

FEBRERO

marieclaire

+40

MUJERES
QUE NOS
INSPIRAN

**ORGASMOS:
EL PLACER
EMPIEZA
CONTIGO**



amor propio

la nueva revolución

DISPONIBLE EN



7 100 9998 7101 9994

59.000 PESOS

03.10.1

02/03/20

PANAMÁ 3.00 BALBOAS.

RECONOCIMIENTO, ACEPTACIÓN Y EXPLORACIÓN

SOBERANAS *del placer*

¿Cuánto tiempo dedicamos a explorarnos? El auto-amor deja de ser un tabú para convertirse en un camino donde encontramos el conocimiento propio.

POR SAJEEVA HURTADO • FOTOS: VÍCTOR TRANI



DE IZQUIERDA A
DERECHA:
Anillo estimulador
giratorio Lick Me y
vibrador Satisfyer Power
Flower, Disponibles en
Secrecy.com.
Multiorgásmico WOW
rabbitender y Vibrador
recargable FUGU,
Disponibles en
Erotika.

Desde la llegada del monoteísmo se condenó el cuerpo y el placer femenino. En la era de las diosas donde la mujer y el sexo tenían un papel importante en el desarrollo de las sociedades, enseñar prácticas de autoamor y hacer rituales de placer eran costumbres tan comunes como la celebración de las cosechas, de un nacimiento o un cumpleaños. La energía femenina era venerada arquetípicamente, de igual modo, sus virtudes como el placer, la alegría, risa, dulzura o intuición. Estas bondades habitan en nuestro cuerpo, pero están dormidas y adiestradas por el peso de la culpa, el asco, la condena y el pecado que vino con el monoteísmo, donde la energía femenina como tal, fue degradada a un nivel inferior y, desde el inicio de la historia, su necesidad de sentir placer y conectar con el gozo es tachado como el origen de todos los males de la humanidad. Fue por culpa de Eva y de su época lo que trajo la caída del mundo según el monoteísmo. Fue su lascivia y el poco control de sus impulsos animales lo que desarrolló tan grandes problemas. Nunca se ha puesto en tela de juicio esto, no se ha reconsiderado que, tal vez, no es el que ella fuera una mujer pecaminosa y conectada con sus impulsos salvajes lo que trajo el dolor a la sexualidad humana, sino el hecho de que ésta dejara de ser algo sagrado y la genitalidad una parte de nuestro cuerpo a venerar. Nos pusieron como seres inferiores, hijas de una costilla, no de un pene, no del sexo, no del orgasmo, ni del instinto, del placer. Desde allí se condenó nuestra sexualidad y, de alguna forma, también se le mutiló al hombre al pensar que fue su costilla lo más sólido que tenía en su cuerpo y no su pene para poder crear la vida.

Desde la expulsión del Paraíso, es decir, el de nuestro propio cuerpo, fuimos condenados a vivir en vergüenza de la desnudez y del impulso, desde allí comenzamos a querer ser aceptados por una fuerza superior a quien llamamos padres, y decidimos que para poder ser amados por ellos, tanto los del cielo como los de la Tierra, debíamos renunciar a una parte nuestra: el sexo y el placer. Llevamos miles de años intentando rehusarnos a algo que sigue y seguirá existiendo, y que entre más tratamos negar, más grande se hace su presencia, más intenso es su grito de "¡mírame, tócame, siénteme!" y con el crecimiento del llamado interno, aumenta el del paradigma de pecadora, impura, culpable, ese que nos hace condenarnos más, aunque no nos permite pensar en otra cosa.

En este momento, la mujer tiene más deseo sexual que el hombre, pues lo que él tiene es casi un agotamiento, porque, durante miles de años, ha podido darle rienda suelta a su impulso, a su deseo y a su placer, se le ha permitido hablar de él, y es más,

"NOS PUSIERON
COMO SERES
INFERIORES, HIJAS
DE UNA COSTILLA,
NO DE UN PENE,
NO DEL SEXO, NO
DEL ORGASMO O
DEL INSTINTO...
DESDE ALLÍ SE
CONDENÓ NUESTRA
SEXUALIDAD...".



jactarse, alabarse a sí mismo y competir contra los otros. A nosotras, en cambio, se nos ha mandado a vivir en el exilio del erotismo. Pero en secreto es en lo que más pensamos, deseamos, soñamos. Nos extrañamos profundamente a nosotras mismas, porque a nivel sutil, la energía femenina es el eros de la existencia. Añoramos excitarnos y vivirla en cada célula, habitar nuestro cuerpo, nuestros sonidos y volver a ser salvajes, y cuando digo salvajes no me refiero a unas lobas ni leonas, como se piensa que es lo que representa una mujer así; cualquier animal lo es y tiene su propio eros, gozo, su forma de encontrar placer y expresarlo, desde una hormiga hasta un hipopótamo. Extrañamos saber cuál es nuestro animal, y con ese recordarnos cuál es nuestra expresión erótica —no de ligueros ni tacones con un baile de Madonna.

Es el animal de ella y le queda increíble y hasta nos erotiza mirarla porque está tan viva y latente, que lo trasmite y su erotismo enciende. Pero cuando muchas de nosotras intentamos asumir su arquetipo o paradigma erótico, nos sentimos ridículas y falsas y varias llegan a pensar que es porque no son sexis, que no son sensuales, y no es por esto, sino porque ése no es tu erotismo, eso no es lo que te emociona, lo que te excita o te hace vibrar, que se humedezca tu vagina, que tu respiración cambie, tus poros se abran, tus pupilas se dilaten y tu cuerpo entero se erice —tal cual como el de un animal.

El porno nos ha enseñado y la sexualidad *non sacra*, que esto sólo se logra a través del estímulo sistémico y enérgico de nuestros genitales con un sinnúmero y único que el de tener una explosión de segundos de placer y, por unos pocos segundos, sentirnos vivas y vibrantes. Para después estar un poco vacías y culposas, porque además, esto se lleva a cabo a escondidas por afán y con la mente. No se hace en el cuerpo realmente, por eso nos enseñan a utilizar factores externos para poder entrar en el cuerpo, factores como la imaginación, los recuerdos, las fantasías, el porno o artículos como *dildos*. Y nada de esto está mal ni bien. El tema es ¿te hace mal o bien? ¿Te ayuda de verdad a entrar en tu cuerpo? ¿A reclamarlo como territorio propio del placer, a hacerte soberana de tu autogozo y conocerte mejor?

Como herida del monoteísmo, el cuerpo de la mujer y su placer, también se convirtió en un territorio de exploración ajena, debe ser otro quien te enseñe de tu deleite o te diga cuándo está bien o no conectar con éste. Se le puso fecha: hasta que no te cases, hasta que no te quiten la virginidad, hasta que no tenga ganas tu marido no debes tener pensamientos impuros...

¿Qué tiene de impuro el pensamiento? ¿Cómo puede ser impuro desear tu propio cuerpo, es malo desear una manzana que está en tu jardín? Es tuya, es tu jardín, es tu árbol ¿por qué no podrías comerla? Es tan natural querer mirar esas manzanas, olerlas, probarlas y disfrutarlas, es tan simple que tus papilas gustativas se llenen de líquido mientras saboreas ese fruto, así como natural es desear tocar tu cuerpo, olerlo, lamerlo, mirarlo y gozarlo.

En los rituales de danza ancestrales se le enseñaba a la mujer a simular movimientos de animales y sexuales. La iniciaban para tener su vagina relajada, expandida y sus úteros latentes. En la sociedad actual, se nos ha educado a hacer danzas lineales como la contemporánea, el *ballet*, el *jazz*, donde se aprieta el periné, y el suelo pélvico se hunde y se desarrollan músculos abdominales que esconden nuestro vientre y le quitan el pulso a nuestro útero. En las danzas occidentales, los brazos, en general, van extendidos y lineales lejos del cuerpo, pero en las orientales y ancestrales son ondulantes, las manos tocan el cuerpo y el mismo movimiento de autotocarse es la danza que genera más intensidad y belleza en la acción. Lo más parecido que tenemos a éstas en Occidente es la erótica, aunque tiene un precio, un fin, el de erotizar al otro, de obtener algo de la excitación, no el del goce propio, pero sí la erotización de uno mismo y del despertar de la conciencia personal y trascendental a través del placer. En las ciencias antiguas, como el tantra, el taoísmo, la Kabbalah, el sexo hace parte fundamental del despertar de la conciencia y la libertad del alma. Y no sólo el sexo, sino el erotismo y la excitación, pero no la genital, sino la celular, la capacidad de hacer vibrar cada célula del cuerpo.

Considero que en Occidente los gobiernos nos permiten tener acceso a una sexualidad tan banalizada y despersonalizada, como es el porno o la publicidad hipersexualizada, para dormir nuestra capacidad de despertar y ser presas fáciles de gobernar, porque cuando una persona se vuelve soberana de su cuerpo y su sexo, se hace un ser libre, es imposible manipularlo y dormirlo, pues el mantenerse excitado, lo tiene despierto, vibrante y vital. Por eso, parte primordial de mi trabajo es enseñar a la gente a dejar de masturbarse, ya que estamos suficientemente turbados, es aprender a utilizarnos a través del autoamor. Mucha gente cree que cuando hablo de autoamor lo hago de aprender a quererse como un proceso mental, pero es mucho más que eso, el autotocarse es aceptarse, desde el encarnarse y reconocerse a una misma como habitante y huésped de este cuerpo, va más allá de tocarse los genitales a escondidas para tener un orgasmo de algunos segundos y contactar un instante con el placer. El frotarse, se trata de despertar el sistema nervioso que está pasmado por el miedo, la

condena del sexo, la cual no permite que nuestro cuerpo y fibras vibren, es tocarlo con todos los sentidos, de erotizar cada célula, de despertar su movimiento, mantenerlas vibrando constante aun después del orgasmo, de volvernos multiorgásmicas, no sólo como la capacidad de tener varios de éstos seguidos, pero de tener varios tipos y en distintas partes del cuerpo, no sólo en el terreno sexual;

son conocidas las diferentes clases de orgasmos como el clitoriano, uterino, vaginal, entre otros... sin embargo, poco se habla del celular, del orgasmo del corazón, del de la glandular pineal, esto es ser multiorgásmica, tenerlos en distintas dimensiones del ser y acceder a ellos a través de los sentidos y el placer.



Nuestros cuerpos le tienen miedo, por eso, aunque muchas mujeres se toquen siguen teniendo anorgasmia, aun con buenos amantes, su cuerpo sigue cerrado y pasmado, porque el sistema nervioso continúa cargando en presente lo que vivió en el pasado. Ahí la importancia de que cuando nos toquemos soltemos esa forma fantasiosa y afanada de conseguir un orgasmo y ya dejemos la mente a un lado y entremos solamente en el sentir del cuerpo, en el despertar de la piel en su reconexión de nuevo con

el sistema nervioso. En la forma que el porno nos enseña a tocar, es más difícil poder acceder a otra dimensión orgásmica, ya que es a través del roce y la intensidad, la reacción del sistema nervioso frente a esa es la respuesta de parálisis como método de defensa al impacto traumático que esto genera. Por eso, poco a poco, nos vamos haciendo anorgásmicas e insensibles a lo que antes nos hacía tener orgasmos y nos daba placer, vamos traumatizando el sistema nervioso y éste pasma los sentidos. Ahí, radica la importancia de que, en el autotocarse, volvamos a despertar la sensibilidad de la piel, con suavidad y sutileza, confiando que esto no va a hacer que tengas un orgasmo con menos intensidad, porque ésta no depende de la fuerza del toque, es más del alcance, del impulso sensorial a través del sistema nervioso. Para lograrlo, es fundamental soltar la culpa, el afán, y el fin de encontrar un orgasmo y entregarnos al toque con tiempo, genera un espacio que nos relaje, y hacerte un mensaje de autorrespuesta en el *WhatsApp* y al *e-mail* que diga: "En este momento me encuentro tocándome y disfrutando, me contactaré con usted a la brevedad". Depende de nosotras comenzar a dignificar el gozo, empezar a normalizarlo, porque es un derecho, somos hijas de éste y depende de nosotras volver a llenar el mundo con placer y de placer.

"DEPENDIENDO DE NOSOTRAS COMENZAR A DIGNIFICAR EL PLACER, COMENZAR A NORMALIZARLO, PORQUE ES UN DERECHO, SOMOS HIJAS DE ÉSTE, Y DEPENDIENDO DE NOSOTRAS VOLVER A LLENAR EL MUNDO CON Y DE PLACER..."



SAJEEVA HURTADO
@LLENADEVIDA_SAJEEVA
MÉDICA CHINA Y COACH. CREADORA DEL
SISTEMA DE SANACIÓN RESPIRACIÓN
OVÁRICA ALQUIMIA FEMENINA.

DE IZQUIERDA A
DERECHA:
Womanizer Premium,
Disponible en Cherish.com. Ben Wa Balls y
látigo plumero
Bittersweet,
**Disponibles en
Secrecy.com.**
Diamante vibrador y
collar con látigo de
cadenas metálicas,
**Disponibles en
Cherish.com.**

