 El conocimiento (propio y del otro)
- 2 La aceptación (propia y del otro)
- 3 El disfrute de lo que somos (individual y compartido)

He comenzado con la definición de sexo y paso ahora a nombrar otros tres conceptos clave para el entendimiento del mapa del Hecho Sexual Humano.



Sexo-sexuación: Todos somos seres sexuados y esto es así porque, desde la concepción, se van dando en todos y todas una serie de procesos que al actuar en ciertas estructuras (sexuables) van produciendo resultados (sexuados). Es este un proceso (en el que intervienen múltiples variables) único e irrepetible en cada persona y que comienza en la fecundación y no finaliza hasta que morimos.

Algunos niveles de sexuación son: el genético, el gonadal, el hormonal, la asignación de sexo de nacimiento, la educación, la identidad (lo que yo me siento: hombre o mujer), la orientación del deseo....Como veis no son solamente procesos biológicos, también psico y sociológicos. Más bien diríamos que es un entramado de procesos bio-psico-sociológicos.

Sexualidad: Es la forma subjetiva en la que yo me vivo, me identifico y me expreso, como la mujer o el hombre que soy. También varía y evoluciona a lo largo de la vida.

En este aspecto hay contentos y descontentos por parte de hombres y mujeres. Los descontentos serán provocados muchas veces por carreras para conseguir el "label" de calidad, debido a la existencia de falsas creencias basadas en modelos que se nos presentan como únicos y universales de mujer 10 u hombre 10.

Ser hombre, ser mujer, es sentirme y poder mostrarme como soy, con todas las posibilidades que esto depara. Y para llegar a esto, lo dicho, el camino a recorrer es el auto-conocimiento (y del otro) y auto-aceptación (y del otro), los cuales facilitan el disfrute de lo que soy y cómo lo soy (y la posibilidad de poder también compartirlo con los demás).

Al hablar de hombres y mujeres estamos incluyendo todas las sexualidades, pero resalto, por si acaso se escapa la idea, que las vivencias no se agotan en la identidad: sentirse mujer, sentirse hombre. Aquí también incluimos la vivencia de la orientación del deseo. Todos y todas nos vivimos principalmente como heterosexuales o como homosexuales, e igualmente los significados que pueden acompañar a cada una de estas vivencias pueden ser de contento o descontento, y también variar en distintas etapas vitales.

Erótica: Eros (mitología griega) dios del deseo, atracción, amor.

La erótica es la expresión del hecho de

Cada cual expresamos la erótica de manera peculiar, no todas las personas disfrutan con lo mismo, ni de la misma manera.

ser sexuados a través del gesto (lo externo, las conductas) y el deseo (lo interno)

Seguimos con los plurales. Cada cual expresamos la erótica de manera peculiar, no todas las personas disfrutan con lo mismo, ni de la misma manera.

La erótica engloba mucho más que las comúnmente llamadas relaciones sexuales (referidas a coitos y relaciones genitales)

El fundamento básico de las relaciones eróticas es el goce, el disfrute de ese estado, esa relación de intimidad (y me refiero tanto a erótica compartida como al auto-erotismo). Tenemos todo un cuerpo con infinidad de terminaciones nerviosas y muchos centímetros de piel que lo convierten en íntegramente sensible al placer y también capaz de proporcionarlo. Y además contamos con una imaginación que puesta en marcha puede ser inagotable.

Por tanto mis recetas eróticas propias (tanto individuales como compartidas) contarán con todos aquellos ingredientes (prácticas, fantasías y deseos) que cocinan mi placer y mi disfrute. Y, como no puede ser de otra manera, es responsabilidad de cada una, cada uno, el ocuparse de conocer e intentar acercarse a los deseos y gustos propios. La única norma a respetar es "mi aquí y ahora" y en todo caso "nuestro aquí y ahora". Y en este espacio de placer puede haber sitio para: prácticas genitales, coitos, fantasías, besos, caricias, masajes, masturbaciones, susurros, abrazos, miradas, penetraciones, achuchones, roces, etc...y además cada uno con cientos de matices y posibilidades ¿o acaso son iguales todos los besos, penetraciones, fantasías...?.

Tengamos en cuenta también que los deseos y los gustos eróticos no son inalterables a lo largo de la vida.

Tengamos claro que no existen manuales de instrucciones sobre cómo o haciendo qué tengo yo que sentir placer. Como mucho, podemos sacar ideas a testar en nuestra experiencia personal, si son acordes con nuestros deseos, pero nada más. En este tema tan íntimo y personal seamos críticos, que no crédulos, con todas esas encuestas, artículos, decálogos, etc...que nos dictan con qué prácticas "debemos disfrutar", cuantas veces "debemos hacerlo" (¿qué será ese -lo- que vale para todo el mundo y se salta todas nuestras peculiaridades?), que tenemos que tener orgasmos, cuántos y de cuánta duración... en definitiva mensajes que intentan legislar cual es la normalidad, lo aceptable, lo correcto en algo tan imposible de reglamentar como son las peculiaridades de mis gustos y disfrutes.

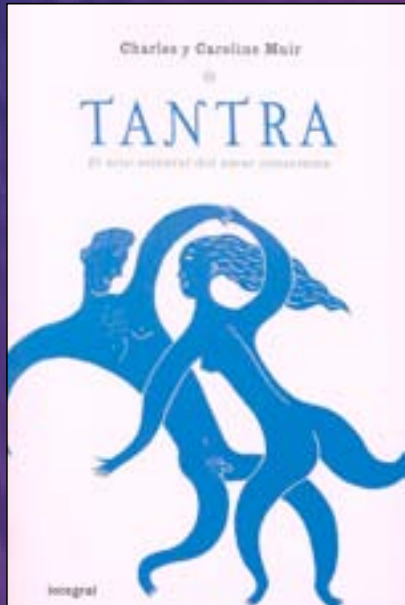
Vemos, pues, cómo en el campo de la erótica también, nos sigue siendo aplicable la consigna: conocerse (y al otro) y aceptarse (y al otro) para poder expresar nuestra erótica propia de modo satisfactorio y placentero.

SABER MÁS DE

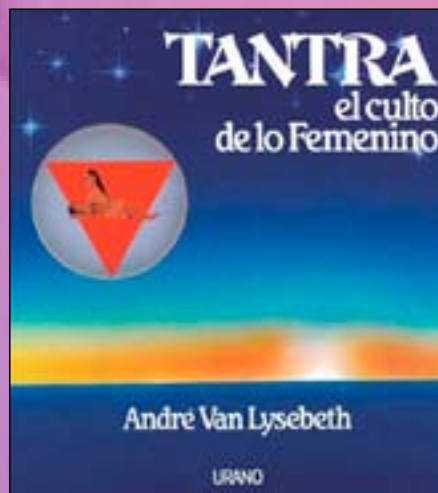
Zuriñe Díaz de Gereñu

AQUÍ



>> **lecturas recomendadas****1** Tantra,
el arte oriental del
amor consciente**AUTOR** Charles y Caroline Muir**ED.** Integral

Este provocativo y oportuno libro ofrece a las parejas de hoy los antiguos secretos del amor tántrico, con los que hacer más profundas las relaciones, la intimidad y la pasión.

LEER MÁS**2** Tantra,
el culto de lo
femenino**AUTOR** André Van Lysebeth**ED.** Urano

El autor rechaza una visión reduccionista que limite el tantra a sus procedimientos para prolongar e intensificar la experiencia erótica, lo cual no le impide revelar estas técnicas de control sexual, celosamente guardadas en secreto por los iniciados, y que pone a nuestro alcance.

LEER MÁS**3** El arte de
amar**AUTOR** Erich Fromm**ED.** Paidós

«El amor intenta entender, convencer, vivificar. Por este motivo, el que ama se transforma constantemente. Capta más, observa más, es más productivo, es más él mismo.»

LEER MÁS**4** Lo que saben
las mujeres
inteligentes**AUTOR** Steven Carter y Julia Sokol**ED.** Vergara

Hay una forma más fácil de volverse inteligente, una forma de adquirir la información necesaria para manejar las relaciones con inteligencia, sin tener que pasar por los hechos traumáticos que a menudo acompañan la adquisición de estos conocimientos.

LEER MÁS



5 Que no te la den con queso

AUTOR Rosetta Forner

ED. Zenith

En el libro encontrarás un divertido decálogo sobre las apariencias y cómo defenderte de ellas y toda una filosofía de vida: autenticidad, valor, trabajo duro, amor y respeto a la dignidad de uno mismo.

LEER MÁS



6 El narcisismo: La enfermedad de nuestro tiempo

AUTOR Alexander Lowen

ED. Paidós

¿Es usted narcisista? O bien: ¿conoce a alguien que lo sea? Si es así, sabrá que, en contra de lo que afirma la creencia popular, los narcisistas no se aman a sí mismos, y mucho menos a los demás.

LEER MÁS



7 En Intima Comunión

AUTOR David Deida

ED. Gaia

La íntima comunión es así una práctica continuada de unión sexual, de apertura emocional y de confianza espiritual. Es la práctica del amor pleno.

LEER MÁS



8 La pareja Multiorgásmica

AUTOR Mantak Chia

ED. Neo-Person

LA PAREJA MULTIORGÁSMICA enseña a crear una armonía sexual definitiva en la pareja, permitiendo lograr una pasión y una intimidad hasta entonces inimaginable.

LEER MÁS



9 Tu sexo es tuyo

AUTOR Sylvia de Béjar

ED. Planeta

El sexo no es algo que se acabe en la cama, que sucede durante un rato y que cuando termina se acabó y punto. Es mucho más. Si te sientes realmente satisfecha, perfecto. Pero si no es así o tienes dudas o crees que podría mejorar, no te conformes, ni mires hacia otro lado, ni te digas que es solo un aspecto más de tu vida o de tu relación: el sexo es importante.

LEER MÁS



10 El poder de la Sexualidad Femenina

AUTOR Maitreyi D. Piontek

ED. Robin Book

Un libro práctico para la mujer de hoy que busca profundizar en su propia esencia a través del descubrimiento y comprensión de su energía sexual. Este libro es una extensa y exhaustiva introducción a la sexología femenina holística del tao, pero a diferencia de las obras del maestro Mantak Chia, su autora se centra aquí en la sexualidad de la mujer y su extraordinaria capacidad energética para el placer.

LEER MÁS



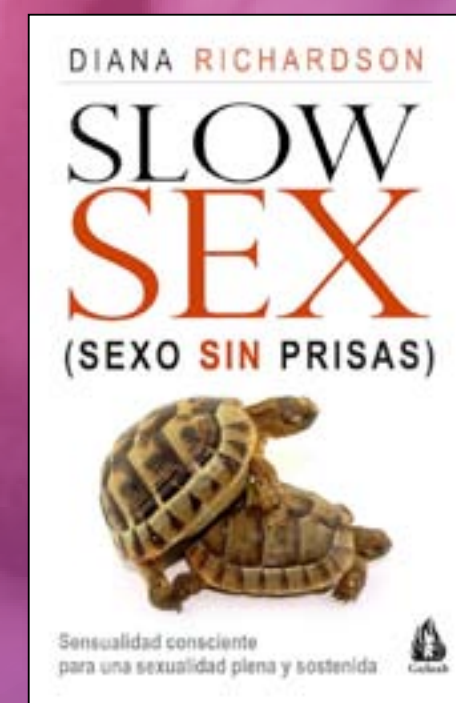
11 Tantra, Amor y Sexo. El Corazón Del Sexo Tântrico

AUTOR Diana Richardson

ED. Gulaab

En *Tantra: amor y sexo* la autora ha realizado una adaptación práctica, amena y comprensible de los fundamentos del tantra a la mentalidad de los modernos amantes occidentales, y nos enseña cómo la práctica sexual puede transformarse en una experiencia más sensual, amorosa y gratificante.

LEER MÁS



12 Slow Sex. Sexo sin prisas: Sensualidad consciente para una sexualidad plena y sostenida

AUTOR Diana Richardsoa

ED. Gulaab

Basado en el contacto visual, en las sensaciones sutiles y en la respiración profunda, el método que nos propone Diana en estas páginas despierta en el cuerpo humano su capacidad innata para el éxtasis, abriendo así las puertas de la sensibilidad, la sensualidad y la conciencia superior..

LEER MÁS



13 Amor y orgasmo: Una guía revolucionaria para la satisfacción sexual

AUTOR Alexander Lowen

ED. Kairós

La satisfacción sexual completa no se consigue, según Lowen, a través del uso de determinadas técnicas sexuales, tan de moda hoy en día, sino que es el resultado de una forma de vida: la experiencia de una personalidad madura.

LEER MÁS



14 Fertilidad Natural, Método Naturista

AUTOR Virginia Ruipérez González

ED. Maternidad y Paternidad Natural
Siguiendo las instrucciones de Virginia Ruipérez, médico naturista y creadora del Método de Fertilidad Shantivir, podrás encontrar siempre un alimento sustitutivo que pueda aportarte los mismos nutrientes de otro considerado "tóxico". [...] En cada etapa del mes tu cuerpo te transmite señales diferentes. Reconocer los cambios físicos y emocionales de tu ciclo te permitirá aprovechar al máximo tu potencialidad creadora.

LEER MÁS



15 Cuerpo de Mujer. Reconectar con el útero

AUTOR Mónica Felipe-Laralde

ED. OB STARE

A través de una relajación sencilla, podemos acceder al poder interior que todas las mujeres poseemos. Para el tao, el útero es el primer motor energético del cuerpo de la mujer. Si se halla bloqueado o tenso (es un músculo) podemos estar bloqueando gran parte de nuestro potencial (vital, sexual, creativo y emocional).

LEER MÁS



16 Manual del Sexo Iluminado

AUTOR David Deida

ED. Gaia

David Deida ha trabajado durante décadas en el arte del despertar espiritual y sexual, y ahora nos presenta una exposición esencial de las habilidades para conseguir las recompensas físicas, emocionales y espirituales del abrazo íntimo, en un manual excepcional para amantes atrevidos que revela que el secreto de la iluminación y del sexo extraordinario son uno y el mismo.

LEER MÁS

"Mi hermana y yo fuimos vendidas en Tailandia y explotadas sexualmente durante 4 meses"

Lord 11 años



4,5 millones de personas son víctimas de la explotación sexual forzosa

Acabar con esta situación es posible

FIRMA AHORA