



Texto Irene Orce, 'coach'

EL ARTE DEL TANTRA

En muchas ocasiones la práctica sexual resulta más efímera que satisfactoria, por eso el sexo tántrico propone que mente y cuerpo estén conectados a la hora de llevarla a cabo e invita a concentrarnos en las sensaciones que nos regala la piel

EL ORGASMO MISTERIOSO

El orgasmo femenino es tan generoso como misterioso. A lo largo de los años ha sido objeto de infinidad de evaluaciones y mitificaciones, a las que ha contribuido la desbordante fantasía del celuloide. Y a pesar de vivir en la era de la información, muchas de ellas permanecen vigentes. Lo cierto es

que cada mujer vive una experiencia diferente, que las palabras nunca acaban de definir. Pero en última instancia, se trata de una cúspide de placer, cuya intensidad puede variar en función del contexto, el nivel de deseo o la pareja. El mejor modo de conocer las posibilidades de nuestro

cuerpo es dándonos la oportunidad de conocerlo. Es la premisa desde la que parte el tantra, que propone el autodescubrimiento sexual como una parte fundamental de este proceso. Durante siglos, en la cultura occidental se ha relacionado la masturbación —especialmente la femenina— con algo negati-

vo, oscuro e incluso ‘sucio’. La búsqueda de placer a través del propio cuerpo se castigaba, y había quien decía que dejaba secuelas físicas. Sin embargo, los expertos coinciden en que esta práctica sexual ayuda a disfrutar más plenamente de las relaciones de pareja. Eso sí, a muchas mujeres todavía

les cuesta hablar de ello. La vergüenza, el condicionamiento social y la cultura de la imagen son factores que han favorecido el ‘secretismo’ que existe alrededor de la masturbación femenina. La raíz de todo ello suele ser el temor al rechazo y a lo que puedan pensar los demás. Y este miedo social a veces

Sexo. Cuatro letras que contienen un universo de placer. Una palabra capaz de desatar las pasiones más encendidas y los deseos más primarios del ser humano. No en vano, en su puesta en práctica residen los secretos de la vida. Envuelto en un aura de controversia y desconocimiento, durante cientos de años ha mantenido una relación tormentosa con la cultura y la educación. Lamentablemente, sus frutos, conocidos como ‘falsas creencias’, ‘tabúes’ y ‘represión’, siguen muy presentes en el inconsciente colectivo de la sociedad actual. Por exceso o por defecto, esta herencia afecta directamente a nuestra manera de vivir, sentir y comprender el sexo, que a menudo permanece prisionero en la cárcel de nuestra mente y queda relegado a la categoría de actividad rutinaria.

Así, el sexo se convierte en muchas ocasiones en un acto impulsivo e inconsciente entre dos personas que buscan satisfacción y placer. Esta definición responde a todo aquello que nos enseña la cultura de la hipervelocidad en la que vivimos inmersos. En contraposición a la represión y al secretismo, el sexo se ha convertido en el mejor aliado de las ventas y el consumo. De ahí que cada día recibamos una sobreexposición de estímulos sexuales, generalmente a través del canal audiovisual. Y dado que el ser humano tiene una gran capacidad de aprender por imitación, a menudo este canal se convierte en la fuente primaria de nuestra educación sexual.

De este modo, durante la adolescencia interiorizamos una serie de hábitos impulsivos y mecánicos que solemos poner en práctica en nuestras primeras relaciones. Nos dejamos llevar por la mente, que tiene muy arraigada la secuencia que nos conduce al clímax. Y con el tiempo, el acto en sí suele convertirse en una rutina sin más

objetivos que alcanzar el orgasmo. Sin embargo, el sexo puede convertirse en una experiencia mucho más gratificante y completa cuando se practica con otra intención. Esa es precisamente la propuesta de la filosofía del tantra o “amor consciente”, una disciplina milenaria que cada vez cuenta con más adeptos.

Aprender a hacer el amor Hace cinco mil años, se hallaron una serie de libros en India. En ellos, el dios Shiva versa sobre los secretos ocultos de la existencia y comparte sus aprendizajes con su esposa, la diosa Shakti. De entre las más de cien reflexiones de este diálogo entre lo masculino y lo femenino, que ahondan en el autoconocimiento y la meditación, hay ocho referidas a la sexualidad. Los rituales que describe son las premisas del sexo tántrico, el extremo más conocido de esta vasta filosofía.

Los maestros en este arte lo definen como el camino de la unidad, de la expansión y del éxtasis. El sexo tántrico propone vivir el acto de unión de dos amantes desde un nivel que trasciende lo meramente físico. El objetivo es conectar con el momento presente a través de la consciencia. De ahí que el dominio de esta disciplina suponga ir más allá de la mente mecánica. El tantra nos invita a concentrarnos en las sensaciones que nos regala la piel, a observar y observarnos y, sobre todo, a experimentar. Así, el sexo tántrico se diferencia del sexo convencional en la calidad y en el objetivo. Su finalidad es aumentar la vitalidad de ambos amantes y también su creatividad. Para ello, trabaja la conexión con nuestro propio cuerpo.

“Los resultados de esta disciplina han dado un giro de 180° a mi manera de vivir el sexo”, afirma Angie Pereda, profesora de primaria. Su búsqueda

EL SEXO TÁNTRICO PROPONE VIVIR EL ACTO MÁS ALLÁ DE LO FÍSICO

da empezó hace tres años, cuando decidió que era el momento de resolver y entender a qué se debía el hecho de que no lograba tener orgasmos durante los encuentros sexuales con sus parejas, aunque en la intimidad no tenía ese problema. Si bien disfrutaba de su sexualidad, “por mi cabeza pasaban muchas cosas que me distraían, que no me dejaban relajarme y vivir la experiencia al cien por cien”, asegura Angie. A ello se le sumaba “un gran sentimiento de vergüenza” que le impedía pedir, explicar o guiar a su pareja hacia aquello que necesitaba. Esta situación la dejaba con la frustrante sensación de que algo andaba mal con ella misma.

Tras muchas dudas, Angie decidió probar técnicas alternativas para dar respuesta a sus inquietudes. A través de una amiga conoció el tantra y comenzó a investigar. “Lo primero que aprendí fue la importancia de la respiración”, explica. La mayoría de nosotros inspiramos y expiramos de forma mecánica. Sin embargo, “dominar la respiración resulta una herramienta muy útil para centrarse en uno mismo y conectar con cada parte del cuerpo”.

Junto con su maestra tántrica, trabajó intensamente para derrumbar las barreras de la mente, permitiéndose descubrir lo que le gusta y lo que no, eliminando las creencias que limitaban su capacidad de disfrutar. Así fue aprendiendo lo que necesitaba su cuerpo. Comenzó a comunicarse consigo misma de un modo distinto, “valorando y honrando aquello que soy y tengo”. Este pro-



provoca una negación de las propias necesidades sexuales, sobre todo por represión o inhibición. Sin embargo, las mujeres tienen la clave para romper este tabú. Al fin y al cabo, se trata de normalizar un acto natural, beneficioso para la salud sexual, física y mental. Así, la transformación colectiva re-

quiere el cambio individual, con lo que el primer paso para conseguirlo es olvidar los prejuicios que rodean esta práctica, que consiste en explorar, tocar, reconocer y aceptar el propio cuerpo. Gracias a esta experimentación, se adquiere un conocimiento que puede ayudar a mejorar las

relaciones sexuales. Los especialistas sostienen que en el caso de la mayoría de las mujeres, el coito por sí solo resulta un estímulo insuficiente para alcanzar el orgasmo. De hecho, las estadísticas sostienen que un 80 por ciento de las mujeres no tiene orgasmos sólo con esta práctica. Y cuando

llegan al clímax durante el acto sexual, generalmente no se debe al estímulo que provoca la penetración, sino a que están estimulando directa o indirectamente el clítoris. Así, la masturbación ayuda a que muchas de ellas descubran más y mejores formas de llegar al orgasmo durante el coito. Utilizar

esta práctica durante los preliminares de una relación, enseñando a la pareja cómo y de qué forma acariciar, contribuye a aumentar la excitación y a alcanzar más fácilmente el clímax. Dados los beneficios que aporta, ya sea en soledad o en pareja, la masturbación puede resultar una expe-

riencia muy valiosa. De ahí la importancia de ir más allá del tabú y atreverse a descubrirla, tal como propone el tantra, a través de la experiencia y la comunicación. Al fin y al cabo, la masturbación es una fuente de creatividad y libertad, que conecta a las mujeres con su naturaleza esencial.

ceso la llevó a atreverse a transmitir todos estos descubrimientos a su pareja. Ambos se dieron tiempo y espacio para escucharse y disfrutarse, sin obsesionarse con el resultado. Con la práctica, Angie logró llegar al clímax con su pareja.

Ahora vive su sexualidad más plenamente. “Siento con más intensidad cada caricia, poco a poco voy dejándome llevar y pidiendo lo que necesito”. El sexo ha dejado de ser algo mecánico y rutinario. “Se ha convertido en un acto más espiritual, entendido como una conexión más profunda con la otra persona”, concluye.

Más allá de la mente En muchas ocasiones, el sexo se convierte en un ‘daño colateral’ del estrés, la ansiedad y la falta de tiempo. A menudo se utiliza como una forma de descargar energía, de canalizar lo que nos sucede en otros ámbitos de la vida, con un resultado más efímero que satisfactorio. Esto se debe, generalmente, a que nuestra mente y nuestro cuerpo no están sintonizados a la hora de practicarlo. Nuestra mente, veloz, busca los estímulos que nos conducen al clímax. Nuestro cuerpo tiene otro ritmo. Lo cierto es que el tiempo resulta una variable fundamental en el sexo, especialmente para el cuerpo femenino. Y para gran parte de la población masculina, eso se traduce en toneladas de presión.

“Cada vez que tenía un encuentro sexual por primera vez con una chica, me podían los nervios y terminaba antes de empezar”, confiesa Carlos García, ingeniero industrial. La eyaculación precoz es una realidad que afecta al 32% de los españoles, aunque sólo un 25% opta por consultarlo con algún especialista. Carlos lo intentó, “pero los fármacos no resultaban de mucha ayuda”. Pasó años haciendo terapia, “pero no

conseguía avanzar”. Hasta que una de sus parejas le descubrió el tantra. “Es la herramienta de sanación sexual más potente y más rápida que conozco”, afirma. El tantra enseña a vivir el sexo desde el corazón y la piel, “más allá de la tiranía de la mente”. Y cuando no hay pensamientos traicioneros, la presión no tiene cabida. “Ves a la otra persona disfrutar, pero ya no estás en la carrera del orgasmo”. En este proceso, resulta clave ir parando, jugando y descansando.

Los expertos en tantra afirman que pueden hacer el amor durante al menos ocho horas, pues el objetivo es canalizar la energía del orgasmo hacia adentro, en vez de hacia fuera mediante la eyaculación. Es lo que se conoce como “orgasmo seco”. Carlos todavía no ha alcanzado este grado de maestría, pero asegura que ha aprendido a estar presente, a tener más consciencia y a disfrutar de los sentidos. “He vencido mis miedos y he hecho del tantra una filosofía de vida”, concluye.

La conexión con el cuerpo El sexo es la fusión de lo masculino y lo femenino. Más allá de si los amantes son homosexuales u heterosexuales, siempre existe una complementariedad que los expertos denominan ‘polaridad sexual’. En rasgos generales, uno/a de los dos suele encarnar la ‘polaridad masculina’, que se traduce en una mayor fuerza e iniciativa; y el otro/a, la ‘polaridad femenina’, cuyos atributos se identifican con una mayor delicadeza y receptividad.

CON EL TANTRA LOS AMANTES NO TIENEN PRISA EN ALCANZAR EL CLÍMAX

Así, esta disciplina acompaña a la ‘polaridad femenina’ en su camino de autodescubrimiento, trabajando

sobre la autoestima y equilibrando su entrega amorosa con la sana independencia emocional. Y enseña a la ‘polaridad masculina’ a ir más allá de la mente y conectar con las emociones vinculadas al sexo, trabajando desde el corazón. Ambos caminos requieren la responsabilidad, y por tanto, cultivar la capacidad de pedir y también de respetar sus respectivas necesidades.

El tantra nos brinda la oportunidad de construir una verdadera intimidad con el otro. Al fin y al cabo, el sexo tántrico no es otra cosa que sexo consciente. En palabras de la experta en esta disciplina Elma Roura, fundadora del centro Desarrolla-te y profesora del máster en Desarrollo Personal y Liderazgo de la UB, “es una experiencia de profunda unión y fusión, con uno mismo y con el otro”.

El tantra no mide la cantidad, sino la calidad. Y no importa si se trata de la pareja de toda la vida o de una relación esporádica. “Este encuentro se centra en la mirada de los amantes, que permanece conectada y guía sus movimientos”, apunta Elma. La comunicación es constante y fluida, existe un compromiso mutuo de abandonar la vergüenza y abrazar la experiencia. Así, el acto “se centra en la piel, en las sensaciones, y los amantes carecen de prisa por alcanzar el clímax”. De este modo “se crea una complicidad basada en la ternura y en el sentido del humor”, concluye.

Romper la inercia que nos lleva a practicar el sexo de forma mecánica en vez de apostar por el sexo consciente depende de nosotros. Y el primer paso para lograrlo es quitarnos nuestras creencias, desconfianza y miedos. Sólo así podremos hacernos responsables de nuestra sexualidad y alcanzar la maestría en el arte de amar. ■

