



ENTREVISTA

# “El sexo nos trae mucho sufrimiento”



Por Editora Madrid in ENTREVISTA

—¿El tantra es sexo?

—El tantra es una de las pocas vías místicas que no excluye la energía sexual. De ahí viene la confusión. Pero de las 112 meditaciones tántricas que existe, sólo seis son sexuales.

—¿Y el resto, en qué se centra?

—En encontrar el gozo interior que no depende de lo que ocurre fuera.

Una vez aclarado parcialmente el asunto seguimos más tranquilos con la entrevista a Elma Roura. Es una de las invitadas a [Le Cool Festival](#), donde dará una sesión de tantra para hombres y mujeres, para reconocer y observar las diferentes energías que tenemos cada uno y cómo se complementan. Roura es profesora del [Máster de Desarrollo Personal de Liderazgo](#), creadora del centro Desarrolla-te, y especialista en procesos para salir del sufrimiento y Tantra.

Cuando era muy joven (ahora tiene 31), durante un proceso meditativo, Elma lo vio muy claro: el ser humano vive en una dicotomía. Rechaza el dolor o se apega al placer. Ahora, años más tarde, en los tratamientos que propone sigue esa misma senda, que queda muy bien plasmada en la página principal de su web. Allí hay dos recuadros centrales: “Salir del sufrimiento”, dice uno; “Tantra”, dice el otro. El primero es negro, el segundo, rosa. La gestión del dolor, la gestión del placer. “Tantra es todo”, dirá más tarde, “el poder abrazar el dolor y el placer”.

“Solemos asociar el sufrimiento con estar en la cama deprimidos, pero sufrir no es más que no estar al 100% de tu paz”

—¿Cómo hacemos para salir del sufrimiento?

—Sufrimos porque nos peleamos con la realidad, porque no aceptamos lo que nos está pasando y queremos cambiarlo por algo "ideal". Cuando nos damos cuenta de que esos pensamientos que contradicen y juzgan nuestra realidad nos estresan, entonces podemos empezar a gestionar el dolor. Es muy sanador y poderoso identificar esa voz interna que nos dice todo el tiempo cómo deberíamos ser, qué deberíamos hacer... Una vez aceptamos nuestra vida tal como es y la observamos de una forma más amable, entonces nos queremos más y podemos tener más presencia en el ahora. No hay que huir de lo que nos hace daño, hay que integrarlo para recuperar nuestro equilibrio: solemos asociar el sufrimiento con estar en la cama deprimidos, pero sufrir no es más que no estar al 100% de tu paz. Por eso debemos enfrentarlo, atravesarlo y disolverlo.

—¿El placer, en cambio, lo gestionamos mejor?

—Hoy en día no estamos acostumbrados a buscar un espacio en nuestras vidas para sentir de verdad el placer. Para sentir el poder del silencio, para entrar en un lugar de intimidad y de conexión verdadera con el otro y con nosotros mismos, donde las palabras muchas veces no son necesarias. El reto es habitar el cuerpo, sentir, y conectar el sexo con el corazón para expandir nuestro placer hasta el éxtasis. Uno de los lugares donde más consciencia hemos retirado es justamente en la sexualidad. Y teniendo en cuenta que la energía sexual es la energía más poderosa que tenemos, imagínate las posibilidades que se abrirían si nos decidiéramos a explorarlo.



—¿Hemos retirado nuestra atención en el sexo? Pareciera que, en cambio, todo el mundo está muy interesado...

—No hay que confundir lo genital con lo sexual. ¡Hay vida más allá de las vaginas y los penes! Nos hemos olvidado del erotismo, de la intimidad, de la verdadera conexión. Ahora la mayoría opta por la genitalidad en el sexo y eso nos deja un profundo vacío.

"Vivimos en una cultura donde aún se habla y practica demasiado de sexo justamente para evitar entrar en él"

—¿Y por qué optamos entonces por este tipo de relaciones?

—Porque la intimidad real nos da miedo. Nos aterra acercarnos al otro estando abiertos, vulnerables, porque existe el riesgo de que esa persona no me quiera, de que me haga daño, me mienta o me abandone.

—Pero a pesar de ese vacío que genera, la gente sigue buscando sexo a toda costa.

—Sí, porque en el fondo sabemos que es allí donde podemos conectar y crear intimidad, que es lo que en realidad perseguimos. Pero vivimos en ciudades, en horarios laborales interminables, y en una cultura donde aún se habla y practica demasiado de sexo justamente para evitar entrar en él.

"Lo femenino se frustra cuando la energía masculina se retira, porque su deseo intenso es la fusión en el amor. Y lo masculino a menudo no se comprometen por miedo a perder su libertad"

—Ha cambiado mucho el panorama...

—Hoy en día tenemos muchas relaciones sexuales, y eso no está mal. Pero a menudo queremos fingir que no pasa nada, ¡y sí pasa! ¡Sí nos afecta! Debemos aprender a elegir muy bien a quién dejamos entrar en nuestra vagina. Por otro lado, el modelo anterior era aguantar aguantar y aguantar estando en pareja, pero ahora huimos a la mínima de las relaciones. No profundizamos en los vínculos y eso nos trae mucho sufrimiento. Las mujeres (o más bien lo femenino, porque hay hombres que tienen mucha energía femenina, y viceversa) se sienten frustradas porque su deseo intenso es el amor, pero los hombres (o lo masculino) a menudo no se comprometen porque tienen miedo a perder su libertad.

—Ellas dicen que no quedan hombres que quieran comprometerse.

—Esa es una creencia. Hay que salir del papel de víctima, y aceptar que, muchas veces, es verdad que las mujeres hacemos eso que tanto temen los hombres: manipularlos para coartar su libertad. Mira, cuando creas una sensación de intimidad es muy potente, porque algo queda impregnado en ti. Tú, como mujer, quieres seguir explorando y si el hombre entonces retira su energía, sientes una gran ausencia que produce mucho dolor. Cuanto más te acercas, el otro más se aleja, por miedo. Como mujeres, lo que debemos hacer entonces, es soltar volviendo al corazón. Decirte a ti misma: ese hombre no está disponible para mí. Los hombres, por su parte, deben identificar su miedo a perder la libertad y trascenderlo para poder tener ese vínculo amoroso y esa conexión que también anhelan.

También en su [página web](#) Elma pone en Jaque las relaciones: en su blog dice, por ejemplo, "¿Estás disponible?". Y responde: "Si tienes pareja, tienes una relación. Si te ves de vez en cuando con alguien y compartes momentos de intimidad aunque no seáis pareja, tienes una relación. Si te gusta alguien pero no tenéis sexo, tienes una relación. Si tienes un ex y aún os veis de vez en cuando, tienes una relación. Si tienes un ex y ya no os veis, pero lo sigues teniendo en la cabeza, tienes una relación. Si simplemente fantaseas con alguien, tienes una relación".

#### El 80% de las mujeres que pasan por su consulta quiere tratarse su falta de apetencia sexual

En otra entrada pregunta "¿Eres la persona de la que te enamorarías?" y en otra más ofrece el testimonio de una paciente que a la edad de 34 años tuvo su primer orgasmo. Más tarde escribe que el 80% de las mujeres que pasan por su consulta quiere tratarse su falta de apetencia sexual (y luego recuerda cuáles son las causas habituales: el estrés, los desarreglos hormonales, la no-polarización del cuerpo, y el no estar con la persona adecuada).

Para enderezar la situación, para liberar del sufrimiento y abrir la puerta del placer, Elma usa diferentes técnicas: utiliza también la llamada "respiración integrativa" (una herramienta que permite recuperar las emociones reprimidas para poder mirarlas e integrarlas y recuperar nuestro equilibrio), y el trabajo con las creencias combinado con trabajos de reprogramación en el subconsciente. Da sesiones individuales y talleres grupales, entre ellos varios de tantra, donde trabaja a través de ejercicios vivenciales que incluyen consciencia corporal, baile, conexión con nuestras emociones y ejercicios de tacto consciente. "Así vamos indagando en nuevas maneras de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás de una manera meditativa consciente y respetuosa".

#### "En las relaciones sexuales, él tienen que conectar su fuego con el corazón y ella debe abrir su corazón para conectarlo con su sexo"

En [Le Cool Festival](#), Elma conducirá una sesión de tantra para reconocer cómo se mueven las energías. Le preguntamos qué diferencia hay entre hombres y mujeres, entre lo masculino y lo femenino. Ella avanza en palabras lo que el 30 de abril pondrá en práctica: "En general lo femenino es más agua, está más ligado a las emociones, mientras que lo masculino es más fuego, o sea, está más vinculado a la fuerza. En las relaciones sexuales, él tienen que conectar su fuego con el corazón y ella debe abrir su corazón para conectarlo con su sexo. Muy simplificado. Hay que buscar que el agua se caliente y que el fuego, que prende muy deprisa, se mantenga".