

Elma Roura porta més de vint anys acompanyant processos de transformació personal. En el seu darrer llibre, *El camino al éxtasis*, ens mostra com sortir del sofriment i viure en el goig interior a través del tantra.

— **Em pensava que l'èxtasi era una droga.**
— Va molt més enllà, perquè és un estat de felicitat. Jo prefereixo, en realitat, dir-ne pau, perquè s'entén més, però la idea és aquesta, el camí cap a l'èxtasi d'estar bé amb tu mateix, de tenir la pau.

— **I l'únic que conec del tantra és el sexe tântric...**
— El tantra és una filosofia mística d'èxtasi intern, i la diferència entre els tântrics i la nostra cultura judeocristiana és que els tântrics entraven a la sexualitat perquè sabien que allà hi havia una cosa molt potent. Primer perquè venien d'allà, i després perquè reconeixen la connexió amb l'espiritualitat en el transcendent.

— **Per tant, puc concloure, potser massa precipitadament, que la felicitat passa per tenir bon sexe?**
— No, ni de bon tros. Pots tenir una vida plena sense practicar sexe. El tantra treballa més amb l'energia sexual, fa que tu estiguis connectat amb l'energia vital, amb l'energia creativa, amb el teu foc intern.

— **O sigui que una vida plena sense sexe no és patrimoni exclusiu dels religiosos?**
— Si existeixen la monja i el capellà, significa que podem ser plens sense la sexualitat. No estem condemnats a ser infelços si no tenim parella o si no tenim sexe. El sexe és molt potent, té un poder essencial molt gran, però al final la felicitat té més a veure amb no barallar-nos. Si no tinc parella i sexe he d'estar preparada per patir? No.

— **Pensem massa?**
— Sí, pensem massa. Tenim molta informació, i més des de la revolució digital, però paradoxalment no acabem de qüestionar-nos les coses. Sumem informació i cadascú va adquirint noves tendències i noves modes, però no fem l'exercici de preguntar-nos què és el que, en el fons, cadascú pensa sobre un tema. És que avui en dia pensar en veu alta és molt perillós, eh? Si exposes la teva opinió, te les foten per tots costats. És a dir, estem perdent molta llibertat d'expressió, hi ha molta cancel·lació, molta criminalització.

— **Ens estem tornant intolerants?**
— Jo crec que sí, molt intolerants amb les opinions diferents de les nostres. Ens està

CONTRACORRENT

ALBERT SOLER

Elma Roura

TERAPEUTA TÀNTRICA

«Les noves generacions no aguantaran ni dos anys en parella»

Maria Pla Mestras



constant conviure.

— **El sexe i l'amor han d'anar plegats?**

— És un tema molt controvertit. Crec que hem de tenir la llibertat de poder explorar la sexualitat en les formes que cadascú necessita o vulgui, però tots sabem que el sexe sense amor no omple. És a dir, sempre va millor si està acompanyat de l'amor. Això no treu que hi ha èpoques de la nostra vida en les quals necessitem experimentar i que vulguem explorar la sexualitat. Però el sexe amb l'amor, és el més natural per al l'ésser humà.

— **La societat dona al sexe el valor que té?**

— Crec que hem passat de la repressió sexual a una mena de llibertinatge. És important tenir llibertat, però aquesta no ens eximeix de preguntar-nos què és el que volem i ens convé. Socialment hi ha hagut un procés molt sa de poder-nos preguntar com volem viure la nostra sexualitat, però hi ha molta confusió.

— **En resum: sexualment anem endavant o enrere?**

— He, he, depèn del que signifiqui per vostè anar endavant o enrere. Penseu que tenim un problema amb els vincles, avui en dia, i això està perjudicant molt en la forma que vivim la sexualitat. Hi ha poca intimitat sexual, avui.

— **Cal canviar sovint d'amo?**

— De nou, depèn del que vulgui. Si vol una parella, evidentment que no, l'interessant és aprofundir. L'amor comença després de l'enamorament, no pots aprofundir amb algú que acabes de conèixer. Si vols profunditat, no canvis de company. Cal aprendre a triar bé el company o companya. Escollir bé, però profunditzant. Ara bé, crec que a la primera part de la joventut està bé poder experimentar, perquè és quan agafes experiència i criteris. El problema si et quedes en un etern adolescent.

— **Les xarxes perjudiquen aquestes relacions profundes?**

— Hi ha més narcisistes. I a més, tenim tanta informació que a la mínima fotem el camp. També som més individualistes que mai. Si ho juntem tot, és un combo on tothom està aprenent a estar sol. Cosa que no és dolenta, però estem perdent la capacitat de tolerar les imperfeccions.

— **Les noves generacions ho tindran més pelut amb les relacions sentimentals?**

— Sí, crec que les noves generacions no aguantaran ni dos anys en parella. Els seus vincles seran alternats. Penseu que hi ha aquesta tendència, també el poliamor i coses així. Crec que va cap aquí, la cosa. ■

Fes-te del club del subscriptor

A més de rebre còmodament el teu exemplar, podràs gaudir de nombrosos serveis i activitats de franc o amb importants descomptes

Tel: 972 20 20 66
subscriptions@ddg.cat

Consulta les promocions també al nostre web



«En algunes de les nostres promocions cal presentar la targeta del Club del Subscriptor. En aquests casos serà imprescindible presentar la targeta digital amb el codi QR.»

Novetat

LA TEVA VEU, EL TEU VOT,
EL TEU FUTUR!

VOTA



UNIÓ DE PAGESOS



ELECCIONS AGRÀRIES
27 febrer 2026, de 9 a 19 h