

Por Catherine Yronwode [translated by Jaime Segura] Este ensayo comenzó en 1995 como un e-mail privado a un hombre que dijo querer instrucciones claras acerca del sexo tántrico. No era religioso y no estaba interesado en el Hinduismo, así que se preocupaba de que el Tantra requiriese convertirle a una religión u otra. También quería saber si estudiar Tantra significaba tener que "suprimir" sus orgasmos, lo que dijo no sonarle muy divertido. Dijo que había estado intentado "suprimir" sus orgasmos y no estaba teniendo mucho éxito. Lo siguiente incluye los consejos básicos anatómicos y técnicos (no religiosos) acerca de las técnicas tántricas que recibí y pueden ser transmitidas. No soy profesora en la materia. Para lo que sirva, aquí está....

MI HISTORIA: NADA ESPECIAL Leí por primera vez acerca del sexo estilo Tantra (bajo el nombre de Carezza) en 1962. No fue hasta 1975 que encontré alguien que quería probarlo. Él había leído acerca de ello también; ninguno teníamos un maestro. Funcionó para nosotros. Eso es todo lo que puedo decir. -Funcionó. No nos convirtió en pareja para toda la vida, y tampoco nos volvió "solteros oscilantes". No nos metimos en ningún culto religioso. Nos llevó a vistas espirituales de la unidad y belleza sexual.

En 1977, un amigo de mucho tiempo me dijo querer probarlo conmigo. Nunca habíamos hecho el amor antes, así que discutimos el tema durante media hora y entonces lo hicimos. De nuevo, una experiencia espiritual fue encontrada a partir de estos los más sencillos de los actos biológicos. Aunque este hombre y yo raramente nos hemos visto desde ese momento, esa experiencia cambió mi vida, pues me di cuenta de que toda la movida religiosa que había leído acerca del Tantra era sólo un cúmulo de revestimientos culturales que reposaban sobre una verdad espiritual-biológica básica.

PISTAS NEUROLOGICAS HACIA UN MISTERIO ESPIRITUAL En los años cincuenta (antes de las investigaciones en el cerebro de los delfines), John C. Lilly hizo algunos estudios neurológicos con monos. Sus notas publicadas revelaban que había encontrado cuatro puntos en el cerebro que controlan la respuesta sexual en monos (machos). Usaba machos porque su respuesta sexual (tumescencia, eyaculación, etc.) era más fácil de ver y así cuantificar, que las respuesta de las hembras - pero el mecanismo es el mismo en ambos sexos. De acuerdo con Lilly, el primer punto neural en la serie regula la excitación (erección). El segundo punto regulaba la contracción muscular (eyaculación). El tercero regulaba el orgasmo mismo (sensación de culminación sexual). El cuarto punto lo llamó el "interruptor maestro", porque cuando era estimulado "disparaba" los tres centros mencionados antes, llevando al mono a experimentar erección, eyaculación y orgasmo en el orden usual predecible. Aunque Lilly no intentó aplicar esta investigación en seres humanos, creo que su descubrimiento de estos cuatro puntos en el cerebro de los monos indica que es posible, mediante control aprendido y consciente, aprender a separar el centro de "disparo" del proceso y así experimentar erección (sistema circulatorio), eyaculación (sistema muscular) u orgasmo (sistema neurológico), independiente uno de otro.

Todos nosotros hemos experimentado esta disociación del centro de "disparo" en un momento u otro (no siempre bajo nuestra voluntad consciente) como cuando, por ejemplo, alcanzamos tumescencia pero no orgasmo, o tenemos una eyaculación "involuntaria", o un orgasmo "insatisfactorio" en el que las contracciones no acarrearán el grado normal de placer sensorial. Lo que Tantra y carezza enseñan es cómo controlar estas cosas de forma que uno pueda experimentar orgasmo sin contracción, prolongando así más allá de la contención

biológicamente-regulada impuesta por la cantidad de tiempo que lleva acabar las 8-25 contracciones que tú normalmente tendrías. Así, en términos estrictamente biológicos- la práctica del Tantra o carezza puede ser visto como algo semejante a la práctica del entrenamiento de la bio-retroalimentación. Es como entrenar a mover las orejas, algo que tienes que trabajártelo, porque el control voluntario de la musculatura requerida no es parte de nuestro entrenamiento corriente en la vida. "Y de dónde viene la experiencia de la espiritualidad entonces? Eso, he llegado a creer, es también parte de nuestro cableado neurológico. Los seres humanos parecemos estar naturalmente equipados para experimentar el mundo metafísico. Muchas técnicas de épocas antiguas de percibir el reino espiritual hacen uso de la repetición (de himnos, oraciones, cantos, danzas) mientras se enzarzan en una atención mental exclusiva en las fuerzas cósmicas. Tantra provee de ambas, repetición y atención. No es la única forma de alcanzar la gloria espiritual como sus practicantes puedan afirmar, pero es una vía, y lo suficientemente buena para mí. **LAS TÉCNICAS**

Numerosos tratados se han escrito sobre las "técnicas" del yoga tántrico y del carezza. Esto abarca varios sistemas de prácticas físicas y religiosas hinduistas, budistas y taoístas, que puedan o no puedan incluir actos sexuales. El carezza es un término acuñado en los Estados Unidos durante el siglo XIX por la Dra. Alice Bunker Stocham, para su sistema de metafísica sexual no-religiosa basado en parte en yoga tántrico hindú. Otras formas americanas no religiosas de sexo sagrado del s.XIX incluyen los "misterios anseiráticos" de Paschal Beverly Randolph y la "continencia del macho" del Reverendo John Humphrey Noyes (llamado así por la cantinela acerca del orgasmo del hombre). A pesar de las diferencias culturales, las instrucciones reales sobre qué hacer durante el sexo, son remarcablemente similares de una "escuela" de sexo sagrado a otra. Esto por sí solo es una sólida indicación de que hay una verdad biológica universal bajo las variadas formas de Tantra y carezza. Es por tanto mi opinión -y admito que pueda ser ofensivo para tántricos hinduistas y budistas-, que las instrucciones religiosas específicas pueden ser ignoradas sin dañar la esencia de las enseñanzas del sexo tántrico. Si deseas aprender las técnicas, primero debes percibir cuál es el acto reflejo en tu orgasmo. Sólo obsérvalo unas veces (diez o más), y presta atención a cómo funciona. (Puedes querer hacerlo mientras te masturbas, pues podría resultar perturbador para tu pareja). Especialmente, fíjate que hay un breve momento en la llegada del orgasmo en el que te das cuenta conscientemente de que va a ocurrir pero aún no se ha convertido en nada inevitable. Ahí es donde más tarde emplearás tu tiempo. En el orgasmo típico (ambos, masculino y femenino), hay de 8 a 25 contracciones musculares. Las mujeres tienen más que los hombres; cuántas puedas tener variará según cada vez. Aprende cuántas contracciones experimentas usualmente. (Por ejemplo, mi cantidad normal es 18-20, nunca menos, pero a veces más, y eso no ha cambiado durante 30 años). Ahora, mejor que "suprimir" un orgasmo, intenta dejar que una o dos contracciones ocurran y entonces relájate. Si puedes aprender a dejar que ocurran una o dos oleadas de contracciones orgásmicas y relajarte en ese momento respirando pausadamente, y permaneciendo atent@, y dejar que tus músculos abdominales se vuelvan flácidos (NO intentando pensar en otra cosa que distraiga tu atención), entonces puedes aprender a repetir esto una y otra vez. Imagínate a ti mism@ en el borde de una ola de placer, una ola que no rompe y se derrama sobre la orilla. Puedes practicar esto con tu pareja o mientras te masturbas. Es más fácil con tu pareja porque puede mantenerte en el borde de la ola, suavemente cambiando de posición y así frenándote de ir hacia la etapa de empujes pélvicos involuntarios que has estado intentando "suprimir". Mientras aprendes a cabalgar en el borde-de-la-ola, túrnate con tu pareja. Si uno

Base biológica del sexo sagrado

Escrito por Administrator

Miércoles, 21 de Septiembre de 2011 11:45 - Actualizado Miércoles, 21 de Septiembre de 2011 11:48

monta en la ola de gloria, el otro acúza como un "cuidador", vigilando que el jinete-de-la-ola no caiga en el arrastre del orgasmo. Cuando el jinete-de-la-ola alcanza saturación y se relaja, intercambiais papeles. Durante el transcurso de un encuentro sexual, podéis intercambiar papeles a menudo, durante una hora o más. Podéis también descansar (en un estado semi-detumesciente), y comenzar otra vez más tarde si preferís. Cuando tú y tu pareja lleguen a estar afinados el uno con el otro, ya no pensarás más en quién está cabalgando la ola y quién está guiando; los papeles se mezclarán y enredarán y ambos simplemente "estaréis" ahí. Esa es básicamente la "enseñanza secreta" del Tantra. A veces, mientras aprendes estas técnicas, el "cuidador" se ve bañado en un sentimiento de poder personal, sabiendo que él o ella puede causar que su pareja "cabalgante" llegue al orgasmo, simplemente haciendo un ligero gesto en el punto en el que la pareja "cabalgante" se deja ir y se relaja. Esta experiencia de poder no debe ser despreciada. Está llevando profundamente a darnos cuenta de que alguien ha dado su sexualidad a tu control, y es un placer de gran magnitud observar el proceso del desplegar el orgasmo de tu pareja, pero una vez hayas comprendido tu poder en la situación, no fuerces a tu pareja más allá del borde, pues puede desarrollar desconfianza, y la pareja que es continuamente forzada al orgasmo puede perder el buen sentido propioceptivo que pueda estar desarrollando. [propriocepción" es un término fisiológico para la sensación/sentimiento kinestésico que se origina en el interior del cuerpo.] Ocasionalmente, cuando uno de los dos está necesitado sexualmente (por ejemplo, una mujer durante la parte ovulante de su ciclo menstrual), el obsequio de liberarse hacia el orgasmo puede ser ofrecido y aceptado, pero estáte preparado para que también, la oferta sea rechazada. Recuerda, en todo momento vuestro objetivo debiera ser compartir igualmente durante la experiencia, no adivinar qué crees que desea tu pareja. Una recomendación de la duración mínima del tiempo para pasar intercambiando "oleadas" entre la pareja es veinte minutos. Muchos que han practicado y estudiado esto piensan, incluida yo misma, que aunque menos de cuarenta minutos será agradable, no producirá la experiencia espiritual perseguida. Recuerda, este momento es compartido por ambos; eso no quiere decir exactamente diez minutos cada uno en el "punto-límite", pues puede llevarles unos pocos segundos o un minuto el regresar a ese estado de "cabalgamiento en el límite" después de que has terminado tu turno como cuidador de tu pareja. Al incrementarse vuestra experiencia, encontrareis que podéis cambiar de cuidador a cabalgador en menos de un puñado de segundos; cuando eso ocurre, sólo debéis tener cuidado de no volveros confiados y "olvidar" relajarnos cuando vuestro entrenamiento os diga que es el momento de relajarse. Si, por razones de olvido o sobreexcitación, alguno en la pareja es conducido inexorablemente hacia el orgasmo, que ninguno se alarme, enfade o apene. Por una cosa, si habéis estado muy cerca del límite por mucho tiempo y ves a tu pareja resbalarse, es cuestión simplemente de sumergirte y unirte en la experiencia orgásmica. O, si lo prefieres, puedes observar, content@ en ver desde el punto aventajado de la contemplación calmada. En mi experiencia, cuando uno en la pareja "falla" al mantener la técnica de "cabalgar la ola", el o ella se medio disculpa y es perdonad@ con besos cariñosos; no tiene sentido la molestia o el resentimiento, porque ambos saben que el suministro de placer no se mide rícanamente, y que el equilibrio se restaurará en el tiempo debido. Si llegáis a ser buenos en estas técnicas y las disfrutáis, podéis encontrar que habéis desarrollado la "satisfacción" de un orgasmo (esto es, vuestro impulso sexual se habrá manifestado temporalmente) después de veinte o treinta minutos, y no necesariamente querer un orgasmo, o podéis experimentar sensaciones orgásmicas que no están acompañadas de contracciones. Por otra parte, podéis

encontrar que en ese momento en el que se decide si estar manifestados y en el que ninguno quiere un orgasmo convencional, sí quereis ambos, AHORA, y podéis finalizar el acto sexual tumultuosamente. En la práctica tántrica no religiosa como el carezza, no hay premio ubicado en evitar el orgasmo totalmente contractivo -esto es, no hay teoría acerca de que la energía kundalini del hombre que brota de sus testículos hacia su cerebro y cae de nuevo hacia abajo se "desperdicia" si eyacula - así pues, elegir tener un orgasmo o no tenerlo depende de vuestra personalidad, del día del mes (para la mujer), y de cómo vosotros os sentís acerca de los beneficios del Tantra "puro" (sin orgasmo), y cuánto disfruta cada uno del entrenamiento físico puro del avance hacia el orgasmo. Para más acerca de las técnicas relacionadas en carezza y que no ocurren en la mejor conocida disciplina del yoga tántrico, mira mis páginas de Técnicas Carezza y del Control de la Eyacuación en el Varón. **ES ESTO SEXO SAGRADO... O SÓLO "BUEN SEXO"?** Ninguna cantidad de práctica en las "técnicas" te garantizará la experiencia espiritual, y detestaría prometer algo así a quien lea esto. De hecho, puede decirse que la búsqueda de la maestría en las "técnicas" es como un callejón sin salida, pues estudiar el método para excluir el desarrollo de la veneración sincera por la vida y la unión sexual puede no llevar más allá de una cierta cantidad de control sobre el acto sexual, sin el sentimiento de temor santo y gloria espiritual que es esencial en la experiencia del Tantra y carezza. Aún así, en mi opinión -basada en mi experiencia personal y la de mis amigos- estas técnicas son más que una receta para el buen sexo. Creo que si te involucras en ellas con un corazón respetuoso, tú SÍ experimentarás sentimientos espirituales mientras las haces. Estos sentimientos espirituales han formado la bases de varios religiones orientadas hacia el sexo y cultos mágicos, pero está en ti el ubicarlos en aquel contexto metafísico que mejor se adapte a tu propio ser. Las prácticas tántricas hinduistas tradicionales -comer los cinco alimentos sagrados, elevar la energía kundalini a través de tus chakras, buscar la luz azul, y todo eso- son útiles para ti en tanto aceptes las premisas alegóricas, religiosas, alquimistas o simbólicas que subyacen en ellas. Si percibes al chakra-corazón como nada más que el lugar de una bomba muscular, no tendría sentido para ti visualizar la energía kundalini en tu corazón. Pero algo ocurrirá en tu corazón, nada menos, y encontrarás un nombre para ello. Si piensas que el dios Shiva y la diosa Durga son remotos y oscuros para tu experiencia diaria o condicionamiento cultural, sería una pérdida de tu tiempo aprender sus nombres o atributos iconográficos y gestuales. Pero sin nombre o con el, sentado en la manera del loto o no, tú y tu pareja entrareis en un reino de divinidad, así que estar preparados, pues Tantra os llevará allí. Para permitir que los sentimientos sexualmente espirituales evolucionen sin incluirlos en un contexto religioso, prueba la técnica carezza, mira a los ojos de tu pareja, pensando acerca de la universalidad del congreso sexual entre todas las especies, y entonces extendiendo tu consciencia más allá de la pareja hacia el mundo y el cosmos. Podrás encontrarte en lo que se suele llamar "el océano magnético", una sensación de que eres una parte activa de una experiencia sexual universal en marcha, que es la vida misma. Esta sensación de magnetismo durante la meditación dio pie en el Siglo XIX a otro nombre para carezza-magnetación, un término acuñado por John William Lloyd. **COMENZANDO -- CON TU PAREJA O SOLO** Si estás en una relación de compromiso y te interesas en Tantra o carezza, debieras ser cauto al comentar el tema con tu pareja. Él o ella podría tomar tu interés como la evidencia de que estás desinteresado en sexo "normal" o puede sentir que desacreditas su sexualidad, que no es "suficientemente buena" para ti. Tu pareja puede pensar que no es "romántico" discutir espiritualidad basada en lo biológico, o que requerir un poco de práctica en la actividad sexual

Base biológica del sexo sagrado

Escrito por Administrator

Miércoles, 21 de Septiembre de 2011 11:45 - Actualizado Miércoles, 21 de Septiembre de 2011 11:48

sea menos "espontáneo" que la actividad sexual no tutelada. Esté preparado para afrontar estas preocupaciones pacientemente. Si no tienes pareja, una forma de explorar Tantra como una experiencia espiritual es invocar una. En el Tantra budista tibetano este amante imaginario se llama tulpa. Cuando invocas un@ tulpa, ofrece honor y respeto a la persona en la que la imagen está basada. No imagines que tu y tu tulpa están haciendo cosas convencionales, "calientes" y "sexys"; en su lugar, imagina que tu tulpa y tú están meditando y magnetizando como se describe arriba. Si decides tener un orgasmo, ofrécelo a tu tulpa como lo harías con tu amante, como una oración, una bendición, un don sagrado. Un amigo tántrico, querido y gracioso, una vez describió sus orgasmos masturbatorios sagrados parafraseando una vieja canción de The Shirelles: Cada noche antes de ir a la cama, cariño Susurro una pequeña oración para ti, cariño Y le digo a todas las estrellas allá arriba "Esto es dedicado al Amor de Una-Mirada" Espero que estas pistas sencillas lleguen a los lectores a los que pretenden llegar. No soy profesora de Tantra, solo una mujer carezza; para más información, puedes buscar leer libros de este tema o hacer un taller de Tantra yoga o clases de entrenamiento por un profesor cualificado. Si buscas un gurú de yoga tántrico o un profesor de técnicas tántricas occidentalizadas, por favor, acude a la Lista de Profesores mantenida por E-Sensuals (a la que no estoy afiliada). La gente nombrada en esa lista tienen reputación y muchos de ellos viajan a varias regiones del mundo, así que pide los calendarios de sus giras. Lo que quieras que hagas ahora, has de saber que no estás sol@. El Sexo Sagrado es el océano magnético en el que tus camaradas humanos están flotando incluso mientras lees estas palabras. Si todos fueran como nosotros, este mundo sería un lugar más pacífico en el que vivir.