



enplenitud.com
para jóvenes de cualquier edad...

Los secretos del *Triunfo sexual.*

Gustavo Fernández.

Encuentra todo lo que necesitas saber para vivir plenamente tu sexualidad

EN <http://www.enplenitud.com/V2areas.ASP?areaid=14>

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1: LA PÉRDIDA DE INTERÉS SEXUAL EN LA PAREJA

CAPÍTULO 2: EL YOGA SEXUAL

CAPÍTULO 3: IMPOTENCIA Y FRIGIDEZ

CAPÍTULO 4: FANTASÍAS SEXUALES: ¿CON O SIN CULPA?

CAPÍTULO 5: LOS LÍMITES DE LA MASTURBACIÓN

CAPÍTULO 6: TENGA SUS PROPIOS RÉCORDS SEXUALES

CAPÍTULO 7: LA BIOENERGÉTICA SEXUAL

CAPÍTULO 8: EYACULACIÓN PRECOZ

CAPÍTULO 9: ¿USTED PENSÓ EN CAMBIAR DE SEXO?

CAPÍTULO 10: EN LOS LÍMITES DE LA PERVERSIÓN

CAPÍTULO 11: EL SEXO EN LA TERCERA EDAD

CAPÍTULO 12: LOS ADOLESCENTES Y EL PODER SEXUAL

CAPÍTULO 13: LA TIMIDEZ: EL ÚNICO OBSTÁCULO PARA LA SEDUCCIÓN

CAPÍTULO 14: EL SEXO DURANTE EL EMBARAZO

CAPÍTULO 15: LA ENERGÍA SEXUAL

CAPÍTULO 16: TANTRISMO

CAPÍTULO 17: EL DESARROLLO DE UNA CORRECTA AUTOIMAGEN ERÓTICA

EPÍLOGO

Otros recursos gratuitos:

- Curso de Tarot, parte 1 (413 KB)
- Curso de Tarot, parte 2 (141 KB)
- Curso de Autodefensa Psíquica, parte 1 (482 KB)
- Curso de Autodefensa Psíquica, parte 2 (366 KB)
- Catálogo de Libros en Venta (375 KB)
- La Embestida de los Escépticos, por Gustavo Fernández (54 KB)
- ¿Existen los "hechizos" y "maleficios"?, por Gustavo Fernández (37 KB)

Encontrará los enlaces para solicitarlos por email en nuestra revista electrónica gratuita Al Filo de la Realidad, o para descargarlos desde la web, en: www.alfilodelarealidad.com.ar

INTRODUCCIÓN

Los seres humanos hemos convertido al sexo en una trampa. Hemos transformado mecanismos absolutamente naturales, normales, en máquinas terribles y perfectas para destruirnos afectivamente, moralmente, humanamente. Hemos aceptado vivir en un sistema cuya monstruosidad radica, no tanto en las limitaciones que impone a mujeres y hombres, sino en la perversidad maquiavélica de inducirnos a búsquedas y placeres que él —el sistema— conoce, por ser su creador, como inalcanzables. Y, en el ínterin, sus mefistofélicos recovecos bastan para angustiarnos, agotarnos, quitar de nuestros corazones hasta el último aliento que podría habernos abierto las puertas de la autorrealización.

Todos los días, todos los años, si carecemos de la claridad mental necesaria para percibir esta falacia, cosa que ocurre en la inmensa mayoría de los seres, fracasamos un poco. Que sumado a otro poco, y otro, y otro más, a lo largo de nuestra vida, termina por derrotarnos, enfrentándonos a la máxima humillación que podemos sufrir: ser dolorosamente conscientes de nuestra derrota, tan dolorosamente como saber que nada

podremos hacer para cambiar ese destino. Y así, tortuosamente, todos los días morimos un poco. Aunque duela, pararse en una esquina, contemplar los rostros de quienes se cruzan en nuestro andar e inferir de ellos lo que palpita dentro de esos cuerpos encorvados, gastados, sufridos y, lo que es peor, decepcionados, nos fuerza a una desagradable conclusión: salvo excepciones, sólo cadáveres de vacaciones se mueven a nuestro alrededor.

No es el objetivo de este libro revertir la vida de nadie. Mucho menos, suministrar esotéricas panaceas que motiven la exaltación intelectual o espiritual del lector. Pero sí, facilitar **una llave**: la que abra las puertas de la exaltación sexual.

Entiendo por "exaltar", el éxtasis nacido de la plenitud. La realización del ser humano debe comenzar por la realización de lo más inmediato y básico de su fisiología; sólo así se despertará su consciencia a sentimientos superiores, y la pasión primero y el amor después se vivificarán o despertarán a planos superiores. No basta buscar sexo sólo por el sexo mismo; esa es una de las malditas trampas que la sociedad nos tiende a cada rato y en la cual, a cada rato también, caemos, aun cuando muy cerca, prácticamente al alcance de nuestros sentidos y nuestro raciocinio, se encuentra la solución. Un viejo maestro mío me dijo en una oportunidad que tanto el tonto como el sabio cometen errores; la diferencia estriba en que el sabio los comete una sola vez. Y nosotros, especialmente los occidentales, vemos nuestras falencias, nos equivocamos y lo volvemos a hacer, persistiendo en una actitud que sólo puedo calificar como autodestructiva.

Sé que, muy posiblemente, no le esté diciendo nada nuevo. Y tal vez, muchos de los conceptos que volcaré en estas páginas tampoco serán nuevos para usted. Pero de lo que sí estoy seguro, es que usted es la primera persona convencida de la verdad de estas aseveraciones. Usted, hombre o mujer que lee este libro, sabe que todo esto, quizás ya en sus manos, lo hubiera podido hacer cambiar. Y, sin embargo, todo sigue igual. ¿Por qué?. Yo le diría que sólo por cobardía. Pero pre-

fiero pensar que usted es de los que creen que, pese a todos sus esfuerzos, no puede cambiar. Y yo voy a demostrarle que lo que ocurre es que **no quiere** hacerlo. No es que no se pueda; sólo que no se quiere, si se sabe **cómo**. Las incapacidades, disfunciones, insatisfacciones y falencias sexuales, los complejos de culpa nacidos de las fantasías mal asumidas, los temores en la cama, la inseguridad, la timidez, el temor al fracaso, son sólo la epidermis de un conjunto de problemáticas que permanentemente minan la capacidad de realización y de felicidad del ser humano como individuo y en su conjunto social. Si bien creo firmemente que en la vida de pareja el sexo no es lo más importante, sí sostengo que es uno de los pilares de toda relación que se precie estable. No puede haber pareja feliz si se extrapola en demasía uno de sus aspectos (la unión espiritual, el logro económico, el amor filial) en detrimento de otro cualesquiera de ellos. En esta clase de bastardo intercambio, siempre el que pierde es el pilar sexual. En efecto, si observamos nuestra propia experiencia y la de los seres que nos rodean comprobaremos que, por regla general, cuando el ser humano falla en uno de sus aspectos, donde primero se produce el eco resultante es en el campo sexual. Los problemas económicos, las discusiones de pareja, los problemas profesionales, laborales o estudiantiles, todos ellos afectan nuestras funciones sexuales. Y entramos entonces en un peligroso círculo vicioso, porque fallando lo sexual —que como seres animales que somos está siempre en nuestras inquietudes— el temor o la frustración resultantes incrementan nuestras falencias y fracasos en las otras áreas, frente a cuya concreción la angustia subsecuente incrementa aún más nuestro problema sexual, lo cual a su vez... y así, al infinito. En cambio, una vida sexual sana y cotidiana nos potencia. Nos potencia energéticamente, mantiene a nuestro cuerpo limpio de toxinas y acumulaciones perniciosas de fluidos, lo que redundará en el equilibrio de nuestro metabolismo, drena nuestra psiquis de latentes neurosis. Se trabaja mejor, se vive mejor y se disfruta más de todas las facetas de ella con un adecuado comportamiento sexual. Esto también es válido para el hombre o la mujer que vive en solitario, o que

carece de una pareja estable. Más aún, porque la actividad sexual continua y correcta no sólo afina su capacidad de hallar a la media naranja ideal, sino que también evita la acumulación de pensamientos nefastos en su mentalidad.

Por supuesto, a estas consideraciones podría el lector oponerle distintos argumentos, entre los cuales pesarían sensiblemente los de índole religioso.

Respeto, como es obvio, todas las creencias. Pero no puedo dejar de sentir que las consideraciones de tal naturaleza con respecto al comportamiento sexual son más el producto de las patologías particulares de quienes las formularon, en vez de dictados de un Poder Superior. En principio, por esa naturaleza de cuasi omnipotencia con que los creyentes —de cualquier religión que tienda a avergonzarse del sexo— parecen tratar de imponer su forma de ver las cosas a quienes no tienen la obligación de pensar exactamente igual que ellos. En segundo lugar, me preocupa que alguien sostenga una ideología espiritual determinada cuando su vida cotidiana nos dice a gritos la verdadera naturaleza de sus pensamientos y sus emociones. ¿Acaso en nombre de Dios no se bendicen armas con las cuales marcharemos al frente para matar a nuestros hermanos, cualquiera que sea su nacionalidad o ideología, tan hijos del Señor como nosotros mismos?. ¿Acaso quienes nos plantean la "importancia" de llegar vírgenes al matrimonio y llenan templos para escuchar la prédica de sus sacerdotes, logran oponerse —con riesgo "cero" para su equilibrio psicoemocional— a la "tentación" de las relaciones prematrimoniales?. ¿Acaso las parejas desavenidas —matrimonios, en este caso— plantean la necesidad de un franqueamiento, un sinceramiento y renovación sexual como medio factible de permitirles superar las barreras que aún los separan (sin que eso signifique ir a compartir la cama con el vecino) siendo sabiamente comprendidos por sus ministros religiosos?. ¿Acaso quienes claman contra el divorcio están exentos de la pérdida del amor (un fuego que debe alimentarse permanentemente) y no ceden a la tentación de la pasión fuera del

hogar?. ¿Acaso es sensato pensar que quienes hacen del celibato y la reclusión voluntaria su aceptado modo de vida, están autorizados para hablar de las intimidades de aquellos que conviven entre sí y con la sociedad?. ¿Puede un ciego de nacimiento juzgar una obra pictórica?. Que el abogado hable de leyes, el médico de enfermedades y curaciones, el músico de melodías, el sacerdote de liturgias y ritos; nosotros, gente común después de todo, nos reservamos el derecho de hablar de lo más común: eso que llamamos sexo.

En este breve pero necesario racconto sobre las necesidades de una verdadera higiene sexual y mental, no pueden escapar las consideraciones sobre el porqué de transformar el sexo en una lucha por la recuperación de un espacio vital que desde pequeños nos entrenan para perder. Porque cuando comenzamos a perder libertad sexual, a los medios autoritarios les resulta más fácil descubrir los caminos para hacernos perder nuestra libertad mental y finalmente (y no menos grave) nuestra libertad física. Si empezamos por ser esclavos del sexo (o del no sexo) es cuestión de tiempo para que terminemos siendo esclavos de todo y de todos.

El hombre, a través de siglos de educación machista, aprendió a dominar a la mujer, y esa dominación comenzó a través de la agresividad latente en el coito. Así, generaciones de mujeres sintieron el sexo como una agresión a sus cuerpos y sus espíritus, sintieron al pene como una lanza penetrante. Aprendieron a aceptar la relación sexual como un mal necesario, como un simple mecanismo de reproducción, o como un derecho inalienable del macho por sobre ellas. Durante generaciones, la mujer aceptó también tener una actitud pasiva, recibir el pene y el semen, esperar al orgasmo de su pareja, fingir y soportar. Cualquier otra cosa, como buscar la relación, proponer un cambio de postura, solazarse en juegos sexuales, era mal visto por la sociedad, y hasta el propio marido parecía tener derecho a dudar de la moralidad de su mujer. Un simple objeto, en la mentalidad de esos retrógrados, no tiene derecho al placer. Por esa razón,

millones de madres —que sin duda se mostraban como “ejemplares” para la gazmoñería social— se transformaron en un verdadero catálogo de neurosis, comportamientos esquizofrénicos, cuadros histéricos, represiones. Por ello, millones de hijas e hijos sufrieron las consecuencias, las proyecciones de las carencias maternas. A fuerza de ser groseros, podemos afirmar que una mujer que no es bien atendida sexualmente, es una mujer angustiada, nerviosa y agresiva. Por supuesto, cualquiera de estas señoras argumentaría que ése no es su caso particular. Que a ellas les basta con una relación mensual y que no fueron educadas para otra cosa que no sea la casa, la crianza de los hijos y el respeto al marido. En ese caso, sus propias palabras nos señalan hasta qué punto están necesitadas de ayuda; la mujer, aunque muchos no parecen haberse dado cuenta, también es un ser humano necesitado de realización, afectiva, sí, pero también física, intelectual, espiritual, social. La mujer necesita trascender, actuar, participar, decidir. Ser activa, y esto también es válido en lo sexual. No me cabe duda de que cuando la mujer decide, durante el acto sexual, subirse ella sobre el varón, ese comportamiento corporal nos refleja que, psicológicamente, ha renacido a un nuevo despertar. Paradójicamente, es en ese momento que muchos hombres se sienten cohibidos, extrañamente incómodos; lo que demuestra que el “problema”, en todo caso, está en el macho y no en la hembra. Pero como el macho no se resigna fácilmente a tener problemas que no pueda manejar (y menos aún relacionados con su virilidad) se defiende (personal y socialmente) proyectando en la mujer esa perturbación, disfrazándolo de “inmoralidad” de ella lo que sólo es inseguridad en él. Cualquier cosa opuesta a esto sólo es pacatería barata. Las religiones que se avergüenzan del sexo y esconden los cuerpos, cometen el peor de los pecados. El cuerpo es el templo del espíritu. Y el templo se luce y se usa. Se luce, para atracción de fieles y crecimiento de la hermandad; se usa, porque sólo esa es su verdadera función. Nada hay más hermoso que un cuerpo humano

desnudo. Aquellos apologistas de la censura, que tiemblan de ira ante la fotografía o el film de carácter erótico, calificándolo de "basura pornográfica", están insultando nuestros cuerpos, están insultándose a sí mismos y, lo que es peor, están insultando lo que es quizás la obra máxima de Dios: nosotros, sus propios hijos. Nunca Dios, o la Naturaleza, habrían de avergonzarse del sexo, ya que de ser así, habría árboles de los cuales penderían como frutos vestimentas para el hombre y la mujer. Porque en contra de lo que la Sociedad — o ciertos estamentos de ella— tratan de hacernos creer, Adán y Eva no fueron expulsados del Paraíso por comer las frutas del Árbol de la Ciencia del Bien y el Mal y "darse cuenta" que estaban desnudos. Fueron expulsados por tratar de adquirir, precisamente, sabiduría (lo que nos retrotrae a la pasión innata de los cultos por mantener en la ignorancia a la gente), conocimientos sólo reservados a Dios, lo que es bien explicado por los cabalistas... pero eso es tema de otro libro.

Por otra parte, el sistema nos incita a consumir... sexo. Publicidades televisivas, gráficas, nos "enseñan" que el sexo está en todo, y que sólo accediendo a determinada marca de cigarrillos, o conduciendo determinado automóvil lo conquistaremos. Hoy en día, los traseros femeninos venden todo. Pero después, chocamos contra la otra cara de esa misma moneda; sólo las gráciles doncellas y los apuestos mancebos de las publicidades, generalmente rubios de ser posible, tienen derecho a esos artículos y, por ende, al placer. Para el resto, gris, mediocre, oscuro, sólo queda la imitación o la decepción.

La gente necesita creer. Hoy más que nunca, cuando aumenta el peligro de guerra nuclear (aunque masivamente no se sepa, sólo en el transcurso de 1985 hubo dieciocho amenazas de escalada nuclear abortadas sólo minutos antes del fatal desenlace por errores, confusiones o simples presiones políticas entre las dos superpotencias), cuando más que nunca el hombre de la calle se siente frustrado, insatisfecho, incapaz de triunfar en la vida ya que

ni siquiera puede concretar las mínimas aspiraciones que se propone en lo profesional, social o material. Cuando la tecnocracia nos incita a gastar y consumir más y más, a descansar menos, a transformar el poco descanso en ocio inútil y ser, con suerte, mejores engranajes de maquinarias más perfectas.

Ser lo que se quiere ser, he ahí la aparentemente simple aspiración ideal del ser humano. Ideal por lejana, porque cada vez más se nos quiere convencer, como dice el estúpido adagio popular, que "no se trata de hacer lo que se quiere, sino querer lo que se hace". "¡No!", debemos gritar. La realización no está en ese peligroso conformismo escondido en lo que no es más que un juego de palabras. Rescatemos las únicas verdades. Las históricas, como aquél "serás lo que debas ser, o si no, no serás nada", extrañamente olvidado por muchos.

Si la juventud sigue a ídolos dudosos, si muchedumbres de adultos suspiran los unos por individuos que se divierten en el campo de juego y las otras por apuestos imbéciles que encima cobran fortunas por sonreír, besar o pegar un par de cachetazos a alguna mujer un tanto rebelde, es simplemente porque esos seres (los deportistas, los galanes, no los otros) hacen de sus vidas lo que se les da la gana. Pero para el sistema, monstruoso gigante que nos ordena en filas como el jardinero que juega con las hormigas para pisotearlas cuando se aburrió o cuando tratan de romper filas, sólo está bien que unos pocos, perfectamente controlados, hagan lo que quieran de sus vidas, es decir (traduciendo) triunfen. Al resto, a la inmensa mayoría, hay que venderle la falsa realidad de que la realización es ser más o menos buen padre, buen esposo, buen empleado... y buen cadáver. Salvo, si protagonizamos una película de terror.

Por eso es necesario masificar al ser humano, encasillarlo en dogmas, símbolos, grupos, banderas, cualquier cosa que haga hasta difícil sencillamente ser lo que dijéramos unas líneas arriba. Para que cueste hasta ser feliz en el trabajo, o con la pareja que nos ha tocado en suerte, y tener que interpretar ese esfuerzo como camino a la

felicidad. Entonces, nos bastará con ser "felices" si cambiamos el automóvil, compramos bagatelas en Brasil o en Miami o aprendemos a bailar para lucirnos en la mejor discoteca de moda. Y por eso, cuando a esas "metas" llegamos después del lapso necesario para atosigar nuestros sentidos y nuestro intelecto con estímulos pasajeros, nos volvemos a sentir vacíos, insatisfechos... y comenzamos a correr, otra vez, como el burro detrás de la zanahoria que jamás alcanzaremos porque cuelga de nosotros mismos. Todas estas consideraciones pueden parecer desprovistas de significados en el contexto de un libro sobre sexo. Pero no es así, ya que lo que he tratado de demostrar es, por una parte, que la superación sexual sólo es posible en individuos que cuentan con una óptica distinta de la vida y, por otro lado, que sólo un organismo sexualmente sano es la afirmación y seguridad de autorrealizarnos en otras áreas. En resumen: lea este libro, destruya sus temores sexuales, aprenda lo que mi experiencia se dispone a enseñarle, logre, triunfe, disfrute del sexo, esa maravilla de la naturaleza siempre a nuestro alcance, y entonces los únicos límites que su persona encontrará en el resto de su vida serán los del horizonte que, como todos sabemos, no existe. El autor.

CAPÍTULO 1

LA PÉRDIDA DE INTERÉS SEXUAL EN LA PAREJA

Trátese de una pareja formal —léase matrimonio— o unida simplemente por el amor, o circunstancialmente encontrada, es más que evidente que, pasado cierto tiempo, existe un descenso en la mutua atracción sexual. De hacer el amor diariamente, pasa a ser alternadamente ciertos días de la semana, quizás menos aún y, en casos extremos, tal vez una o dos veces por mes. Si la frecuencia es aún más espaciada, entonces estaremos hablando ya, con bastante aproximación, de impo-

tencia o frigidez.

Esta espinosa cuestión exige plantearnos un original —por primigenio, no por nuevo— punto de partida. Y es entender cuál es la verdadera razón del acto sexual.

Existe, indudablemente, lo que podríamos llamar "compulsiones biológicas".

Nuestro cuerpo, a partir de determinada edad y hasta otra cierta edad —que es mucho más prolongada de lo que socialmente se admite— tenemos la real necesidad de actividad sexual. Si reprimimos la misma, desembocamos en la masturbación —sobre la que nos referiremos en otro capítulo— o, lo que es mucho más peligroso, en la propia represión psicológica. Lo quieran los moralistas o no, el cuerpo necesita satisfacciones sexuales, autogratificaciones.

En estos casos, la conjunción sexual esporádica, la que es consecuencia de una circunstancia casual, se reduce a una mera genitalidad. Así, alcanzamos el clímax o el orgasmo con la suma de vivencias genitales y movimientos compulsivos pélvicos. Pero en cierta etapa de la maduración del individuo, éste necesita estabilidad emocional. Y la unión de sentimiento espiritual y gratificación carnal es la apoteosis de esa maduración.

No importa aquí si lo que nos une —además de la atracción física— es simple cariño o encendido amor. Si se trata de la persona que compartirá para siempre nuestra vida o si nuestros caminos pronto volverán a bifurcarse. No. Lo importante de una relación de pareja no es cuánto dura la misma, sino la intensidad con que ésta es vivida.

Como en todos los órdenes excelsos del universo, lo importante es la calidad, no la cantidad.

Pero durante el tiempo que compartimos con nuestra pareja, algo comienza a desintegrarse. Lo que en un principio fue apasionada relación, cuando el amor nos llevaba quizás a repetir más de una vez la relación en el día y más de una vez alcanzar el éxtasis, se va espaciando, distanciando y, peor aún, adquiriendo características rutinarias. Ya no jugamos sexualmente, ya no experimentamos, divertidos, insólitas posturas. En síntesis, ya no sentimos como antes. Acudimos entonces a excusas para

amplificar los lapsos de tiempo que median entre relación y relación; lo hacemos "de la misma forma de siempre", o nos excitamos con fantasías que, si no las sabemos manejar con solvencia, como explicaremos más adelante, nos llevan a correr el riesgo de empujarnos por la pendiente de la infidelidad. Algunos aburridos pueden aducir que esa rutina sexual es consecuencia de la pérdida de cariño, efecto a su vez del "natural" desgaste que impone toda relación prolongada. A ello yo podría oponer el razonamiento de que la pérdida de cariño deviene entre otros importantes factores, precisamente, por la falta de renovación sexual, y dudo que alguien pueda refutar este argumento. Por otro lado, un matrimonio y en general cualquier tipo de relación prolongada, sólo se desgasta cuando no existe el constante aliciente de las experiencias, sensaciones y nuevos descubrimientos. Y si concluimos que muchos de nuestros congéneres sólo usan el matrimonio como una especie de sociedad de hecho donde una parte paga-mantiene para que la otra lave, cocine, limpie y, eventualmente, trabaje a la par, hemos definido el hecho concluyente que en muchos himeneos el certificado de defunción de los mismos está firmado desde que las partes comprometidas dan el "sí". También es cierto que muchas parejas al casarse confunden con "amor" lo que es mezcla de atracción sexual con simpatía intelectual. El temor a llegar a sentirnos solos también actúa como un euforizante capaz de convencernos de que realmente estamos enamorados. Pero el tiempo, ese cínico devorador de historias, termina pudriendo el velo que oculta los verdaderos sentimientos. Y así, acabamos por descubrir que, en el fondo, sólo somos buenos amigos y nada más.

A este cuadro de situación contribuye más de un mito deleznable. Como aquel que dice que, en la pareja, "todos los problemas se arreglan en la cama". Eso es falso. No podemos copular contentos con quien acabamos de discutir, a menos que usemos el coito como una forma de agresión, de imposición, de dominación. Pero corremos el riesgo de incrementar las posibilidades de fracasar

allí también y, con toda seguridad, siempre estaremos prestos a echarles la culpa de la insatisfacción a la otra parte, con lo cual el roce que ocasionará la discusión inicial se ahondará aún más.

En esta línea de pensamiento, otro mito muy difundido es el que dice que la mujer siempre tiene que estar dispuesta al requerimiento del hombre. Si lo que el varón desea es que su pareja disfrute la relación, tiene que comprender que ella también tiene días en que desea y días en que no. Forzarla al acto cuando no está en uno de esos días es la mejor garantía para que termine asumiendo la circunstancia como una violación. A partir de entonces, será el miedo y no el respeto lo que la llevará a obedecer al hombre. La que es, en cierto modo, antítesis de esta corriente, es aquella que, haciendo que la hembra vea al sexo con complejos, le impida buscar ella al macho para consumir la relación. Socialmente, decíamos, la mujer que toma la iniciativa está mal vista. Y yo concluiría que, en realidad, la carencia de experiencia previa en ambos miembros de la pareja, así como el egoísmo de no buscar un diálogo integrador de expectativas si es que se cuenta con esa experiencia, es la circunstancia que abre las puertas a una falta de entendimiento y comprensión mutuos. Y cuando sexualmente una pareja incurre en errores (tales como negarse a solicitar, por supuesto respeto, practicar ciertas excentricidades eróticas y tener que cargar con la frustración de no experimentarlas o terminar buscando realizarlas fuera de casa) esa falta de experiencia o esa egoísta falta de diálogo se traduce en reproches recíprocos. El miedo, hijo de la ignorancia, hace que cualquiera de las dos partes tema incursionar nuevamente en los goces de la experimentación, y así comienza a encarrilarse la rutina que desemboca en el aburrimiento.

Cuando una pareja comienza a convivir, especialmente durante el período romántico, es muy fácil experimentar toda clase de prácticas sexuales. Posteriormente, cuando los problemas habituales de la vida cotidiana merman las primeras ansiedades y cuando comienza a disminuir la atracción mutua,

el amor se torna difícil.

Para evitar esas consecuencias, es recomendable que la pareja se inicie en una sesión de sensibilización especial.

Los objetivos de estas sesiones son, por una parte, desarrollar la sensualidad; por otra, derribar las barreras del miedo, las desconfianzas que puedan existir entre hombre y mujer. Este método está basado en las "concentraciones sensoriales" que Masters y Jonson aplicaron a los disturbios sexuales por medio de la meditación, los ejercicios de respiración yoga, la confesión y la discusión controlada.

De esta forma se logra reducir las tensiones y la hostilidad que son comunes en la pareja luego de algunos años de convivencia.

Así se consigue que la pareja se haga más sensible a las necesidades y a los deseos del otro. Justamente, Masters y Jonson se habían propuesto ayudar a los integrantes de la pareja para que se comportasen de la forma menos hostil posible, creando, alrededor de ellos, una aureola de erotismo.

Las condiciones preliminares son: a) no se debe comenzar la sesión con la intención premeditada de tener una relación sexual, y b) no deben utilizarse estimulantes (alcohol, drogas, tabaco) excepto en un caso que veremos como excepción más adelante.

La sesión se desarrollará de la siguiente manera: los amantes se situarán uno frente al otro en posición de "flor de loto", esto es, con las piernas cruzadas, ligeros de ropa (con traje de baño o ropa interior). En medio de los dos, se colocará una vela en un copón de vidrio coloreado, una copa de vino y un reloj despertador, lo más suave que sea posible (si no tiene un despertador graduable, puede usar uno convencional depositado sobre un almohadón o una manta doblada). Todas las luces deberán permanecer apagadas (salvo la llama de la vela) y la pareja deberá pronunciar alguna plegaria breve, cuya fórmula podrán elegir ellos mismos, por ejemplo: "Deseamos que esta vela sea la luz que ilumine nuestro camino". Ambos compartirán entonces el vino, expresando sus sentimientos de afecto por medio de un corto brindis, por ejemplo: "A mi mujer, que es tan hermosa". Luego harán la típica respiración yoga abdominal, cuidando de llenar bien de aire los

pulmones. Revitalizarán así no sólo el cuerpo, sino también la mente. El aire debe aspirarse lentamente por la nariz, contando hasta quince, retenerlo en los pulmones cinco segundos y después exhalarlo lentamente por la boca, contando hasta veinte. Durante la respiración, el abdomen deberá salir hacia fuera. Luego, retroceder, lo que permite la mayor cabida de aire. Este ejercicio respiratorio se hará unas cinco veces. El despertador se pone en quince minutos, mientras ambos se miran a los ojos y se acarician mutuamente con las manos. Meditarán en silencio durante unos minutos y luego comenzarán a decir poco a poco todos los resentimientos que guardan uno para el otro. Aquí se trata de que todos los sentimientos hostiles de la pareja salgan a la luz, sin dañarse, esto es, sin perder el control de la disputa, para que sea constructiva. La actitud mental recomendable es la siguiente: "Sé que tú te has portado mal conmigo, que me olvidas, que eres egoísta, que a veces me rechazas, pero esta noche me olvidaré de todo eso, quiero perdonarte y darte todo mi cariño, ya que puedes cambiar". Cuando el minutero suene, se da por terminada la disputa y se reconcilian. Se lleva a cabo otro ejercicio respiratorio yoga, cerrando alternativamente cada fosa nasal, lo que se conoce como "respiración Idá y Pingalá". El procedimiento consiste en tapar con un dedo de la mano derecha el orificio derecho de la nariz. Se inhala lentamente por el contrario. Se tapan luego de un segundo los dos orificios, luego se exhala lentamente por el orificio nasal derecho. Se inhala otra vez por el orificio derecho, se retiene el aire tapando los dos orificios y se exhala por el orificio nasal izquierdo. Para hacer la respiración más rítmica, la aspiración y la exhalación se harán contando hasta ocho. Ambos se ponen entonces de pie, se toman en brazos y se acarician. La mujer masajea al hombre durante un largo rato en todo su cuerpo, excluyendo los órganos genitales. Puede utilizarse para esto una loción corporal. El hombre hará lo propio con la mujer. Se bañarán juntos, ya sea tomando un baño de inmersión o una ducha ligera. Es conveniente que se enjabonen, se laven y se sequen mutuamente; después irán a la cama

completamente desnudos.

Es fundamental que comience el juego erótico por los besos antes de adentrarse en las demás caricias. El tocamiento del cuerpo en su totalidad ha sido inhibido a raíz de la herencia puritana acerca de lo pecaminoso del cuerpo. Muchas veces, aun bajo enamoramiento total, el tocamiento suele resultar para algunas personas desagradable.

Sin embargo, una mujer puede estimular mejor la erección del pene de su pareja acariciando los genitales de éste. Y justamente un pene en erección debería ser apreciado por la mujer como el bien más preciado, y debe ser el hombre el que ayude a la mujer a que aprenda a estimular sus órganos. Si es el hombre el que suele, durante las relaciones comunes, introducir el pene en la vagina de la mujer, durante esta "noche de amor", el proceso será a la inversa.

Deberá la mujer proceder a ello, cuando lo crea conveniente, esto es, cuando se sienta suficientemente lubricada.

La postura de mujer sobre hombre, conocida como súcuba, es la posición en la cual la mujer llega más fácilmente al orgasmo. Esta posición implica al hombre acostado de espaldas, boca arriba, y la mujer sentada, perpendicular al cuerpo del hombre. Mejores resultados se obtienen si la mujer da la espalda, desde esta postura, al rostro del hombre. Esta posición incrementa la excitación y, en contra de lo que generalmente suele pensarse, es a partir de la misma cuando el varón puede controlar más fácilmente el riesgo de una eyaculación inoportuna. La posición "cara a cara", el hombre sobre la mujer, es la más común, sí, pero no la mejor ni la más "ética". Esto lo digo porque habitualmente, los pacatos suelen afirmar que cualquier postura amatoria que no sea la convencional roza peligrosamente el terreno de las perversiones y la lujuria desatada. Si habitualmente "aprendimos" a hacer el amor de esa forma, es simplemente porque se trata de una memoria genética, milenaria, que marcó el punto de partida del "homo sapiens". En efecto, también la forma de copular nos ayudó a distinguirnos del resto del mundo animal, o sea, aquí también el sexo se transformó en

una herramienta con la que conquistamos nuevas libertades.

Todas las especies animales —incluidos los monos— tienen relaciones en postura retro coitum, es decir, el macho montado sobre las espaldas de la hembra, en forma parcial, penetrándola por la pendiente vaginal opuesta al clítoris. En esta postura, que no es incómoda en absoluto, la sensación epitelial es aún mayor. También se puede incrementar el índice de excitación de la mujer con una variante de la postura convencional, haciendo que eleve sus piernas y enlace con ellas nuestro cuello por detrás, lo que obligará a los varones a elevarnos sobre los metatarsos de nuestros pies.

La consecuencia de ello es que la vagina tenderá a quedar en posición horizontal y el pene vertical, perpendicular a aquella. Pero como habitualmente todo pene tiene cierta desviación (consecuencia de años de disposición del mismo bajo la ropa interior, y consecuencia de la disposición de los planos musculares de aquél que lo tensionan más de un lado que del otro) entonces esa desviación hará que la fricción, resultante del movimiento de vaivén, se deslice en dirección al clítoris, como buscándolo por sí mismo. Que la mujer no alcance el orgasmo en todas las relaciones sexuales que mantiene no es tanto consecuencia de sus problemas psicológicos o falta de amor con su hombre, sino simplemente que puede tratarse de una cuestión física, postural. Si los millones de mujeres insatisfechas que pululan por el mundo entendieran esto (con la consecuencia inmediata de buscar la forma de subsanarlo sin perder tiempo y dinero en largos y tortuosos métodos de recuperación) entonces la profilaxis mental de buena parte de la población sería muy distinta.

Incidentalmente, dos buenas posturas para incrementar la tasa de orgasmos de la mujer consisten en la penetración convencional (varón arriba) mientras, delicadamente, se masajea la vagina desde el interior del ano, y, si la dilatación de éste lo permite, introduciendo dos dedos, con los cuales se imitará la mecánica masturbatoria que el hombre hará contra las paredes de la vagina mientras hace el amor, sin forzar, pero

tratando de colocar los extremos de ambos dedos contra el pene que sienta moverse dentro de aquella. Otra postura eficiente es, realizada la penetración, deslizar las piernas hacia los hombros de la mujer mientras la pelvis rota un poco hacia un costado, de manera que ambos cuerpos queden entrelazados como si, al hacer la "V" con los dedos índice y medio, los deslizáramos hacia el interior de otra "V" idéntica hecha con los dedos de la otra mano.

Es necesario, cuando alguien advierte que se dificulta en exceso la relación

amatoria, concederle buena importancia a los juegos sexuales. Ellos nos permitirán no sólo excitarnos mucho más sino hacer lo mismo con nuestra/o partenaire, así como ir descubriendo las innumerables posibilidades de nuestro cuerpo y refrescar nuestra mente.

Algunos juegos requieren asimismo el conocimiento de las zonas eróticas del cuerpo del hombre y la mujer, por lo que trataremos ambos puntos en conjunto.

Un método sumamente eficaz cuando de excitar a la mujer se trata, consiste en que el varón introduzca el dedo mayor de cualquiera de sus pies en la vagina, efectuando así movimientos de contracción y distensión. Soplar suavemente el oído de la mujer —o la nuca del hombre— produce idénticos efectos.

Besar el pliegue inferior de los senos, recorrer con la punta de la lengua la columna vertebral de la mujer desde el cuello hasta el comienzo del ano, frotar suavemente con las uñas el cuero cabelludo de ambos sexos en forma de movimientos espiralados, comenzando debajo de las orejas y ascendiendo con ambas manos simultáneamente por detrás de ellas hasta la frente, son todos mecanismos que dudosamente fallarán.

Igualmente útiles son practicar la fellatio (succión del pene) y el cunnilingus (ídem en la vagina), si bien es usual encontrar resistencias a estos actos, especialmente por parte de algunas mujeres. Es cierto que los psicólogos freudianos no trepidarán en encontrar explicaciones inconscientes a estas actitudes, tales como resabios de conductas propias del complejo de Electra en la

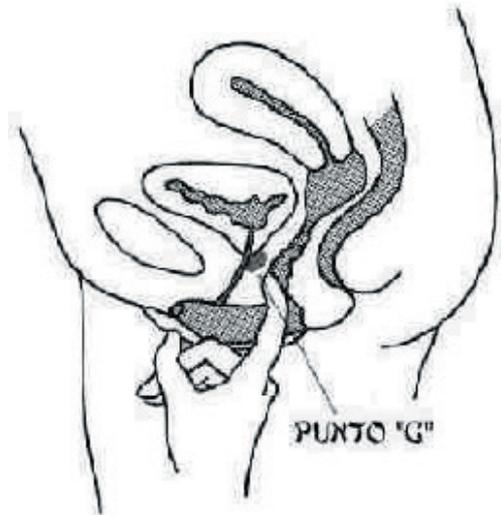
mujer, o expresión de deseos de una regresión intrauterina en el hombre, pero lo cierto es que estas psicopatologías sólo serían válidas si alguno de los participantes del acto se excediera en la frecuencia de estas acciones de forma tal que adquiriera ya todas las características de una manía, con lo cual nos aproximaríamos a suponer cierta perversión no asumida. Pero mientras no se abuse en la insistencia y la repetición de estas técnicas y se las emplee como aspectos colaterales a la relación, nada hay de inmoral en ello. A fin de cuentas, estoy seguro que tales psicólogos o psicólogas freudianos también disfrutaban hacerlo.

Para estas dos prácticas arriba mencionadas, vale tener en cuenta un sencillo truco: mojarse el rostro con agua bien fría antes de hacerlo; el contacto de la pelvis del hombre o la mujer con nuestra piel helada aumenta su vasodilatación (irrigación sanguínea) a esa zona, con lo cual los filamentos nerviosos propios de las zonas erógenas se ven sobreexcitados.

Tenemos miedos más que absurdos con respecto a ciertas partes de nuestro organismo. La misma mujer que gusta morder el pulgar de su amante en las aproximaciones previas a la concreción del acto, rechaza luego de plano, en una típica reacción histérica, practicar el sexo oral. El varón que, experimentado, sabe que durante el beso el hecho de morder suavemente uno de los labios de la mujer la predispone más que efectivamente para la relación, tal vez evite buscar bucalmente la entrepierna de ella. Esto es consecuencia, como ya indicara en la Introducción, exclusivamente de una deformación cultural. El pene es tan parte de nuestra anatomía como una oreja, y de hecho no es más sucio que ésta. Observen ustedes el comportamiento típico de los hombres cuando ingresan a un baño a orinar; cumplen su necesidad y luego se lavan las manos. Si observan con atención, comprenderán que éste es un comportamiento absurdo. Las manos son muchísimo más sucias que el pene, ya que están permanentemente en contacto con todas las posibles fuentes de infección que el movimiento cotidiano en la calle nos proporciona. Lo lógico

sería lavarnos antes de tocar el miembro, el cual, oculto bajo las ropas, no está en contacto con la suciedad. Pero es la educación que nos han dado, de que todo lo vinculado con lo sexual es algo "sucio" lo que lleva a que mecánicamente nos higienicemos después.

En la mujer existe un punto, conocido popularmente como "punto G", que es aquél donde las conducciones nerviosas tienen su mayor grado de concentración. Localizarlo durante el coito, ya que el mismo se encuentra en una zona un tanto inaccesible de la vagina, es el pasaporte para el seguro clímax de la mujer. Por regla general el mismo se encuentra ubicado, de frente a aquella, adentro y hacia arriba y atrás, aunque debemos aclarar que suele variar de posición de mujer en mujer (y no debe confundirse con el clítoris). Se trata de la respuesta psicofisiológica a un estímulo determinado más que un ganglio físico, de ahí la "deriva" evidenciable entre distintas representantes del sexo femenino.



La mejor forma de alcanzarlo es copular sentados, frente a frente, las piernas de la mujer por sobre las del hombre, y ella traccionando con los talones hacia su pelvis, presionando la parte trasera de nuestra espalda. Nosotros deberemos elevar levemente el cuerpo apoyándonos sobre las palmas de nuestras manos y mover nuestra pelvis de adelante hacia atrás.

Si por distintas razones —muchas vinculadas al volumen físico de los amantes—

alguna de estas posturas no es posible, he aquí dos efectivas variantes del modo convencional (el "cara a cara", ¿recuerdan?). Uno, al penetrar a la mujer cuidar de que la base del pene y toda la zona periférica frote el pubis de ella, marcada y velozmente. Esto se facilita deslizando una almohada debajo de la cintura de la fémina. Dos, realizarse el coito con movimientos circulares, en ambos sentidos alternadamente. Todos estos juegos son sucedáneos válidos a la sesión de distensión de la que hablémos párrafos atrás. Es posible que a usted le resulte cómico lo descrito, y no se anime a hacerlo por miedo a que la tentación de risa interrumpa el clima de las secuencias. Hágalo igual; ¿acaso hay algo mejor que reírse por cualquier motivo en una relación, de forma tal que ese divertimento nos distienda de nuestros temores o preocupaciones?. ¿Quién dijo que el sexo ha de ser solemne, acartonado?. Por otro lado, la única manera de eliminar las inhibiciones (y en este caso la risa puede indicar una inhibición, la que nace de la aprehensión inconsciente a que "esto tampoco sirva") es haciendo repetidas veces aquello que nos preocupa; llegará un momento en que las repeticiones nos acostumbrarán a lo común y normal de estos comportamientos. Con estas disquisiciones tiene también bastante que ver uno de los detonantes más comunes en la desintegración de la pareja: las discusiones por los más variados motivos. Altercados económicos, afectivos y de toda otra índole parecen razón suficiente para que, a la hora de acostarse, nuestra pareja ya no parezca lo que era antes. ¿Cómo manejar entonces las discusiones?. Ello es lo más sencillo del mundo, y si hasta ahora la mayor parte de la gente no lo pone en práctica es simplemente porque sus instintos primitivos los arrastran antes de aproximarse a la solución. Veamos en qué consiste. Todos sabemos lo que ocurre cuando, en una discusión, comenzamos a perder el control de nuestras emociones. Nos enojamos, nos obnubilamos y terminamos agrediendo de palabra o de hecho, o bien nos vamos dando un portazo. Pero bastará con

anticiparnos a nuestra próxima reacción para que la misma desaparezca. Es decir, si a medida que "levantamos presión" tomamos conciencia de que precisamente eso está ocurriendo, por ejemplo mediante el artificio de decirnos a nosotros mismos: "Ahora me estoy enojando... y, ¿para qué voy a hacerlo?", inmediatamente la sensación de enojo desaparece. Conocemos a ese proceso como "efecto Rumpelstilskin", y se define como la eliminación de la reacción negativa próxima a producirse si, previamente a ésta, y cuando comenzamos a observar los síntomas, nos anticipamos formulándola racionalmente.

Finalmente, el anticipo de una buena noche con nuestra pareja pasa también por las circunstancias que rodean al aparentemente banal hecho de acostarse. Acostarse bien, despertarse mejor, pueden ser el mejor marco de una agradable sesión de sexo. Y nadie puede negar que el rendimiento por la mañana será muy superior post coitum, que sin él.

Volvemos a casa cargados por una parte con el peso emocional de los conflictos laborales, económicos, de estricto compromiso y, paralelamente, con el discurrir de la temática ligada a ellos. Salir de ese discurso y sus contradicciones es lo que llamamos, común y acertadamente, "desenchufarnos". Muchísimas veces, sin embargo, no sabemos cómo cortar la corriente. No sirve, desde ya, tomarse uno o dos whiskys; lo que más lograremos con ellos es predisponernos al estallido cuando esa cháchara interior que traemos de afuera se superponga a lo que nos propone nuestro hogar. Una doble cadena de problemas nos divide, y el alcohol, al quitarnos lucidez, nos irrita. Se supone que bebemos "para olvidar las penas", incluso éstas, mínimas, de la cotidianeidad. Pero los conflictos, aun los pequeños, no se superan haciéndolos a un lado o corriendo telones a una memoria cargosa. No nos sacamos de encima las preocupaciones utilizando (sin saberlo) los recursos que posee el aparato psíquico para males mayores: denegar, desmentir, proyectar. La primera solución para acostarse con ganas es enfrentar y ordenar. Cerrar la

puerta de entrada tras nosotros no borra mágicamente lo que está escrito en la agenda o esperando en el portafolios, también detrás de ese leve dolor de cabeza, en ese hígado que sí sabe de qué se trata, o en la ciática. Una de las maneras más prácticas de reacomodo es, después de saludar a todos, pedir que las historias, los cuentos y las cuentas, lo que hicieron los chicos, los llamados y los vidrios rotos se posterguen por una horita. En ese entonces haremos un cuidadoso pero sencillo balance del día. Pondremos por escrito todo el "debe" y el "haber" de las últimas veinticuatro horas y entonces, sí, habremos dejado los problemas colgados en la puerta de entrada. Una vez guardados los papeles, es decir, practicada la desintoxicación intelectual, lo que puede llevarnos media hora, nos queda otra media hora para meditar o relajarnos. La meditación requiere alguna práctica, pero no así la relajación total, tomada del Yoga y tan difundida hoy en día. A partir de este punto la probabilidad de una buena noche en pareja pasa por los cuidadosos, medidos pasos siguientes. Está sobreentendido que antes nos hemos cambiado de ropa; hemos dejado la "de afuera", hemos elegido vestirnos cómodamente, sin prendas ceremoniosas que nos constriñan. La costumbre de mucha gente de permanecer con la ropa de calle luego de llegar a casa (algunos fanáticos aún con la corbata), o no tomar la sana actitud de caminar descalzo continuando con zapatos que llevan puestos a veces doce horas o más, es más que insalubre. Si llegamos menos cargados, con una necesidad menor de desconectarnos, bastará, luego del racconto del día, un buen baño de inmersión o una ducha prolongada. Queda bastante tiempo para jugar con los chicos (si los hay), charlar en la cocina (ayudando), telefonar a quienes nos hayan llamado, ejercer la justicia (paterna o materna) y, por supuesto, comer. La vieja idea de comer liviano por las noches para evitar las lentas e incómodas digestiones perturbadoras del sueño es válida mientras por "liviano" no se entienda "muy poco", pues lo único que lograremos es,

después de algún sueño pantanguélico, despertarnos para asaltar el refrigerador al mejor (o peor) estilo Dagwood o Quintín. Sin embargo, tengamos en cuenta que el viejo mito de que comer copiosamente puede traer complicaciones peligrosas para el acto sexual es solamente eso, un mito.

Si uno se remonta un poco a los siglos anteriores y tiene la oportunidad de enterarse cómo vivían los viejos sultanes, las dudas quedarían inmediatamente zanjadas. Porque no solamente comían cuatro veces más que una persona normal, sino que después de eso se entregaban a unos ritos de tipo erótico que consistían en bailes sensuales y luego se iban a la cama con su favorita, sin ningún tipo de problema. O sea que se trata de mala información o es un problema que él o ella, después de comer, pueda sentirse hastiado y no tener, realmente, ganas de mantener una relación. Lo cierto es que si ambos desean mantenerla no hay ningún tipo de problemas.

Lo que ocurre es que al estar el estómago cargado de comida, para hacer la digestión hay un mayor flujo de sangre en todo el sistema vascular gástrico, lo cual le quita un poco de circulación al sistema de irrigación del cerebro: por ello la somnolencia que aparece después de comer opíparamente. Entonces, puede ocurrir que alguien sensible pueda sufrir una pequeña lipotimia o mareo al intentar el coito, porque para mantener una relación sexual tiene que haber un lleno sanguíneo del sistema vascular genital masculino o femenino. Pero no impide para nada a la gente que está habituada; ninguno de éstos se queja de que el amor después de comer le hiciera mal; al contrario, es muy saludable, ya que en realidad estimula la digestión y evita en el proceso la fijación de grasas.

Luego del postre, conviene sustituir el café por el té de boldo, de tilo, la verbena, la flor de naranjo. Los efectos de estas tisanas son diferentes en cada persona. A cada cual le toca encontrar la suya.

Lo ideal, cuando todo queda en orden para la mañana siguiente es, antes de irse a la cama, salir a caminar un rato, llegarse hasta una plaza cercana; pasear amorosamente

unas poquitas cuadradas, hablando de nada, sin esfuerzo. Y, finalmente, acostarse. ¿Acaso irse a dormir no es partir hacia un destino desconocido, recibir y ser un mensaje que no siempre interpretamos, o por lo menos no lo hacemos correctamente?. Para esos fines —viajar bien— o para hacer el amor previamente, nada más antiafrodisíaco, aturdidor y fastidioso que el aparato de televisión. Ventana alienante que es preferible alejar del lecho: produce adicción. Y salvo que realmente haya algo que ver, para lo único que sirve es para recordarnos el horror de un mundo del que nos estamos refugiando, o la banalidad de espectáculos que nuestra imaginación es capaz, sin él, de reproducir con más riqueza y alegría.

Con o sin sexo, entregarse al reino de la noche merece un más amigable trato que enfrentarnos a fantasmas coloridos y ruidosos. Nos acompañará mejor la buena música (la preferida por cada uno), el libro que vamos desgranando lentamente, sentir el *Los Secretos del Triunfo Sexual: Esoterismo y Control Mental* al servicio del placer www.alfilodelarealidad.com.ar Pág. 17 de 17 cuerpo descansando sobre el colchón firme, entre la suavidad de las sábanas. Y al apagar la luz, luego de respirar lenta y profundamente varias veces, movilizándolo el aire desde el abdomen, pasando por el tórax hasta la zona clavicular, ahuyentar las trampas del Yo. El día, definitivamente, ha quedado atrás.



PROFESORADO EN PARAPSI- COLOGÍA APLICADA

Con el exclusivo aval legal del Centro de Armonización Integral,
entidad inscripta en la Superintendencia de Enseñanza Privada
dependiente del Ministerio de Educación de la República Argentina.

Para solicitar el temario y mayores informes (55 KB)

envíenos un email en blanco a
postmaster@alfilodelarealidad.com.ar
con asunto "Temario Parapsicología"

Reenvíe a sus amigos y no olvide visitarnos en
www.alfilodelarealidad.com.ar donde
siempre encontrará recursos gratuitos y lo que es
más importante: de calidad.

CAPÍTULO 2

EL YOGA SEXUAL

El Yoga Sexual, o Tantra Yoga, es una disciplina concebida en la India hace unos tres mil años, que busca la iluminación espiritual a través del dominio de la poderosa energía sexual del individuo, y de esa comunión carnal que es el acto de amor. He aquí una serie de indicaciones y posiciones útiles para alcanzar el éxtasis... por propia experiencia.

El Tantra Yoga tiene, aproximadamente, cinco mil años de desarrollo porque, como todos sabemos, ya en aquél entonces lo hindúes pensaban (y en serio) y hacían el amor (y en serio). Y dado que entonces nacía su poderosa civilización y aumentaba la necesidad de poblar el planeta, decidieron crear un sistema que, sin detrimento de su gimnasia diaria, aumentara las probabilidades de tener prole. Como entonces ya sabían que el orgasmo conjunto incrementa la fertilidad de ambos sexos, fueron muy cuidadosos en lograr este objetivo. Seriamente hablando, lo que los hindúes habían descubierto era que más allá del esfuerzo físico, el acto sexual desencadena en los protagonistas una increíble energía

psicofísica-espiritual. El correcto manejo de esta energía provoca el "despertar" (la activación) de los "chakras", palabra sánscrita que designa a los vórtices de energía que, siguiendo las redes nerviosas, poseemos en nuestro interior. Los chakras son algo así como los diales de control del espíritu y la mente y además conectan al hombre con las energías espirituales. Cada tipo de yoga despierta un chakra determinado: el Raja Yoga activa el de la coronilla, el Jnana Yoga el del entrecejo, el Hatha Yoga el del plexo solar, el Bakhti Yoga el esplénico, el Karma Yoga el umbilical y así sucesivamente. El Tantra Yoga, por su parte, es el más efectivo para activar el sacro-coccígeo donde duerme "kundalini", la "serpiente roja" que simboliza la energía sexual. El despertar de "kundalini" aumenta el vigor para las cotidianas tareas físicas e intelectuales, permite alcanzar el éxtasis sexual en todo coito y favorece la capacidad parapsicológica del practicante. Sólo hay que tener dos precauciones: durante el acto sexual, nuestra mente debe focalizarse en un punto luminoso ubicado tres dedos por sobre la base del pene y, además, debemos evitar la eyaculación el máximo tiempo posible. En este sentido, todos los métodos son válidos: cálculos matemáticos, pensar en lejanos y fríos temas. La idea es que, sin acudir a demasiadas interrupciones, el acto se prolongue unos cincuenta minutos sin eyacular, pasando así por más de un orgasmo femenino. Todos los que hemos experimentado este sistema cantamos las loas de su eficacia. No sólo por el significado físico en sí, sino también por el significado que encierra para la pareja; la comprensión se da aquí en un nivel más allá de lo físico o sentimental: la comunión es espiritual... y ninguna experiencia carnal puede asemejarse a eso. Respirando lenta y profundamente, muy lenta y muy profundamente debe usted ejecutar, alternativamente, cualquiera de estas posiciones, la mente concentrada en aquél punto luminoso en el bajo vientre, los labios musitando, suavemente, como un largo, muy largo suspiro, la sílaba sagrada "AUM". Veamos ahora algunas normas para alcanzar el

orgasmo tántrico, lo que equivale a decir que daremos una explicación tántrica del amor.

He aquí una práctica virtuosa, un amor táctil a todas luces reflexivo y trascendente. De la noche de los Tiempos la filosofía, antigua como el origen del mundo, llega intacta.

En primer lugar —dice la norma— hay que dejar de hacer el amor “como cerdos”. Hay que alcanzar el gran orgasmo espiritual, organizar una ceremonia, ayunar, comer sólo arroz, beber agua, tener una cama confortable, una luz azul y otra roja, crear, en síntesis, un Lugar Sagrado, limpiarse todo el cuerpo con agua.

La noche en que la pareja va a unirse deben unirse con perfumes luego del lavado. De este modo uno mismo consagra el cuerpo que la humanidad le ha dado. Se aprende, al mismo tiempo, a respetar el cuerpo de la Mujer.

Ella debe acostarse de espaldas, con las piernas abiertas. Hay que comenzar a acariciarse recíprocamente, con delicadeza, hasta que se produzca la erección en el hombre y la vagina en la mujer se lubrifique. Es cuando comienza a acumularse la “energía sexual”. La zona erógena que va desde el sexo hasta la región anal, llega al punto de excitabilidad máxima. La sangre palpita en nuestras venas.

Llegado este momento, el hombre debe introducir la mitad de su sexo en el de su compañera. Ambos deben estar quietos.

Acto seguido los amantes deben buscar una posición confortable e imaginar que ellos son “todos los animales del mundo”.

La primera fantasía debe ser aquella en que uno se considera un guijarro; representa el mundo “mineral”. Deben seguir quietos, suspendidos en ese instante erótico.

Más tarde, la representación debe imaginarse como un árbol y comienza el movimiento sexual, muy lentamente.

Siguen las comparaciones y ellos deben creerse, sucesivamente, que son moluscos, anémonas de mar, reptil, serpiente, pájaro, gallo y gallina, perro y perra, gato y gata, león y leona. Luego elefantes, toro y vaca.

El movimiento de la pareja se hace más fuerte y el juego erótico va despertando el clímax.

Es el momento en que varón y mujer se reconocen como seres humanos,

llevando a cabo un largo viaje. Las dos vidas se mezclan con sus recuerdos. Él dice:

“Cuando tú eras una niña, yo estaba allí. Y cuando tú sufrías, yo también estaba allí.

Estoy en tus primeros recuerdos”. Las dos vidas se confunden y penetran. Son ellas las que hacen el amor.

“Ahora hago el amor con la Mujer completa”,

piensa el hombre. La Mujer es como todas las mujeres, al igual que un gato es todos los gatos. Cuando uno llega a saber esto, la energía ha subido a la cabeza.

La pareja se transforma en una diosa y un dios.

Llega el orgasmo. Se absorbe el placer. Iluminación: el pasado, el futuro, la vida, el mundo de los minerales...

Para el Tantrismo, somos “hijos de la piedra”; la mujer está desde el comienzo,

con su deseo de cantar y gritar, que la hizo transformarse en pez, mono, hombre. El

Padre es la piedra y el hijo, dios: esto es lo que expresa el Tantrismo. El arte de la vida es la belleza.

Todos los jóvenes deberían practicar el coito tántrico, y no hacerlo “como los cerdos”, que son quienes derrochan la energía sexual. O sea, no utilizar el sexo como un fusil.

Y si todo esto a usted le causa gracia, y el sólo pensar en intentar hacerlo lo

mueve a risa, es porque usted es el primero en haber sido esquematizado y atrapado por cánones inflexibles. Porque ha perdido la capacidad de abrirse a nuevas sensaciones. Lo

que es peor; usted, posiblemente, es de los que creen que el “sexo duro”, agresivo, compulsivo, meramente carnal, donde al orgasmo lo sentimos sólo en el bajo abdomen

en lugar de experimentarlo con todo el cuerpo, es la única forma posible de hacer el amor.

Aprenda, entonces, a descubrir las delicias del sexo suave, tal como nos lo

enseñan los maestros del Tantrismo occidental, como David Ramsdale y Ellen

Dorfman, quienes han adaptado las enseñanzas

orientales al fárrago de la vida cotidiana.

Después de un día difícil, queremos hacer el amor. Damos vueltas sin encontrar

el momento apropiado. ¿Cómo empezarlo?. No tenemos ni idea. Nos estiramos sobre la cama, mirando el cielorraso. Así que hagamos lo siguiente: Ella o él se acuesta a nuestro lado, en la dirección contraria, con sus pies cerca de nuestra cabeza. En esa posición, podemos apoyar nuestra palma sobre su plexo solar y sentir la de ella (o él) sobre el nuestro. Tras cinco minutos de contacto ya estamos tibios, relajados, y comenzamos ambos a reconocer físicamente señales de nuestros deseos. Ha llegado el momento. Hacemos el amor maravillosamente.

Años atrás, en una situación como esa, nosotros hubiéramos tratado de forzar una respuesta empujando, luchando, queriendo que pase algo. Hubiéramos pensado, por ejemplo, en estos términos: "Puedo ganar o perder; ésta es mi única oportunidad". Y nos habríamos esforzado por conseguir una erección-traqueteo-orgasmo. En suma, hubiéramos recurrido al método clásico del "sexo duro".

¿Cuál es el sexo duro?. Aquél donde sólo ganamos o perdemos; donde el

objetivo es llegar al orgasmo, y la ternura, sinónimo de debilidad. Apretar un botón y obtener placeres breves e intensos (en teoría).

En el sexo duro se acentúan las diferencias tradicionales de ambos géneros: los pechos de la mujer, los músculos en el hombre. Reinan las apariencias: nos

"calentamos" o "enfriamos" según la forma en que hablemos o nos movamos. Desde luego, el sexo duro también es divertido. Pero cuando es un modelo único, irremplazable, termina por no satisfacer.

El sexo suave —cercano a las prácticas tántricas— es la versión opuesta y, por eso mismo, complementaria.

Sus bases son claras y satisfactorias en sí mismas: respiración profunda, relajación completa, permanecer en el contacto con el aquí y ahora, abandono del objetivo del orgasmo, apertura a nuevas experiencias de amor, paz, dicha, comprensión...

Si la próxima vez que hagamos el amor queremos descubrir todo lo que desencadena el sexo suave, comencemos por prestar más atención a la forma en que respiramos. Todavía no tratemos de cambiar nada: sólo observemos. Después de unas pocas sesiones, experimentemos exhalar con un sonido suave, como "ahhh". Luego aspiremos moviendo la pelvis hacia arriba y exhalamos dirigiéndola hacia abajo. Más adelante podemos probar de respirar al unísono —o alternadamente— con nuestra/o compañera/o. Momentos apropiados para este ejercicio: cuando la excitación es baja o cuando nos estamos aproximando al orgasmo. Los que ya conocen la respiración en Yoga o algunas prácticas similares, tendrán menos dificultades para incorporarla a este acto. Recordemos cómo fue la última vez que lo hicimos. Estábamos sentados, o tal vez recostados en una posición confortable. Quizás fue al término de una meditación, una clase de yoga o tal vez un rato de lectura apacible. Nos sentíamos livianos, flotantes. Pensamientos mansos se paseaban tranquilamente por nuestra conciencia. Estábamos relajados, en un estado de cuerpo y de mente ideal para hacer el amor. Es ya público que el estrés de la vida moderna limita el potencial sexual y que el amor se realiza mejor en vacaciones o tiempo de descanso. Unos veinte minutos de masajes en los pies o en el cuerpo entero —o, mejor, la práctica diaria de una relajación completa— influyen positivamente en el desempeño y la satisfacción sexual. La urgencia que asociamos al acto amoroso proviene de tensiones inconscientes: mediante la respiración profunda y la relajación nos contactamos con esas tensiones y les facilitamos su disolución. En el sexo suave, tocar es algo que hacemos porque literalmente se nos da la gana, sin ningún propósito ajeno. Al concentrarnos en el cambiante calidoscopio de las sensaciones táctiles, "bajamos" de nuestras conciencias y nos ubicamos en el aquí y ahora de la relación. Dar y recibir caricias, con ojos cerrados o abiertos, es un milagro capaz de expandir el

éxtasis y la intimidad a alturas sublimes. Como práctica, tratemos de reconocer las sensaciones táctiles que ocurren durante otros momentos; por ejemplo, al levantar el tubo del teléfono sentimos el roce del plástico contra la oreja. Descubramos la riqueza de la textura de una tela, de un mueble de madera, de un alimento, exploremos el mundo con nuestros dedos, con nuestras palmas, rostro y con el cuerpo entero. Un laboratorio de enriquecimiento sensorial, en pareja o individualmente, puede ayudarnos en esta exploración. Estas experiencias despertarán nuevas conexiones neurológicas y profundizarán nuestra capacidad de respuesta sexual. No se trata de recomendar que abandonemos para siempre el orgasmo tradicional, simplemente que lo abandonemos como objetivo. Si durante el acto de amor tenemos dificultades para alcanzar el orgasmo, la recomendación puede no parecer muy útil. Es tan fácil enredarse en la necesidad de tener un orgasmo que bloqueamos nuestras reacciones naturales. Probemos desligarnos de la idea de "llegar al orgasmo" y veamos qué pasa, manteniendo la atención en el goce de los sucesivos aquí y ahora. Así, abriremos la posibilidad de que ocurra algo nuevo que nos sorprenda. Abrirnos no es sólo una actitud mental o física. El cuerpo y la mente se abren y se cierran juntos. Abrirnos a nuevas posibilidades es algo que ocurre tanto en la carne como en la conciencia. ¿Qué ideas sobre la sexualidad nos gobiernan sin que nos demos cuenta?. Más allá de lo que nos hayan dicho sobre el tema autoridades, padres o amigos, nuestro potencial personal para el amor no tiene límites. Es tan extraordinario que ni siquiera mis palabras podrían expresar su experiencia. La propuesta es simple: aprender cómo hacer más con menos. ¿Cómo dejar que la técnica sexual se transforme en arte erótico?. Mediante la práctica del sexo suave exaltamos la condición de la "no-conciencia" en el momento de hacer el amor. Pensamiento y ego se disuelven en el vacío. Todo es apertura y desapego. Estamos en el presente con tanta intensidad que ya no hay re-

siduos del "duro".
Nada nuevo. Simplemente, dejarnos ser.



CAPÍTULO 3 **IMPOTENCIA Y FRIGIDEZ**

La aclaración quizás sea innecesaria pero vale la pena, preventivamente, hacerla. Hablamos de impotencia en el hombre, y de frigidez en la mujer. Dos males, en un ochenta por ciento de origen psicológico, que además de perjudicar per se a quien los padece, le incorpora el hándicap de la vergüenza. Difícilmente, las personas que las padezcan lo admitirán abiertamente y, de hecho, la manera en que se maneja la publicidad gráfica, en periódicos y revistas, de los profesionales que las tratan, pone eso de relieve. Impotencia y frigidez aparecen dentro de las "enfermedades secretas" y consideradas (lo que además de constituir un error desde el punto de vista médico, inconscientemente tiende a deprimir y asustar más a quienes las padecen) a la misma altura de las venéreas, como la sífilis o el lúes. Definiríamos mejor este cuadro si observamos que mientras que socialmente las reacciones son más permisivas en el caso de la frigidez femenina, no ocurre ello cuando de impotencia masculina hablamos, donde incluso es cruelmente usada como excusa para bromas de dudoso humor en las cuales las víctimas son objeto de hilaridad. Analicemos por qué ocurre esto y conste que no buscamos complementar algún mediocre rol de psicólogos o sexólogos, sino que

a estos análisis nos empuja el sincero propósito de facilitar la comprensión de los agravantes —si no los orígenes— psíquicos en las personas perjudicadas. Como ya hemos dicho, los esquemas sociales hacen que en la mujer esté adecuadamente visto que demuestre cierta "inexperiencia" frente al acto sexual. Hasta tal punto son indignantes ciertas actitudes culturales de los padres frente a sus hijas adolescentes, que éstas, al paso de los años, terminan por aceptar como normal y lógico que el sexo no les interese, soportándolo como una obligación meramente marital. Así, muchas mujeres adultas realizan el coito deseando que "eso termine cuanto antes" y, tras años de insistir en esta postura, llevan indefectiblemente a perder el menor interés que biológicamente aún podría llevarlas al placer. Durante generaciones, incluso, que la mujer exteriorizara satisfacción de cualquier forma (con movimientos o con exclamaciones) era motivo más que suficiente para comenzar una disputa o una reprobación masculina. Por otra parte, y en los países de ascendencia latina, aún se sostiene la ridícula afirmación de que la mujer no está tan necesitada de relaciones porque "tiene su desahogo", haciendo referencia con esto al período menstrual. Esto es a todas luces absurdo, porque el período no puede reemplazar al coito, y sí es una buena excusa para que los machistas puedan justificar su actividad sexual fuera del hogar. La frigidez tiene generalmente origen psicológico, en su mayor parte consecuencia de una niñez infeliz y padres castradores. Cuando se educa a una niña a tenerle miedo al sexo (como en muchos colegios religiosos donde aún se habla del baño como el lugar "donde acecha el diablo") las pequeñas comienzan a interpretarlo como algo "sucio". Prácticamente todas las madres, cuando sus hijas tienen menstruación, hacen exagerado hincapié en la necesidad de que estén "bien limpias". Insisten en que cuiden de "no tener olor". Más allá de aceptar que la higiene es necesaria —más que nada para comodidad de la misma mujer— es evidente aquí la relación subconsciente que arriba detalláramos.

Además, y como aclaráramos en el Capítulo I, el aburrimiento y la falta de incentivos en la relación hacen que a la mujer se le haga excesivamente difícil alcanzar el clímax. En el hombre esto es mucho más fácil, pues los movimientos del coito provocan una actividad muscular que conduce a la eyaculación. Pero la mujer tiene una estructura orgánica más compleja, y de no ser el pene, deben existir otros factores que provoquen el orgasmo en ella. Pero también hay que tener en cuenta que la respuesta neurofisiológica del sexo femenino también es compleja. No sólo tarda más, sino que es mucho más prolongada que la del hombre. En efecto. Este suele tener un orgasmo con una duración de diez a doce segundos (tomados entre el momento en que comienza a bombearse el semen buscando la salida y aquél en que el miembro comienza a relajarse). Pero la mujer, una vez que llega al mismo, necesita entre treinta segundos y un minuto y medio para relajarse, siempre y cuando un mal movimiento o alguna incorrección no lo interrumpa, lo que en cierto modo es una experiencia traumatizante, en pequeño grado. Por ello, recomiendo que en ese momento no debe retirarse inmediatamente el miembro masculino de la vagina sino, aun éste relajado, mantenerlo inmóvil en su lugar durante un par de minutos, mientras ambos recuperan una respiración pausada.

Por otro lado, advirtamos que a lo largo de una misma relación la mujer tiene tendencia a tener más de un orgasmo. En un organismo sano, física y psicológicamente, pueden esperarse de tres a seis orgasmos, más o menos consecutivos, por cada uno del hombre. De allí la necesidad de observar cierto cuidado en el tratamiento de la pareja femenina, de tal forma de permitirle alcanzar el clímax cuanto menos un par de veces antes de proceder a hacer lo propio. Cierta criterio sociocultural ve como un exceso de consideración el que el hombre esté cuidando que su pareja alcance la satisfacción en lugar de ocuparse de sí mismo. Pero entendemos con sobradas razones que el verdadero amor (la comunión física, intelectual y espiritual) nace, precisamente,

de ese precepto. Es un deber que la Naturaleza le ha dado al hombre cuidar por su compañera, y pienso que es un aceptable acto de desagravio el hecho de que después de siglos de comportamiento opuesto, nos ocupemos de pensar un poco en ellas. Entonces, es necesario que el hombre aprenda a dominar el instinto de eyaculación, el tiempo suficiente para permitirle a su compañera gozar de la relación. En el capítulo correspondiente nos dedicaremos a explicar algunos métodos sencillos para controlar aquella, y remarcamos que el acto se disfruta mucho más cuando se prolonga la duración del mismo. Debe advertirse que, sin embargo, está muy difundida entre las mujeres la actitud de fingir el orgasmo. Además de ser un autoengaño realmente patético, no puede discutirse que sucesivos comportamientos de este tipo terminarán no sólo por frustrarla sino también por incrementar en ella la latente frigidez. Esto es así ya que no sólo la mujer que lo hace termina por conformarse con no alcanzar el clímax, sino que la frustración naciente de ello le empuja a evitarlo, como una medida defensiva para no angustiarse. Cuando la mujer miente, lo hace para evitar ser considerada una inexperta (o asexuada) y para conformar al varón, quizás temiendo la reacción de éste si le plantea que no alcanza la satisfacción. He aquí una contradicción: se acepta que "está bien" no tener experiencia, pero no se quieren asumir las consecuencias de ese comportamiento. Cuando hay frigidez, como cuando hay impotencia, lo mejor es conversarlo. Y los juegos eróticos, la charla controlada y el asesoramiento de un profesional son las únicas garantías de recuperación: no existen las panaceas. También suele afirmarse que los problemas de frigidez se solucionan con el embarazo. Eso es falso: por el contrario, la mujer pasa a tener ciertas reticencias para con el hijo, ya que inconscientemente comienza a sospecharse que si el embarazo no solucionó el problema, y éste persiste, el hijo es en cierta forma culpable de él. El problema es más marcado en la cuestión de la impotencia. El hombre afectado

por la misma tiende a recluirse, evita la relación con las excusas más increíbles y se considera, en cierto modo, un paria digno sólo del descrédito y la burla. Los consultorios de profesionales idóneos (o no) se llenan con estos pobres infelices, haciendo pingües negocios a expensas de promesas de curación imposibles de confirmar. Porque la impotencia tiene orígenes más que diversos: cuando no existen problemas estrictamente fisiológicos, un padre muy represor y autoritario (que lleva en la adultez al paciente a negar su propia sexualidad), una homosexualidad no asumida (con lo cual el individuo se condena a vivir a caballo entre dos sexos), una pérdida de interés en la pareja, abuso de la masturbación (estamos hablando de a partir de los cuarenta años; antes, el coito y la masturbación no se anulan mutuamente), pueden ser las causas.

En estos casos se suele cometer el error de acudir a ciertos productos, como cremas vigorizantes, elongadores peneanos, para provocar la erección. Estos productos suelen ser peligrosos; su uso reiterado lleva a una pérdida de tonicidad muscular y a partir de cierto momento la erección se hace difícil aun con estos elementos. Debe tratarse la impotencia desde un punto de vista psicológico antes de acudir a estos implementos.

La función hace al órgano. No hay mejor ejercicio para conservar la sexualidad masculina que su propio ejercicio. Una sexualidad "ejercitada" garantiza una continuidad; una sexualidad no ejercida garantiza un fin prematuro.

Nuestra experiencia demuestra que existe una relación directa entre repeticiones de actos sexuales y el interés (emotivo y físico) que tenemos por el mismo. Dicho llanamente, si no lo hacemos con frecuencia, comienza a quedar relegado a un segundo plano en nuestras vidas; si copulamos a diario, tenemos tendencia a un sobredimensionamiento de la cosa, y buscamos repetirlo aún más seguido.

El cuerpo resiste, aun hasta una edad avanzada. Es perfectamente factible (si no

estamos demasiado cansados o mañana tenemos que levantarnos por demás temprano) alcanzar dos o tres orgasmos en una noche, si rompemos con el convencionalismo de penetrar-eyacular-darnos vuelta para dormir. Veinte o treinta minutos de descanso, charlando suavemente o fumando un cigarrillo nos predisponen, si contamos con el aliciente suficiente, para comenzar otra vez. Aunque no se puede hablar en todos los casos de la posibilidad de un "ritmo", podemos hacer una salvedad. Las personas sin problemas sexuales tienen, hasta los 30 años, un promedio de tres o cuatro coitos por semana. "Promedio" quiere decir que algunos lo tienen una vez y otros cinco o seis. Entre los 30 y 40 años, se estabiliza en una cifra de dos a tres veces por semana. Entre los 40 y los 50, dos veces. La medida real es ésta: cuanto más se la incrementa, mejor. Después de los 50, una vez por semana es un buen promedio.

Si hablamos de la duración del coito, pensemos que previamente al orgasmo, en la fase de excitación, toda la zona genital se llena de sangre. A fin de cuentas, si el pene se erecta es porque cuenta con unas cavidades, los cuerpos cavernosos, que al inundarse de sangre lo expanden y tensionan los músculos. ¿Y cuál es la función fisiológica del orgasmo?. Descargar la sangre de todo eso que se ha llenado. Aparte de eliminar semen y obtener el placer que origina toda liberación, ahí se produce una enorme vasocongestión. No sólo el pene creció; los testículos aumentaron una vez y media su volumen en la fase de excitación, y también la próstata. El orgasmo y esos ejercicios de contracción muscular cumplen la función de remover la sangre de esa zona. Por eso si alguien tiene excitación sexual y no llega al orgasmo queda un dolor genital. En esa situación, los testículos quedan cargados, llenos de sangre. Todo esto aumentó su volumen y necesita descargarse. El orgasmo es como una bomba que saca todo lo que está ahí: la excitación, la sangre, la inflamación.

Si nos preguntáramos si esta zona se vuelve más delicada por la edad o es el paso de los años lo que va reduciendo esos pro-

medios semanales, a fuerza de ser sinceros no podríamos decir qué lo reduce en función de las posibilidades: un hombre de 50 años podría hacer perfectamente el amor cuatro o cinco veces por semana. Lo que impediría la relación es el período refractario, que a esa edad no dura más de 24 horas o a lo sumo 48. Se considera que la reducción del funcionamiento es algo así como colgar los botines anticipadamente por miedo a fracasar. Se empieza por suspender alguna vez, como quien no le da mayor importancia. Luego, poco a poco se va uno distanciando del tema.

Hay algo interesante: cuanto más se aleja el hombre de la vida sexual, más deviene orgánica la impotencia psicológica con el correr del tiempo, por falta de uso.

Yo diría que un hombre de más de 50 años que por dos años deja de tener relaciones sexuales adquiere una impotencia funcional de difícil tratamiento.

Las arterias que irrigan el pene y que requieren la erección son espiraladas, elásticas, muy delgadas. Si no se usan entran en un proceso de atrofia. Una cosa es a los 18, a los 20, a los 25 años, cuando el cuerpo es joven, elástico, y otra después de los 50.

Las interrupciones largas de la sexualidad que no se compensan con masturbación o con alguna otra actividad sexual (no hablamos del coito sino de presencia orgásmica) cierran esos canales.

Muchas son las causas por las cuales un hombre adulto comienza a interrumpir su actividad sexual. La más común en la pareja estable es la falta de atractivos, las pautas rigidizadas y la ausencia de fantasías. Si la sexualidad siempre es igual, repetitiva, si sigue un modelo y uno ya sabe lo que va a ocurrir, entonces se transforma en un hábito decreciente. Comer ostras todos los días llega a ser aburrido. El apetito sexual requiere estímulos variados. Y muchas veces la impotencia masculina no pasa porque se quiera y no se pueda, sino que no se puede porque ya se sabe lo que se quiere pero también ya se sabe lo que viene. En general, las parejas más creativas mantienen la sexualidad mucho más tiempo que las rutinarias, prácticamente hasta la muerte.

Una pareja creativa es la que varía su forma de comunicarse en materia de sexualidad; las que juegan con el sexo, tratando de darse placer no sólo a través de introducir el pene en la vagina y producir un orgasmo, sino también a través de masajes, charlas, estimulaciones, trueque de fantasías, todo cuanto agregue nuevas posiciones, situaciones, ingredientes. Si durante treinta años un hombre hizo siempre el amor debajo de las sábanas, con la luz apagada, sin mirar a los ojos al eyacular, tan sólo esperando tener otra erección para introducir, eyacular, darse vuelta hacia el otro lado de la cama y dormirse sin más palabras, el sexo termina perdiendo interés para él, quedando reducido a un mero reflejo y automatismo biológico. Cuálquier motel, que es un lugar de sexo transitorio, da dos horas para una relación. ¿Cuánto tiempo le destinamos en nuestra casa a nuestra pareja habitual?.

Es indudable que la mejor defensa contra la impotencia —o la mejor terapia si ésta ha comenzado a hacer mella en nosotros— es lo que yo suelo denominar la “racionalización del coito”: no hacer el amor porque sí, sino ser conscientes de por qué llegamos a ello.

Si usted, varón, indaga en sus recuerdos, estará de acuerdo conmigo en que, ciertas veces, tras el relax subsiguiente a una relación quizás circunstancial, donde nuestra compañera tal vez era poco menos que una desconocida y todo lo que buscamos era satisfacer la autogratificación egoísta, mientras descansábamos, con los ojos bien abiertos, perdida nuestra mirada en el cielo raso, nos hemos preguntado: “¿Qué hago acá?, lo cual es una forma indirecta de decirnos: “Sí, lo hice... ¿y ahora, qué?”.

La búsqueda incesante de partenaires sexuales no obedece necesariamente a que nuestro cuerpo lo reclame, sino para obturar algunos agujeros de nuestra personalidad.

La necesidad de ratificarnos una y otra vez que realmente somos “machos” o “hembras” es la razón más común. El arquetipo de Don Juan, infatigable seductor y amante, ilustra bien lo que decimos.

Así como el delincuente juvenil, el patotero que a su paso y sin razón nos

provoca, desafiándonos a una pelea, porque en el fondo es un inmaduro y perenne temeroso de su propia virilidad y capacidad de lucha, el Don Juan sin medida es un inseguro sexual, obsesivo temeroso de la homosexualidad, que necesita probar y probarse, día a día, que él (o ella) es varón (o mujer) como el (o la) que más. Bajo dicha singular palabra ("impotencia") se agrupan multitud de significados, que abarcan las simples dificultades de relación con los demás, las múltiples manifestaciones de impotencia genital (tales como eyaculación precoz, falta de erección o eyaculación, contracciones exageradas, etc.) hasta la imposibilidad de engendrar y concebir.

De la misma forma, la frigidez incluye varias sub manifestaciones que trascienden la imposibilidad de sentir. La frigidez, aparte del conflicto mental que representa, se traduce bajo signos orgánicos. Llega a suceder, por ejemplo, que una mujer, durante el juego amoroso, hasta que el hombre penetra su vagina permanece fría. Suele ocurrir que terminada la eyaculación masculina, pida a su pareja que le friccionen el clítoris largo rato. A la larga, este empleo táctil, por abuso, no dará resultado. Es conveniente aplicar la técnica de provocar el clímax mediante el cunnilingus, primero en la mujer, y luego continuar su pareja. Conviene alternar esta rutina con la aplicación conjunta (si se trata de una pareja heterosexual) del cunnilingus y la fellatio simultánea.

Un signo determinante de la frigidez es la falta de secreción o aumento de flujo en la vagina durante el coito. O la ausencia de contracciones involuntarias. Se llaman "contracciones involuntarias" a las que registran el hombre y la mujer segundos o minutos —depende el caso— antes del orgasmo. Los músculos alrededor del sexo de ambos comienzan a moverse agitadamente en forma de contracciones, que escapan a todo control. Quiere decir que cuando se produce en ambos a la vez la pareja está llegando al orgasmo conjunto. Estos movimientos se hacen cada vez más fuertes hasta que, en los diez segundos antes del orgasmo,

adquieren una tensión inusitada, hasta la plena satisfacción.

Si en la mujer no se producen estas contracciones involuntarias durante el coito, no hay orgasmo. Es definitivo.

Un breve esquema de otros tipos de frigidez nos conduciría al siguiente cuadro

de referencias: Ninfomanía: se producen permanentes excitaciones, no se llega al orgasmo, aumenta la búsqueda de coitos creyendo "que en la variedad está el gusto", y se termina estrepitosamente mal. Aquí, es necesario tratamiento terapéutico y gran

contención afectiva. Vaginismo: los labios de la vulva no se abren aun ante la excitación psicológica y, aún más, tienden a contraerse ante todo intento de penetración.

La falta de lubricación transforma el coito en una experiencia dolorosa. Absoluta

frigidez: Además de la falta de mucosidad vaginal, el clítoris se encuentra

insensibilizado. Por supuesto, faltan contracciones involuntarias. "Terminar-cuantoantes":

el más terrible de los casos. Miedo al coito. Falta de secreción vaginal, el juego

amoroso previo no da resultado y el clítoris permanece insensible. Es el único caso

donde —y ello se explica por sus raíces, más psicológicas y culturales que físicas— en

el cual ni siquiera funciona la hipersensibilidad erótica de la mujer durante la

menstruación. Equivocadas actitudes culturales llevan a muchas mujeres y hombres a

negar la sexualidad en este período (como si fuera el residuo atávico de una época

oscura donde se afirmaba que en el mismo la mujer estaba "impura", pero, quizás con

prescindencia del sexo oral, todas las otras variantes del coito no sólo son factibles, sino

que significan para la mujer un verdadero pico orgásmico. Falsa frigidez: cuando lo

que ocurre, sencillamente, es que la mujer no conoce su fisiología sexual, ignora lo

referente al acto, no tiene la menor idea de los juegos sexuales y —además de todo

esto— miedo al sexo, producto generalmente del tabú impuesto por el medio familiar.

Hasta aquí hemos definido ampliamente las distintas características de estas

disfunciones y sugerido cómo encauzar su tratamiento; pero, en realidad, ¿Cómo

empezar a hacerlo?

El punto de partida es acordar una clara definición del término "impotencia" en lo que se refiere a las disfunciones de la personalidad.

Definimos impotencia como una situación coyuntural y generalmente reversible, que se caracteriza por una mayor o menor imposibilidad de real contacto afectivo con nosotros mismos (integración) y con los demás. Cuando hablamos de situación coyuntural y reversible pienso que todos los seres hemos pasado por momentos circunstanciales de impotencia, de los cuales posteriormente salimos. Baste recordar nuestra adolescencia. Y hablo de real contacto afectivo con los demás y con nosotros mismos como si fueran cosas separadas, aunque los considero una misma cosa.

Me acerco a la otra persona cuando puedo compartir lo que le pasa, especialmente lo que está sintiendo. Por ejemplo, si me acerco a una persona que está triste, me entristezco. Y al mismo tiempo que tomo contacto con la tristeza de mi interlocutor, también me estoy poniendo en contacto con mi sentimiento de tristeza y mis propios factores causantes de tristeza.

Cuando no doy curso libre a la expresión de lo que me ocurre, me conecto más precariamente con ello. Si no lo expreso, una parte mía permanece sin manifestarse, ajena a mi intercambio con el otro. A la vez, dejo a mi interlocutor desconociendo parte de lo que me sucede, o tomando un contacto sólo racional con ese sector que no puedo expresar afectivamente. Un ejemplo de las diversas conductas posibles si estoy triste serían: (a) no decir nada; (b) manifestarlo racionalmente; (c) dejar escapar algunas lágrimas; (d) sollozar plenamente comprometiendo todo el cuerpo en ello.

El ejemplo (d) me expone en una expresión máxima: conmigo mismo y con mi interlocutor, tomo el mayor contacto con la pena, ajena y propia. Dicho de otro modo: a mayor y más auténtica expresión, mayor y más auténtico contacto con nosotros y con los demás. Si estoy junto a mí, estoy junto a ti. Y esto es potencia.

Podemos definir entonces impotencia como sinóni-

mo de soledad. La soledad a la que me refiero no es justamente la soledad física: puede que yo esté sólo físicamente pero integrado en mí mismo y vertido en mi imaginación a los demás seres; o por el contrario, rodeado de gente pero sumido en una profunda soledad.

El doctor Raúl Flint, médico psicoterapeuta, ex profesor universitario e instructor de gimnasia y Karate-Do, recomendó aquí el empleo de la medicina holística. El movimiento conocido como medicina holística considera al hombre como una unidad psicosomática en continuo intercambio con su medio y divide los recursos disponibles en tres sectores: lo individual psicoterapéutico, lo individual somático y lo social.

Cuando la impotencia es, como se dice médicamente, de carácter idiopático (sin causa orgánica determinable), el tratamiento de elección más común es la psicoterapia, en sus múltiples vertientes.

Durante el tratamiento, la persona afectada se apoya en el marco protegido del ámbito terapéutico y puede entablar con su terapeuta un vínculo que le permite manifestarse emocionalmente y tomar un real contacto afectivo consigo misma.

A partir de aquí queda en condiciones más favorables para realizar el contacto con otros seres o entablar nuevos vínculos desde una posición más integrada.

Durante el tratamiento conviene atender especialmente a los siguientes aspectos:

a) Expresión: en lo posible, debe facilitarse el nivel de expresión o comunicación afectiva. Si bien cuando estamos inmersos en la impotencia es difícil mostrar nuestra debilidad o nuestro dolor, es justamente ésta la alternativa terapéutica. Lo opuesto, es decir, guardarnos, conserva nuestra situación de impotencia.

b) Exigencias: yo siento impotencia cuando las exigencias de la situación desbordan mis posibilidades. En términos generales, sería: cuanto más me pido, menos me puedo. En esos casos, para poder debo proponerme algo más pequeño, menos exigente. Si me acompaño y me tengo en cuenta en mi imposibilidad, podré. Por el contrario, si me pido

o me exijo más sin tener en cuenta mi impotencia, es probable que el resultado sea un nuevo fracaso.

c) Velocidad: si uno se siente impotente haciendo cualquier tarea a una velocidad de diez kilómetros por hora (pongo por ejemplo una cifra cualquiera), para sentirse potente deberá reducir la velocidad a 8, 5 ó 3 Km por hora, hasta que pueda.

d) Lo bien hecho: parece útil poner todo el acento en las cosas que ya tenemos y hemos hecho bien. Si bien a veces ayuda recordar todo lo que nos falta por hacer, conviene dejar un poco esas ambiciones para cuando estemos en situación de mayor potencia. La ambición desmedida o las fantasías de omnipotencia son, a la postre, formas de alejarnos del dolor que nos causa el presente por no poder con lo que ya tenemos. Y justamente para salir de este dolor, hay que primero sentirlo, vivirlo.

e) Pensamientos positivos: la fe en un mañana mejor es un excelente recurso terapéutico. Y aunque algunos escépticos lo descalifiquen, es la mejor manera de que ese futuro se haga realidad. Sin embargo, para una persona deprimida resulta casi imposible salir de su depresión con pensamientos positivos. Esto sucede principalmente porque también su nivel energético está deprimido. Es aquí donde los recursos psicoterapéuticos se optimizan al asociarse con recursos gimnásticos: cuando esa persona aumenta su caudal energético a través de la respiración profunda (muy disminuía en los deprimidos) puede obtener con más facilidad una expresión o liberación de sus sentimientos (catarsis). Esto facilita el acceso de pensamientos positivos.

f) La verdad: cuando oculto algo por un motivo cualquiera, me quedo solo con ese algo ocultado, sin compartirlo. Esta es una situación de impotencia. Por el contrario, abrir esa "verdad" escondida, aunque sea difícil, produce un aumento de la potencia.

Como el lector habrá observado, estas consideraciones detonan en nuestras mentes asociaciones muy sugestivas. ¿Acaso no hablamos también de "impotencia" psicológica o intelectual, cuando no sabemos

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Curso de Tantra](#)
[Lenguaje corporal sexy](#)
[El control de la impotencia](#)
[El control de la Eyaculación Precoz](#)
[Sexualidad para vivir en plenitud](#)
[Los sueños: Cómo realizar nuestros sueños](#)
[Pasos para conseguir y conservar la pareja perfecta](#)
[Sexo y comida: El Tantra del amor](#)
[Cocina afrodisíaca](#)
[Curso de Afrodisíacos](#)
[Taller de Sexualidad y Erotismo](#)

cómo manejar una situación familiar, cuando el escritor se siente desesperado frente al vacío de ideas, cuando los problemas nos agobian al punto de desenfocarse sus soluciones?. Y esto se debe a que las impotencias físicas son sólo reflejo de las impotencias mentales. Obsérvese que las consideraciones terapéuticas señaladas líneas arriba se presentan igualmente útiles a la hora de reflexionar sobre el "no puedo" sexual como cuando consideramos el "no puedo" emocional o intelectual. Nuestro cuerpo es eco de lo que ocurre en nuestro espíritu. Y nuestro sexo también.

Para solicitar cualquiera o cada una de las tres partes de este libro por email, envíenos sendos mensajes vacíos a postmaster@alfilodelarealidad.com.ar con asunto "STS1", "STS2" o "STS3". ¡ Reenvíe este libro a sus amigos !