

# ORGASMO TÁNTRICO PARA MUJERES

*Distribuido por: La mujer*

---

DIANA RICHARDSON

---

Título original: *Tantric Orgasmic for women*

Co autora: Rafael Soria

Traducción: José Real

© 2004 Diana Richardson

De la presente edición en castellano:

© GUILAAB Ediciones, 2004

Alcalá de E.

21023 Alameda (Madrid) - España

Tel.: 91 614 23 45 - 91 614 38 49

Fax: 91 613 40 17

[www.dianarichardson.es](http://www.dianarichardson.es) - E-mail: [contacto@edicionguilaab.es](mailto:contacto@edicionguilaab.es)

Primera edición: junio de 2006

Segunda edición: febrero de 2007

ISBN: 978-84-86977401-4

Impreso en Argentina por: Sovagraf S.A. - Buenos Aires

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la legislación, toda forma de reproducción, distribución, transmisión pública, y transformación de este libro, en sus contenidos o en sus ilustraciones, sin el consentimiento escrito de la editorial. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Artículo 170) y derivar de sanciones penales. El Centro Argentino de Derechos Reprográficos ([www.cdaderechos.org](http://www.cdaderechos.org)) vela por el respeto de los citados derechos.



Guilaab

rada o te creas que flotas suspendida por tu consciencia. Eres, pero no eres. De esta forma, puedes crecer en consciencia hasta que estén embebidas todas tus células. En el instante en que la consciencia toca las células, éstas se vuelven diferentes. Cambia la propia calidad de las células.

Puedes hacer que la alarma de un reloj te indique el final del tiempo que querías dedicar a la experiencia; o, si lo prefieres, puedes dejar encargado de esto a tu reloj interno, el cual, después de un cierto tiempo, te hará volver espontáneamente a tu consciencia normal (junto con la impresión de haber perdido la noción del tiempo). Después de una experiencia como ésta, es probable que te sientas renovada y rejuvenecida, como si hubieses bebido directamente de la fuente de la vida. Es también conveniente practicar esta meditación por la noche, antes de iniciar el sueño, o bien a cualquier hora del día, es decir, siempre que necesites recargar te de energía.

## 2

### El orgasmo es una experiencia espiritual

PROBABLEMENTE, LA MAYORÍA de nosotros nunca nos hemos parado a pensar de dónde proviene la palabra «orgasmo» y qué es lo que actualmente implica. *Orgasmo* procede del latín *orgia*<sup>1</sup>, vocablo utilizado para designar una ceremonia religiosa pagana en la que los asistentes caían en éxtasis; tan profundo era el éxtasis, que sus cuerpos bullían de energía divina y sus mentes se perdían en un estado de dicha en el que se paraba el tiempo. En la palabra «orgasmo» vemos cómo nuestros orígenes se reflejan en el lenguaje; en efecto, esta palabra nos recuerda que, en tiempos remotos, los humanos se reunían en grandes grupos para realizar rituales con el deliberado propósito de llegar al éxtasis. Conseguir el estado de *orgia* era una forma de alabar y expresarle gratitud a la Madre Tierra, encomiando la maravilla de su creación. Con sencillos pasos de baile, cantando al compás de un rítmico batir de tambores y alargando la celebración varios días, la gente casi se llegaba a embriagar de divinidad, accediendo de forma gloriosa a sus blimes estados de sensualidad y sensibilidad. Los participantes volvían de las ceremonias rejuvenecidos y embargados de amor y entusiasmo por la vida.

En la actualidad, hay pocas oportunidades para poder expresarse de este modo. Ha habido un cambio de preferencias: el cuerpo físico ha perdido importancia a favor de la mente. Ahora, en vez de compartir la energía bailando y cantando junta, la gente prefiere reunirse en grandes o pequeños grupos para

intercambiar ideas, charlar, discutir o criticar. Nos hemos desconectado de nuestra sensibilidad corporal y somos, además, tibios en nuestras reacciones físicas; como resultado de esto, presentamos dificultades para alcanzar el orgasmo durante el acto sexual. En este marco restrictivo, el sexo pierde sus naturales poderes sanadores y regenerativos. El hombre y la mujer han perdido de vista a esa edificante conexión espiritual a la que una vez, a través del cuerpo físico, tuvieron acceso.

Para que los seres humanos puedan verdaderamente empezar a afectar o cambiar su entorno social, tendrían que recurrir a una sustancial y drástica reevaluación y revolución en materia de sexo. La represión y supresión de una sexualidad normal y sana, prevalencias en los últimos milenios de nuestra civilización, han tenido un efecto contaminador sobre esa bonita, amorosa y natural expresión que es el sexo. En estos momentos podríamos decir, sin temor a equivocarnos, que la mayor parte de la violencia y el desconcierto que aquejan a nuestra sociedad tienen su origen en el sexo; o más concretamente, en la falta de una sexualidad nutritiva, satisfactoria y edificante. Es como si nuestra sociedad se hubiese vuelto sexualmente enferma. El sexo en sí no es insano, pero la mente —la psicología de los humanos en torno al sexo— está tan contaminada que raya en la toxicidad. Los abusos sexuales de todo tipo que, con harta frecuencia, ocurren por doquier, es una palmaria y dolorosa evidencia de la zozobra sexual por la que está pasando nuestra sociedad. Una errónea información generalizada está promoviendo que la energía sexual sea inconscientemente reprimida y que la creatividad disminuya. La predominante falta de conocimiento sobre la naturaleza de la interacción energética entre el hombre y la mujer significa que el sexo contemporáneo raramente logra una total expresión de su potencial espiritualmente regenerativo. Aunque, a primera vista, la perversión sexual, el abuso sexual, la agresión y la guerra parezcan que no están directamente relacionados con la falta de una experiencia sexual nutritiva y satisfactoria, el rechazo de una expresión perreneciente a nuestra inherente naturaleza contribuye a todos estos lamentables resultados.

A través del desconocimiento de la significación del sexo para algo más que no sea la reproducción, la mujer puede verse obligada a aceptar una vida sexual impuesta, abusiva y exenta de amor. Si desea sinceramente tener hijos, y crear y sostener una familia, se dedicará de todo corazón a este objetivo, aunque, como persona, le falten unas experiencias orgánicas regenerativas y gratificantes. Esta falta de satisfacción sexual hay que hacerla también extensiva a los hombres, muchos de los cuales, aun después de tener toda una vida llena de experiencias sexuales, todavía creen que la eyaculación y el orgasmo son una misma cosa (y no lo son, como ya hemos dicho antes).

La biología, esa ciencia que nos sirve para preservar la vida aquí en la Tierra, es, sin ninguna duda, fundamental para el sexo. Sin el sexo biológico la vida, tal como nosotros la concebimos, desaparecería. Casi todas las formas de existencia, tanto animal como vegetal, combinan los elementos masculino y femenino para crear nueva vida. Unas veces sí y otras no, estos dos elementos forman entidades separadas. Unas veces sí y otras no, estas entidades se unen físicamente. Sea cual fuere la forma, el milagro de la fecundación ocurre; el sexo se pone en funcionamiento para crear nueva vida, prolongando así la existencia colectiva de todas las especies. El sexo participa totalmente en todas las formas y niveles de la vida, y lo hace a través de un proceso extraordinariamente fiel que asegura la perpetuidad de las especies.

Aunque parezca un tópico, el nacimiento humano será siempre el más portentoso de los milagros. El candor, la integridad y la delicada perfección de una translúcida nueva vida toca y caldea el corazón en la más encantadora de las formas. Aun así, la capacidad para reproducir otro ser humano representa sólo nuestra básica expresión biológica del sexo. Es lo que se conoce por nuestra naturaleza animal, la cual depende de un movimiento descendente de energía. El semen se libera mediante la eyaculación (con o sin orgasmo femenino). A esto le sigue la fusión y fecundación del óvulo femenino. Y se inicia otra vida; una vida independiente de las dos que la han producido.

Pero la sexualidad humana es algo más que la capacidad física para procrear. La naturaleza no nos proporcionó el cauri-

vador misterio del sexo sólo para una eyaculación rápida del hombre y una prolongada gestación de la mujer. En los humanos se advierte una dimensión más sublime del sexo; en la unión entre un hombre y una mujer hay algo más de lo que se ve a simple vista.

### El movimiento ascendente de la energía sexual

Los humanos estamos hechos para experimentar durante la unión sexual estados alterados de consciencia; estados que generan una maravillosa experiencia de unión con la totalidad de la existencia. Esta orgásmica propiedad nos distingue de nuestros amigos del reino animal (con la excepción de los delphinos superiores durante el juego sexual). Nuestros cuerpos se forman con la capacidad innata de expandirse energéticamente desde el centro sexual. Si se utiliza debidamente, esta expansión da lugar a estados alterados de consciencia: valles de exótica relajación y picos de orgásmica expresión.

Son muy pocos los que en Occidente estudian los efectos de la energía sexual de movimiento ascendente, por lo que estas relativamente desconocidas en esta parte del mundo. Sin embargo, si miramos hacia Oriente encontramos, concretamente en China, una cultura muy anterior en la que los médicos recomendaban estas prácticas energéticas por motivos de buena salud y longevidad. Una religión muy antigua de la India cultivaba también esta energía ascendente en espiral y reconocía en ella el aspecto espiritual del sexo: la sagrada sexualidad\*. Cuando se canaliza la energía de esta forma ascendente como expresión de una clase de sexualidad más alta y generativa, el sexo protege al cuerpo y se experimenta como una fuerza rejuvenecedora y vivificante del ser humano.

La intención y la función de la expresión sexual generativa

\* En China (taoísmo), hace tres mil años; en India (tantra), hace de cinco mil a diez mil años. (N. de la A.)

son, más o menos, opuestas a la intención y a la función de su colega biológica. No hay una exigencia biológica para eyacular semen que coincida con la ovulación. No se produce, por tanto, ninguna nueva vida; en vez de esto, la energía queda retenida y permanece dentro de los propios participantes renovando unas vidas que ya existen. Los amantes se sienten enriquecidos, estimulados, amados y dichosos.

Durante el juego sexual generativo, y motivado por el equilibrio y la alineación de los genitales masculino y femenino, se produce un movimiento espontáneo hacia dentro y hacia arriba. La energía se mueve de acuerdo con una polaridad innata, aspecto éste que se analizará con detenimiento en el capítulo 4. La intención de los genitales genera una energía que se desplaza hacia arriba, a través de unos canales eternos, hasta llegar y retornar, finalmente, a las glándulas endocrinas «maestras» del cerebro: la fuente primordial de toda la información hormonal.

Estas glándulas, particularmente la pituitaria y la pineal, producen de por sí nuestra expresión sexual? (A altos niveles de purificación hormonal, el cuerpo emite incluso aromáticos olores.) La glándula pituitaria está ubicada entre las cejas, encima de la cavidad nasal. Es la glándula endocrina maestra de control que regula el crecimiento, la función gonadal, los adrenales y el tiroides. Se dice que esta glándula rige el cerebro anterior, la visión y el ojo derecho; en ella se asienta, asimismo, el cariño, la compasión, el conocimiento, el amor a la humanidad y la devoción. También tiene que ver con la inteligencia y la memoria conceptual; facultades éstas que utilizamos para leer, pensar y estudiar. Cercana a ella se encuentra la glándula pineal, la cual se localiza hacia la parte de la coronilla, encima del mesencéfalo; sus funciones están relacionadas con la sensibilidad y el ciclo sexual. La glándula pineal gobierna el cerebro, el oído, los rítmicos del cuerpo y el equilibrio, así como la percepción de la luz a través de los ojos y la piel.

Dadas todas estas funciones, que damos por sentadas, está claro que la alimentación y el sostenimiento de estas glándulas maestras, por medio de nuestra energía sexual —nuestra fuerza vital—, nos reportará sustanciales ventajas.

Cuando la energía se eleva en espiral, produce una vitalidad que irradia de todo el ser. Uno se siente celularmente empapado de satisfacción, amor y paz. El sexo experimentado de esta forma es fortalecedor. No se libera energía, se produce, lo cual vigoriza el sistema inmunológico y propicia toda clase de creatividad. En vez de simplemente duplicarla, la persona puede alargar su vida produciendo esta energía generativa; algo que es posible a través de la expresión de reproducción de movimiento descendente. La naturaleza nos otorga el sexo para que tengamos la oportunidad de traspasar nuestros límites físicos, para que brillemos como filamentos de vibrante luz y amor. La práctica del sexo generativo mantiene a la persona joven, aventurera y dispuesta a encararse a todo lo que la vida le depara.

Si nos paramos a pensar, parece increíble que el ámbito espiritual del orgasmo —el don más placentero que poseen los seres humanos— permanezca sin investigar en una época en la que la humanidad, mediante una tecnología cada vez más avanzada, ha hecho grandes progresos en el campo de la exploración espacial. Pese a todos nuestros conocimientos tecnológicos, y tratados por la ignorancia y la complacencia, nos vemos de un lado a otro dando traspés en el campo de lo sexual. Por el simple hecho de ser mujer u hombre, asumimos que ya sabemos todo lo que hay que saber acerca del acto sexual.

¿Por qué entonces la mujer sabe tan poco sobre su cuerpo y su potencial sexual? Quizá existió una época en la que, con el fin de convertirla en una esclava todavía más sumisa a los apetitos eróticos del hombre, este conocimiento le fuera deliberadamente negado. Sin embargo, a las mujeres no les causa sorpresa que los hombres modernos sepan todavía menos que ellas acerca del cuerpo de las mujeres; o incluso, si me apuras un poco, acerca de su propio y varonil cuerpo. Desde la antigüedad, a las mujeres se las ha venido identificando con el conocimiento intuitivo, lo que comúnmente se llama «intuición femenina»; es como si la verdad residiera dentro de sus cuerpos, algo que no pasa con los hombres. Mirando (y sintiendo) dentro de ellas, las mujeres necesitan tomar la delantera en cuanto a hacerle un hueco no sólo a la sexualidad generativa, sino también al amor que le sigue.

Sin la cooperación de la mujer, es casi imposible encontrar la divinidad del acto sexual. El trato insensible y abusivo que, durante generaciones, han sufrido las mujeres por parte de los hombres, ha conducido a situaciones en las que, en un mayor o menor grado, las primeras se han visto obligadas a soportar un sexo desprovisto de todo vestigio de amor y ternura. Si antes de que esté realmente preparada para la penetración, un hombre entra repetidas veces en el cuerpo de una mujer, lo natural es que ésta sienta un cierto rechazo hacia el sexo. E incluso pueden aparecer síntomas de aborrecimiento. Con el tiempo, muchas mujeres se cierran definitivamente al sexo, huyendo de él siempre que les sea posible. Cuando no pueden evitarlo, entonces se someten y soportan de manera magistral los minutos que preceden a la eyaculación. En cuanto se resignan a la falta de satisfacción en lo sexual y, a sabiendas de que eso implicaría que todo terminase antes, las mujeres pueden incluso llegar a desear una eyaculación precoz.

El hombre ha perdido la habilidad de «hablarle» de manera significativa al cuerpo femenino; la habilidad de subir por él en espiral de tal forma que su dueña anhele con todo su ser la penetración. Está tan acostumbrado a que sea la mujer la que ceda y se someta que o no sabe lo que es, o se ha olvidado de la magia y del gusto de una expresión sexual de colaboración; del baile de la sexualidad masculina y femenina en perfecta compenetración, en la que la mujer participa con esplendor, transformando la experiencia en una danza sinuosa, retorcida y dinámica entre dos cuerpos. Por sí misma, tal experiencia puede darle al hombre una impresión de su valía como representante masculino de la especie; algo que muchos hombres experimentarían por primera vez en su vida.

### La mujer es el entorno del sexo

Hasta que no sepa un poco más de sí mismo, es imposible que el hombre avance en el conocimiento del cuerpo de la mujer. Mediante una aportación constructiva, la mujer puede

aprender a transformar la calidad de su experiencia sexual, aun- que le falte la colaboración consciente de su hombre. La in- fluencia de la mujer en el ámbito sexual es tal, que es capaz de alterar drásticamente la experiencia *si* sabe cómo hacerlo. Esto le da capacidad para tener una vida sexual satisfactoria para el resto de su vida, así como para encontrar la clase de amor que busca sin necesidad de cambiar de compañero.

Debido a que la mayoría de las veces el cuerpo femenino es juzgado por los demás por su forma, sus proporciones y sus cur- vas, la mujer tiene una visión a vista de pájaro de sí misma. Está acostumbrada a verse a sí misma desde la distancia, desde fue- ra; rara es la ocasión que ella se ve verdaderamente desde den- tro. Cuando una mujer aprende a mantener una relación amo- rosa con su propio cuerpo, a unirse a éste desde dentro, a tener despiertos todos sus sentidos, transpira una impresionante cua- lidad femenina que transforma la atmósfera que la rodea.

Lamentablemente, la mayoría de las mujeres modernas no tienen información de ningún tipo sobre cómo llevar a cabo la anterior transformación. Ya sea por desilusión, ya sea por frus- tración, muchas mujeres hacen hoy en día una dejación com- pleta del sexo; y lo hacen en la confianza de que el amor por sus hijos o por su trabajo le compensen de la pérdida. Con este com- portamiento, las mujeres se hacen un flaco favor, puesto que se niegan a sí mismas una parte esencial de su naturaleza fe- menina. La resignación comienza a arraigarse con firmeza en su ánimo. No es raro que la mujer sienta el deseo de tener nietos (de otro ciclo de reproducción), ya que, de este modo, sentiría otra vez dentro de sí una ebullición de amor.

En un mundo ideal, las abuelas instruirían a sus nietos ha- blándoles, con toda franqueza, de sus experiencias sexuales más aleccionadoras; los guiaría sobre el mejor camino a seguir, y los animaría a dar y recibir amor. Pero tal como están las cosas en nuestra cultura, nuestras madres, abuelas y bisabuelas no han tenido, al igual que nosotras, ninguna clase de acceso a formas superiores de expresión sexual. En el campo de la sexualidad, no tienen nada que transmitir que sea valioso e instructivo para otras generaciones.

Esto no quiere decir que no exista un conocimiento de lo se- xual que sea valioso e instructivo para transmitir. Si nos fija- mos en las antiguas culturas tradicionales de Oriente, nos da- remos cuenta enseguida de que tienen un conducto abierto al conocimiento sexual. Esencial para este conocimiento es la creencia de que la mujer es el entorno, el contenedor, el recep- táculo del sexo. Su vagina es el espacio en el que el hombre *en- tra* físicamente. Y como contraste, la mujer *recibe* físicamente al hombre dentro de ella misma. Estas dos funciones —entrar y recibir— son muy diferentes. El hombre es el huésped y la mujer, la anfitriona.

Debido a la configuración interna de la vagina, la mujer es capaz de ejercer una poderosa influencia durante el acto sexual. Este mando que —como el entorno del sexo— la mujer tiene en materia sexual, se puede ilustrar mejor con un sencillo sí- mil. Si entras en una habitación y ves que está arestada de mue- bles, que hay conectada una televisión a todo volumen y que un teléfono suena insistentemente, lo más probable es que este ambiente te cause una impresión negativa. Con toda seguridad, pensarías que es un lugar delirante, congestionado, caótico y un tanto abrumador. Te sentirías embagado por la presión y la tensión, y tu inmediato impulso sería, seguramente, salir de nuevo al aire libre lo antes posible. Por el contrario, si entras en una sala que da la sensación de espaciosa vaciedad, acen- tuada ésta por unos pocos muebles esenciales, en la que el so- nido de una flauta llena el aire de una reposada sensualidad, lo más natural es que un espacio de estas características transpire paz y tranquilidad. En vez de producirte tensión, te produci- ría una sensación de paz interior, de expansión, de estar en casa. La atmósfera acogedora, la ausencia de presiones externas y el espacio abierto te provocarían una relajación interna. Cuando la armonía y la serenidad descendieran sobre ti, posiblemente respirarías hondo para que se posesionaran por completo de tu cuerpo.

Ahora, considera el episodio de la penetración masculina en el cuerpo de la mujer. Al igual que la atmósfera de una ha- bitación produce un notable efecto sobre la psique humana,

el ambiente dentro del cuerpo femenino puede tener, y de hecho tiene, un efecto transformador sobre el hombre. Es un elemento extremadamente influyente. La mujer influye totalmente en el hombre, y aun así éste ignora el alcance de esta influencia. Mediante la creación intencionada de un ambiente interno sereno y receptivo, la mujer puede prolongar el acto sexual. Puede ayudar al hombre a demorar, incluso a evitar, la eyaculación.

La auténtica pena, sin embargo, es que la mujer está tan ajena de su verdadera capacidad como lo está el hombre. No sabiendo cómo aprovecharla, ella también fracasa en cuanto a experimentar su poder intrínseco, por lo que se dejan inexplorados los estratos más profundos de su sexualidad femenina. El conocimiento de la naturaleza real de la expresión sexual femenina puede hacer que la mujer se reencuentre con el poder que le han otorgado los dioses y las diosas. Cuando la mujer participa en el coito dentro de su elemento femenino, la consecuencia natural no puede ser otra que la satisfacción sexual y el amor. Toda mujer posee un don natural para transformar el juego sexual en una experiencia trascendental totalmente satisfactoria y espiritual. Todo lo que las mujeres necesitan es una información útil sobre cómo realizar dicha transformación.

## INSPIRACIÓN TÁNTRICA

El orgasmo es un estado en el que tu cuerpo no se siente como materia; vibra como la energía, como la electricidad. Vibra de manera tan profunda, en sus mismos cimientos, que te olvidas completamente de que es una cosa material. Se convierte en un fenómeno eléctrico; es un fenómeno eléctrico.

Ahora, los físicos dicen que no hay materia, que toda la materia es sólo una apariencia; muy en lo hondo, lo que exis-

te es electricidad, no materia. En el orgasmo, llegas a este profundo estrato de tu cuerpo en el que la materia deja de existir, sólo hay ondas de energía; te conviertes en una energía danzante, vibrante. No más fronteras para ti; palpitación, pero no más materia. Y tu amante también palpita.

Y si, con el tiempo, ellos se aman y se entregan uno al otro, se entregan también a este momento de palpitación, de vibración, de ser energía, y no sienten miedo. . . Porque es algo parecido a la muerte, cuando el cuerpo pierde sus fronteras, cuando el cuerpo se evapora en sustancia y sólo queda energía, un ritmo muy sutil, pero te encuentras a ti mismo como si ya no fueses tú. Sólo en amor profundo puede uno entrar en él. El amor es como la muerte: mueres en lo concerniente a tu imagen material, mueres en cuanto a que tú piensas que eres un cuerpo; mueres como un cuerpo y te desarrollas como energía, como energía vital.

Y cuando la esposa y el marido, o los amantes, o los compañeros, empiezan a vibrar con idéntico ritmo, los latidos de sus corazones y de sus cuerpos se unen, se convierten en armonía; entonces se produce el orgasmo, dejan de ser dos. Es el símbolo del yin y el yang: el yin entrando en el yang y el yang entrando en el yin; el hombre entrando en la mujer y la mujer entrando en el hombre.

Ahora forman un círculo, y vibran juntos, palpitan juntos. Sus corazones no están ya separados, sus latidos no están ya separados; se han convertido en una melodía, en una armonía. Es la música más grande posible; todas las otras músicas son nimiedades comparadas con ella, simples susurros comparadas con ella.

OSHO,

*Tantra: la comprensión suprema*, Editorial Gulaab

PREPARACIÓN PARA EL ESTADO DE CONCIENCIA  
Y SENSIBILIDAD  
DESARROLLO DE UNA VISIÓN SUAVE

Para ayudar a que tu energía (que normalmente se mueve hacia fuera) retorne a tu propio corazón, sería conveniente que aprendieras lo que se llama «visión suave». Con la visión suave inviertes el proceso visual normal y te imaginas que, en vez de mirar hacia fuera a través de tus ojos, lo que haces es recibir algo en tu interior a través de ellos.

Para comenzar, puedes quedarte de pie, sentarte o tenderte, adoptando la postura descrita al final del capítulo 1. Cierra los ojos y trae el estado de conciencia a tu cuerpo; para ello, escoge un lugar —como el vientre, el corazón o el plexo solar— en el que te sientas como en «casa». Debe ser un lugar que te conecte fácilmente con tu mundo interior y que tu cuerpo actúe de ancla para tu estado de conciencia. Es un lugar de descanso, un recurso interno, alrededor del cual te colocas para experimentar y crear desde ahí el momento presente. En el caso de que todo tu cuerpo te parezca tu propia casa y no haya un área específica que acapare tu atención, un generalizado estado de conciencia corporal también sería aceptable.

Si tienes la sensación de estar arraigado en tu cuerpo, conectado contigo mismo desde el interior, abre entonces los ojos con extrema lentitud, milímetro a milímetro, y permíte que todo lo que caiga dentro de tu campo de visión *entre* en ti a través de tus ojos. Puede ser una flor, una vela, una planta, una pintura, una vista de la habitación, una pared, un techo; simplemente imagínate que cualquier cosa que aparece delante de ti —la textura, la luz, el color— está *entrando* en ti, penetrándote a través de tus ojos. La mirada se hace pasiva; es como si la visión se invirtiera. Tus ojos están recibiendo energía, no la están —como al parecer pasa en la vida normal— dispersando.

Mientras practicas esta forma de ver, la clave está en presarle atención a tu cuerpo, así como en permanecer arraiga-

do a la casa corporal que has identificado. La intención es que, una vez tengas los ojos abiertos, no pierdas la conexión contigo mismo. Perder la conexión con el cuerpo, cuando los ojos están abiertos, es algo que sucede con frecuencia en los primeros intentos. En cuanto notes que estás ausente de tu cuerpo, que te dedicas más a mirar hacia fuera que a dirigir tu conciencia hacia tu mundo interior, cierra los ojos inmediatamente y conéctate de nuevo interiormente durante varios segundos. Cuando estés otra vez asentado y arraigado, abre los ojos muy lentamente. Hasta que consigas la estabilización, continúa con este método de abrir los ojos cuando estés conectado al cuerpo y de cerrarlos cuando pierdas la conexión con él. Al principio necesitarás algo de práctica, si bien después de un cierto tiempo te será mucho más fácil. Puedes también practicar la visión suave en medio de la naturaleza —ante una cascada, enfrente de un árbol, contemplando una puesta de sol, mirando la Luna...— y tendrás experiencias memorables de paz y de amor.

MEDITACIÓN TÁNTRICA  
MEDITACIÓN EN LUZ

Cuando te sientas confortable con la visión suave, puedes hacer de ella una meditación especial con tan sólo usar el poder de la luz. La meditación en luz es una de las meditaciones más antiguas. Hay que darle a la luz todo el protagonismo, porque la meditación en luz hace que algo que ha permanecido dormido en tu interior comience a abrir sus pétalos. A través del tiempo y de la sabiduría colectiva de aquellos que buscan la trascendencia sirviéndose del cuerpo, este proceso ha llegado a asociarse, por su sensibilidad a la luz, con la glándula pituitaria. Esta glándula está situada en el lugar que los yoguis llaman el tercer ojo.

Concédete media hora, o más, para realizar esta experiencia. Crea un ambiente armónico y siéntate enfrente de una vela encendida. Utiliza la visión suave para que la llama

entre en ti. Cuando los ojos necesiten descansar o pierdas la conexión con tu cuerpo, cierra los ojos y continúa visualizando a la luz penetrando en ti a través de tus ojos. Abre y cierra alternativamente los ojos para mayor comodidad.

Haz que la luz se convierta en tu meditación; siempre que tengas tiempo, cierra tus ojos y visualiza la luz. Siempre que veas la luz, sincroniza con ella, sé consciente de ella, ríndele culto, sé agradecido con ella.

entre en ti. Cuando los ojos necesiten descansar o pierdas la conexión con tu cuerpo, cierra los ojos y continúa visualizando a la luz penetrando en ti a través de tus ojos. Abre y cierra alternativamente los ojos para mayor comodidad.

Haz que la luz se convierta en tu meditación; siempre que tengas tiempo, cierra tus ojos y visualiza la luz. Siempre que veas la luz, sintoniza con ella, sé consciente de ella, ríndele culto, sé agradecido con ella.

### 3

## Orgasmo frente a orgásmico

**C**UANDO SE TRATA DEL ORGASMO femenino, no es fácil la generalización; es muy posible que haya tantas clases de orgasmos como mujeres los experimentan. Aun así, y con conveniente analizar el orgasmo desde distintos ángulos.

En líneas generales, el orgasmo se puede dividir en dos tipos, que son el orgasmo de pico y el orgasmo de valle. Como es natural, hay toda una gama de experiencias entre el pico y el valle, pero lo que distingue un tipo de otro es la propia base en la que cada uno de ellos se asienta. En efecto, el orgasmo de pico tiene como base un progresivo aumento del *excitement*\*, mientras que el de valle tiene su consumación en un estado de relajamiento.

### Orgasmos de pico y de valle

Analicemos con todo detalle las diferencias existentes entre estos dos tipos de orgasmos. Sin ahondar mucho, se aprecia que el enfoque y la actitud de uno y del otro son diferen-

\* Aunque el vocablo «excitamiento» no figura como entrada en el diccionario de la RAE, lo utilizaremos en esta obra con el único propósito de mantener la distinción que la autora hace entre los términos ingleses *excitement* y *excitation*, que resultan sinónimos en castellano. Véase su explicación en el capítulo 7, pág. 118. (N. del T.)

res. En primer lugar, tendemos intencionadamente a buscar y «a ir» por el orgasmo de pico, a alcanzar a toda costa un clímax. El logro de un orgasmo de pico se convierte en una actividad lineal orientada a una meta, encerrando, además, una intención mental para pasar de un estado a otro. Asumimos que necesitamos *hacer* todo lo que consideremos necesario para llegar a nuestro destino final: el pico. Una experiencia de valle es más bien una invitación sin expectativa o demanda de orgasmo. Algo que puede, o no, suceder. No se tiene en cuenta para nada el resultado final; se apetece más bien la dicha del momento —el estar aquí y ahora en el cuerpo—, lo cual permite que el viaje se lleve a cabo sin una dirección predefinida. En lugar de perseguir un orgasmo, hay una sincera conformidad con lo que está sucediendo, momento a momento, en el cuerpo, lo cual crea la necesaria sensibilidad para que se produzca una orgásmica experiencia de valle.

Para llegar a un orgasmo de pico, normalmente hay que realizar un considerable esfuerzo físico. El propósito es intensificar la estimulación con el fin de imprimirles a unas sensaciones, deliciosamente excitantes, un glorioso *crecendo*. Esto entraña unos movimientos mecánicos y repetidos de la pelvis que ganan velocidad cuando se acerca el final. Esta actividad es necesaria a fin de intensificar la energía hasta el paroxismo; si bien, al mismo tiempo, también acumula una gran cantidad de tensión, lo que da lugar a que se comprima la energía en los genitales. A diferencia de toda esta frenética actividad a la que estamos acostumbrados, para hacer que florezca una experiencia de valle necesitamos *estar* más y *hacer* menos; esto es, procurar que todo se desarrolle con mucha lentitud y de la manera más lánguida, fácil y perezosa posible. Evitamos adrede cualquier esfuerzo, movimiento o postura que pudiese producir tensiones indebidas. La penetración de la vagina por el pene es deliberadamente lenta, como también lo es cualquier movimiento de pelvis. Esta relación entre los genitales estimula la irradiación y la expansión de la energía en otras partes del cuerpo.

Por regla general, en el orgasmo de pico el termómetro sube hasta altas cotas, mientras que en el de valle se actúa con mu-

cha más frialdad. En éste, se puede disfrutar de agradables momentos de excitación, pero deben ser seguidos por unos minutos de relajación; nunca serán avivados ni inflamados para crear un clímax de excitamiento. Mediante una ralentización que nos conduce a una actitud de «no hacer», y llevando el estado de conciencia a movimientos internos de energía, desperdamos una sensibilidad interna que tiene poco que ver con el excitamiento o la estimulación. Esta sensibilidad revela un estado de excitación magnética en el cuerpo que es fría, celular y extática. Realmente, en el orgasmo relajado ni siquiera es necesario un aumento del excitamiento.

Otro aspecto que diferencia el orgasmo de pico del orgasmo de valle es la duración de la experiencia. Se estima que, en el mejor de los casos, el orgasmo de pico viene a durar unos diez segundos. Podemos decir, por tanto, que en la experiencia de pico el comienzo y la terminación están muy bien definidos. Esto le da más bien el carácter de un acontecimiento: «tuvimos un orgasmo», o «no lo tuvimos», como también puede ser suceder. Por el contrario, el orgasmo de valle es un proceso más duradero; una experiencia en la que no cuenta el tiempo y que no tiene un comienzo y un final específicos. Puede durar unos instantes o varias horas, el espacio de tiempo es irrelevante, pero la experiencia es la misma. En el orgasmo de valle, una extática paz desciende sobre nosotros; esta paz nos rodea, nos acoge, nos calma y quedamos inmersos en ella. Nos «convertimos en orgásmicos». Se trata de un dilatado estado de conciencia, no un acontecimiento momentáneo medible en segundos como es el orgasmo.

Cuando nos fundimos totalmente con las sutilezas del cuerpo físico, la experiencia sexual se convierte en algo extáticamente incorpóreo. Aunque esto parezca una paradoja o una contradicción, es así como realmente funciona. La energía entra, se expande y se proyecta a raudales hacia arriba. En vez de ser descargada o liberada desde el cuerpo, la energía se congrega dentro del organismo y genera vitalidad y creatividad. El sexo experimentado de esta forma, incrementa y fortalece la fuerza vital, ya que hormonas beneficiosas liberadas durante el acto

sexual son expedidas hacia el cerebro, en donde nutren las glándulas maestras pituitaria y pineal que (como ya mencionamos en el capítulo 2) allí se encuentran; esto causa un impacto positivo sobre los buenos espíritus, la salud y la longevidad. El sexo, en verdad, alarga la vida.

La energía de un orgasmo de pico suele funcionar de manera opuesta. En la experiencia de pico, la energía se mueve hacia abajo y hacia fuera de acuerdo con las exigencias de la procreación. A la intensidad del excitamiento, le sigue una placentera descarga de energía que se libera hacia abajo y hacia fuera del cuerpo. Prueba de esta descarga, es el hecho de que con frecuencia, después de la eyaculación, el hombre sufre una marcada pérdida de energía. Muchas mujeres reconocen que ellas también pierden grandes cantidades de energía en el orgasmo; o sea, igual que el hombre, pero sin la secreción de semen. De repente, se evaporan todas las ganas de hacer el amor; la pareja se encuentra falta de energía o de arrostos para continuar. Como consecuencia de esta descarga de energía que se produ-

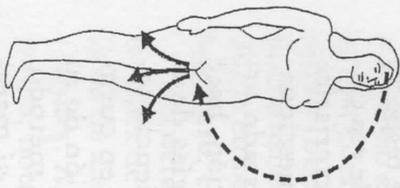


FIGURA 3.1. Fase biológica o reproductora de la energía sexual.

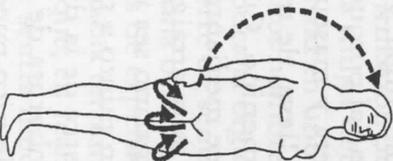


FIGURA 3.2. Fase espiritual o generativa de la energía sexual.

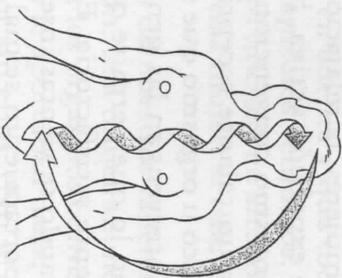


FIGURA 3.3. Círculo completo de la energía sexual, presentando cómo ésta se reencauza en espiral a través de los centros de energía.

ce en el orgasmo, la mujer puede sentirse a menudo abandonada, sola, triste o deprimida.

Mas o menos, el orgasmo de pico se siente como una experiencia genital local, y ello porque a la energía sexual no se le da la oportunidad a que se expanda, a que toque otras partes del cuerpo. De hecho, no puede expandirse, porque el propio esfuerzo de alcanzar el orgasmo crea tensión y, por ende, una barrera para la irradiación de la energía. La energía potencialmente beneficiosa se pierde en la liberación, por lo que no está disponible para desempeñar sus funciones de sanación y nutrición.

Existen técnicas especiales para multiplicar deliberadamente el número de orgasmos de la mujer. Sincronizando la respiración, el movimiento y la relajación, se puede conseguir que la energía traspase las barreras automáticas y se creen estados energéticos expandidos. Para alcanzar estos estados, generalmente se requieren una pericia sustancial y una concentración extrema; sin embargo, es muy raro que se consigan orgasmos de pico expandidos a partir de un estado de relajación.

### Apertura a un nuevo método

Para hacer la experiencia sexual más completa y gratificante, la mujer debería inclinarse por el método orgásmico —esto es, por el orgasmo como un prolongado estado de «estar» en el intercambio sexual— y no buscar simplemente el orgasmo de pico. Este método depende mucho de la disposición que se tenga en cuanto a confiar en la relajación y en la receptividad femenina intrínseca. En vez de intentar que algo suceda, tú simplemente recibe, y sé, y absorbe la energía en el centro de tu cuerpo a través de la vagina. Una vez te acostumbrares a ello, lo encontrarás muy natural. Están presentes, sin faltar uno, todos los elementos del sexo, si bien la composición es completamente diferente. La mayor diferencia estriba en la actitud y en el estado de conciencia de la mujer dentro de ella misma; en la disposición de ésta para irrumpir en su verdadero espíritu femenino. Esto requiere un profundo conocimiento del propio

cuerpo y la entereza para expresar y hacer honor al elemento femenino que reside en ella.

La mayoría de las mujeres asocian el clítoris con el orgasmo; sin embargo, esencialmente, es la vagina la que está más vinculada con los estados orgásmicos. Un mayor entendimiento de todo esto puede llevar a una mujer, mientras explora su potencial orgásmico, a reevaluar sus experiencias sexuales en las que el protagonista es el clítoris. (Los capítulos 6 y 7 están dedicados, respectivamente, a la vagina y al clítoris.) Cuando te sugiero este método alternativo al orgasmo, mi única intención es ampliar las posibilidades de una experiencia sexual satisfactoria; *no* estoy intentando, en absoluto, hacerte pensar en una dualidad, ni tampoco inculcarte que hagas una separación entre picos y valles o entre «hacer» y «estar». Por favor, interprétalo de esta forma. En realidad, uno no puede existir sin el otro, de aquí que una separación entre ellos sería falsa. A nuevas exploración y experiencia que unen estos dos tipos de orgasmos. Lo que pretendo llevar a tu ánimo es la convicción de que es factible elegir.

Sencillamente te invito a que reflexiones sobre tus experiencias a la luz de la nueva información que aquí te ofrezco, y veas de qué modo podrías aprovecharla en beneficio propio. Con este nuevo método, lo que se pretende es llegar a ser orgásmica por medio de la relajación; esto hace que no se busque el orgasmo a través del despliegue de una actividad corporal frénica. Por favor, no seas crítica contigo misma si «fracasas» en la consecución del orgasmo o si alcanzas el orgasmo «indebida». No hay una forma errónea o correcta de abordar el sexo; la que te plazca, es la buena. Si reflexionas un poco, quizá te des cuenta que no has hecho nada para irte hacia dentro durante el acto sexual, para sentirte en tu interior y descubrir qué es lo que te apetece. Quizá te percastes de que has trabajado muy duramente —como si fueses a representar una función teatral o aprobar un examen— para *triunfar* en la cuestión sexual. Puede que llegues a la conclusión de que, en esencia, eres feliz con tu vida sexual, si bien la idea de probar un nuevo método le pa-

rece atractiva a tu espíritu aventurero. Deseo de todo corazón que cualesquiera que sean los conocimientos que sobre ti misma adquirieras en este mirar hacia dentro, te sirvan para cambiar tu modo de enfocar el asunto y, por añadidura, para mejorar tu experiencia sexual.

#### Relajación y tensión

La pieza básica para cualquier mejora de la experiencia sexual es la relajación; por tanto, relajación y orgasmo *más* satisfactorio van de la mano. Todos los orgasmos, ya sean de pico o de valle, se mejoran mediante la relajación. La relajación (aun que sea breve) de cualquier parte del cuerpo facilita la expansión de la energía; y es precisamente en esta expansión en la que están basados todos los orgasmos y experiencias mejoradas. De manera espontánea, la relajación aumenta el estado de conciencia, la sensibilidad corporal y la apertura psicológica. La relajación produce, además, unas cualidades que son esenciales para la energía femenina. En primer lugar, y por lo que respecta a las mujeres, la relajación es esencial porque las saca de esa claridad de expresión activa, hacia fuera y masculina, característica del orgasmo convencional, y las lleva, de manera incontestable, a un talante receptivo y femenino. Cualquier estado orgásmico u orgasmo que se alcance mediante la relajación, hace que intervengan las genuinas y muy arraigadas energías de la mujer, lo que permite que el orgasmo sea una experiencia totalmente satisfactoria. Este es un punto a tener muy en cuenta cuando te sientas insegura acerca de la diversificación de tu comportamiento sexual o la probatura de un nuevo método.

Es cierto que los orgasmos de pico pueden ser en sí maravillosos, aunque raramente alcanzan hondura. A menudo, ni siquiera nos sentimos afectadas por ellos. Si te ves reacia a probar algo que difiera de lo ya sobradamente conocido, recuerda que en cuestión de sexo hay algo más que las velas que coronan el pastel y que pueden ser apagadas en cualquier momento. Recuerda también que un sinnúmero de mujeres declaran

tener problemas con el orgasmo convencional de pico, es decir, con eso de que le apaguen delicadamente las velas. Incluso con la mejor de las intenciones, no siempre es posible acumular la suficiente carga sexual como para producir un memorable o prolongado clímax. En nuestro afán de «llegar ahí», nuestros movimientos se hacen cada vez más rápidos y vivos, más inconscientes y violentos, decreciendo nuestra sensibilidad con cada uno de ellos.

Las tensiones físicas propias del método orientado a la consecución del orgasmo de pico se agravan por preocupaciones mentales y emocionales que se presentan aun antes del comienzo del juego sexual. Las tensiones aumentan con cualquier clase de presión y, desgraciadamente, la mayoría de las mujeres se sienten obligadas a sentir un orgasmo para así complacer al hombre. Le halaga tanto al hombre que la mujer tenga un orgasmo, que se llena de orgullo si es capaz de producirse. Y no sólo por el gusto de haberle proporcionado placer a su mujer, sino, sobre todo, por una cuestión de amor propio masculino. Cuando el hombre comprueba que su mujer alcanza el orgasmo, ve en ello la confirmación de que es un buen amante. Estas es una cuestión que la mujer debe tener en cuenta y que tocáremos con más amplitud en uno de los capítulos venideros. Es bueno saber que muchos hombres anhelan (incluso en alto grado) la emoción que rodea al orgasmo de una mujer; si ella, por supuesto, tiene la suerte de sentir uno.

Recuerdo que en una ocasión, en uno de nuestros talleres y después de varios días de experimentación, una mujer anunció llena de alegría que había terminado con los orgasmos convencionales. Añadiendo que, en realidad, no le aportaban nada; de hecho, notaba que se sentía mucho mejor sin ellos. (No sé las veces que he escuchado a mujeres decir palabras parecidas a éstas.) Para su sorpresa, el amante de esta mujer se sintió ofendido por estas palabras y se encerró en un hosco mutismo. Lamentablemente, acogió la observación experimental de ella como un insulto personal, interpretándola, así de entrada, en el sentido de que él no era un buen amante y, por tanto, no era capaz de satisfacerla. También temía la posibilidad de que, en adelante,

ella no estuviese dispuesta a practicar el sexo de la forma acostumbrada, que era la de intentar alcanzar orgasmos de pico. Pensaba que tendría que sacrificar su manera habitual de hacer el amor.

Cómo vencer la resistencia del amante

Estarte preparada para recibir, de vez en cuando, pequeñas manifestaciones de protesta por parte de tu amante; no dejes, sin embargo, que estas protestas te hagan desistir de tus propósitos. No le des demasiada seriedad al hecho de probar nuevos comportamientos sexuales; desarrolla un sentido del humor. Asume el papel de una verdadera pionera; no te empuñes en sentar cátedra en cuestiones como éstas. (Esta última es una actitud que suelen adoptar las mujeres cuando se aventuran en campos sexuales inexplorados.) No te quedes atrapada diciéndole a tu compañero qué es lo que tiene que hacer y cómo tiene que hacerlo. Debido a la naturaleza receptiva de la mujer, el campo tántrico del amor está más cercano a ella; de aquí que se adentre en él con una mayor naturalidad que el hombre. Al hombre le queda la ardua tarea de neutralizar una sexualidad propia fuertemente orientada al excitamiento. El hombre necesita comprensión y, si me apuras, compasión; en vez de criticarlo, la mujer puede hacerle de puente para que, cada vez que se tercié, pueda pasarse al nuevo método o volver al antiguo. Para que el hombre se haga tántrico necesita, como la mujer, proyectarse hacia su interior; de este modo podrá ponerse en contacto con su natural fuerza de respuesta masculina y dejar de depender de las usuales estrategias de su género. Dale al hombre margen para que experimente. Trabajad en cooperación con la realidad—esto es, teniendo en cuenta el condicionamiento sexual masculino—y sin querer alcanzar el ideal a toda costa, ya que ello sólo causaría tensión y convertiría la aventura en lucha. A muchos hombres, por supuesto, les encanta que sea la mujer la que asuma el liderazgo en materia de sexo. Si este es el caso, tu hombre recibiría tu nuevo interés con alivio y no lo percibirá como una

amenaza a su ego. Como es lógico, hay más posibilidades de llegar a un entendimiento mutuo si hacéis la exploración juntos que por separado; o sea, cada uno buscando su propio camino.

No obstante, la mujer puede ensayar, sin contar previamente con la aquiescencia de su pareja, muchas de las sugerencias que se dan en este libro (lo único que puede pasar es que él encuentre la experiencia de hacer el amor con ella aún más agradable). De hecho, el cambio en el estilo de hacer el amor es cosa de uno; no tiene por qué ser responsabilidad de ambos miembros de la pareja. Tú, como persona individual, a lo único que estás obligada es a estar más atenta y a ser más receptiva y abierta; así que no tienes que estar demasiado supeditada a las pretensiones de tu compañero o a lo que él espera de ti. De otro modo, estarías dando vueltas en redondo y nunca saldrías de la trampa en la que te encuentras.

Por ejemplo: puede que te encuentres ante una situación en la que tu hombre quiera tener un orgasmo. ¿Qué es lo que haces? Quizá te pongas de su parte y te digas a ti misma: «¡Qué demonios, yo también lo tendré!» Pero esto no es un compromiso personal, esto es poner en manos de otra persona la responsabilidad de tu propia transformación. Y esto nunca funciona a nuestra entera satisfacción. En su lugar, puedes decidir que no llegarás al orgasmo; que te relajarás y disfrutarás estando con él durante su experiencia, pero no obligándote a llegar al clímax sólo porque él lo haga. Y si otra vez decides llegar al orgasmo, entonces aplícate a ello de la forma más fácil y con el más mínimo esfuerzo. Ten un espíritu experimentador y date la oportunidad de probar cosas diferentes. Resistete a los métodos de sobra conocidos y empleados. Experimenta por el gusto de experimentar y fíjate en los resultados.

Podría suceder que durante un período de tiempo, mientras hace el amor, un hombre insista en tener el orgasmo. Pero en este nuevo contexto ello puede suceder después de una hora de estar saboreando las delicias del amor, lo que cambia sustancialmente el panorama. ¿Y por qué no ha tener su orgasmo? Con el tiempo, él puede llegar a pensar que la eyaculación no tiene tanta importancia y que es muy feliz de cómo se están de-

sarrollando las cosas; puede que llegue a sentirse totalmente realizado en lo sexual y notarse con energía después de la experiencia. Mediante la experimentación y la observación de los resultados, el sexo comienza a ganar significación y se convierte en algo más que en un simple «pasarlo bien». Normalmente, evaluamos la excelencia del acto sexual con estas preguntas: «¿Lo hemos pasado bien?» «¿Nos hemos divertido?» Pero, mucho más importante que decirnos si pasamos, o no, un buen rato, es fijarnos en lo que sucede *después* de la experiencia.

Observad «el después»

Somos propensos a pasar por alto lo que experimentamos después del encuentro sexual. Raras veces nos paramos a pensar cómo nos sentimos o qué sucede entre nosotros. Por mi parte, procuro recalcarles a las parejas que «“el después” es el verdadero profesor», no el compañero ni una misma. Si os fijáis en vuestros respectivos estados psicoitales, ambos obtendréis ideas acerca de la verdadera bondad del sexo y de vuestras motivaciones. Si después de hacer el amor, unas veces sentís una sensación de distanciamiento y en otras una sensación de acercamiento, ¿qué es lo que esto refleja? Revisad el proceso que seguís para hacer el amor y veréis cómo éste os informa. Con el tiempo, y a medida que vayáis conociendo más y mejor vuestra experiencia, obtendréis una visión totalmente nueva de lo que es el sexo. Para esto, tenéis que haceros preguntas como éstas: «¿Cómo puede el sexo extender sus beneficios a todos los momentos de mi vida dentro y fuera de la cama?» «¿Cómo puedo obtener lo mejor del sexo simplemente “siendo” y no “haciendo”?»

Recuerdo que hace poco recibí un correo electrónico de una pareja de Australia que puede servir para relajar a las mujeres y estimular a los hombres. Después de que encontraran un fragmento de mi primer libro «colgado» en Internet, el componente masculino de la pareja me escribió lo siguiente:

Imprimimos esa parte de su libro y nos la llevamos con nosotros en nuestras vacaciones de enero. La simple noticia de abandonar una intimidad orientada a una meta ha sido, para nosotros, una revelación que ha aumentado considerablemente la sensibilidad espiritual de nuestros contactos sexuales, como asimismo el puro placer y la belleza de disfrutar cada momento por lo que es en sí; la belleza de las sensaciones de cada roce y de cada caricia; la sensación, momento a momento, de cada beso; la ternura del instante en que los cuerpos se encuentran. El hecho de estar preparados para olvidarnos de las metas y para dejar que cada momento nos lleve al próximo, llena de placer cada segundo y elimina cualquier presión para actuar. Llevamos casados casi veinticinco años y siempre le hemos dado importancia al aspecto espiritual; no obstante, es fácil dejarse atrapar por la concepción occidental de perseguir una meta en casi todo lo que hacemos. Además, la mayor parte de la literatura de Occidente que leemos sobre sexo está orientada a la consecución de una meta. Cordiales saludos.

Para que tu hombre pueda hacer lo mismo, ábrete sin reserva alguna a este nuevo método alternativo de hacer el amor. Ten en cuenta, de todos modos, que tiene que transcurrir un cierto tiempo antes de que se le tome gusto al asunto. No cedas a las peticiones de seguir la forma convencional, aquella en que la expresión sexual está dominada por el hombre. La mujer que se precie no debe ceder ni un ápice en esto. Además, tanto si se cede como si se desiste, los que pierden son el hombre y la mujer; no hay un verdadero ganador.

El orgasmo es un don divino; un sorbo del más dulce de los néctares. No es nada que se tenga que pedir, esperar o perseguir. Si existe demasiada tensión provocada por expectativas sexuales, lo más probable es que el fracaso genere aflicción o frustración. No hay por qué alcanzar el orgasmo cada vez que se hace el amor. Una actitud acomodaticia, desinteresada y sin expectativas crea el ambiente necesario para que germine la experiencia

orgásmica. Así que empieza a cambiar las ideas que tengas sobre el orgasmo. En cuanto te pongas a hacer el amor, haz algo inusual: olvídate del orgasmo. Evita buscar sensaciones que puedan ser el comienzo de un clímax. Procura no pensar en el orgasmo desde el momento en que tu hombre te penetra. Sé lo más acogedora y receptiva que puedas a la penetración, prestando atención a las sensaciones de tu vagina.

Observa en tu interior el minucioso fenómeno celular que acontece en tu cuerpo en un momento dado. Toda vez que el tiempo está constituido por millones de momentos mágicos concatenados entre sí, los detalles cambian constantemente; lo cual se puede convertir en una fuente constante de placer.

El hecho de vivir estos cambios internos le dan a la experiencia sexual un carácter orgánico. El orgasmo no es necesariamente una tremenda explosión; una erupción volcánica. Puede ser también un frío, apacible, calmoso y relajante valle en el que el cuerpo flota como la luz, como una pluma, disolviéndose en una inconsciencia empapada de amor. Puede ser la vivencia de la eternidad, algo que trasciende al tiempo, algo suspendido en el espacio por el aliento, algo en posesión del pulso de la vida. Y también sucede, como si de un milagro se tratara, que desde las profundidades de esta relajación emerge un pico de energía, pero sin esfuerzo alguno. Desde las profundidades surge, lenta y firmemente, una fuerza sutil que se enzarza en una danza sexual, coreografiada por una energía divina que pasa a través de los cuerpos.

## INSPIRACIÓN TÁNTRICA

La relajación es un estado. Tú no puedes forzarla. Simplemente te desprendes de todas las negatividades, de todos los obstáculos y, ahí la tienes, aflorando por sí sola como la espuma. ¿Qué es la relajación? Es un estado en que la energía no va a ninguna parte, ni al pasado ni al futuro; simple-

mente está contigo. Te encuentras envuelto en el silencioso estranque de tu propia energía, a su calor. *Este* momento lo es todo. No hay otro momento. El tiempo se para; ahí está la relajación. Si el tiempo estuviese allí, no habría relajación. Simplemente, el reloj se para; no existe el tiempo. Este momento lo es todo. La relajación significa que este momento es más que suficiente, más de lo que se puede pedir o esperar. Nada que pedir, más que suficiente, más de lo que puedes desear; entonces es cuando la energía no se mueve a ninguna parte. Se convierte en un plácido estranque. Te disueltas en tu propia energía. Este momento es la relajación. La relajación no es ni del cuerpo ni de la mente, la relajación es del total.

OSHO,

*Tantra: la comprensión suprema*, Editorial Gulaab

### EJERCICIO DE CONCIENCIA Y SENSIBILIDAD EJERCICIO DE PAREJA PARA ARMONIZAR LAS ENERGÍAS

Puedes utilizar un ejercicio de estas características para con- penetrarte con tu pareja. Destina una media hora para llevarlo a cabo. Puede realizarse tal como lo describimos aquí, como una pura práctica, o como una forma de juego preliminar que conduce seguidamente a la experiencia sexual. El ejercicio de armonización termina con la pareja de pie —que es una de las mejores formas de comenzar a hacer el amor—, abrazándose y besándose, y acercándose poco a poco a la cama.

Prepara para ti y para tu compañero una atmósfera que invite a la meditación. Coloca dos cojines, uno enfrente del otro, algo distanciados entre sí. (Si fuese necesario utiliza sillas.) Sentaos erguidos y, si es posible, con las piernas cruzadas; la espina dorsal debe estar confortablemente recta. Tu espina

dorsal estará mejor asentada si te sientas directamente sobre los huesos de las nalgas (los isquiones); así que échate un poco hacia delante y separa ligeramente la parte carnosa de ambos glúteos. Esto creará un ligero arco en la parte inferior de la espalda que hará que puedas mantener mejor la postura de estar sentada en el suelo con las piernas cruzadas.

Sentaos uno frente al otro, de noche y sólo iluminados por la luz de una vela o de la luna. Cogeos de las manos cruzando antes los antebrazos. Utilizad la visión suave tal como se describe al final del capítulo 2. Miraos a los ojos durante unos diez minutos; si vuestros cuerpos comienzan a moverse, dejadlos que lo hagan. Podéis empezar a parpadear; pero, aun así, no dejéis de miraos a los ojos. Suceda lo que suceda, no os soltéis de las manos. Al cabo de diez minutos, cerrad los ojos y dejad que continúe el balanceo otros diez minutos.

Poneos de pie y, cogidos de la mano, balanceaos juntos durante diez minutos más. Podéis tener los ojos cerrados o abiertos, lo que os sea más cómodo. Terminad con un cálido abrazo. Este intercambio mezclará de manera efectiva vuestras energías.

zón que hay entre las dos axilas y el pecho, e inúndala de una gran paz. Cuando el cuerpo está más relajado, automáticamente la paz toma posesión de tu corazón y lo hace más silencioso y armonioso. Realizado con frecuencia, este ejercicio llevará la paz a tu interior y hará que te sientas más independiente. Además, serás más propensa a dar, ya que tendrás tanta paz que querrás compartirla. Retornarás a un origen que hay dentro de ti y que siempre está ahí.

## 5 Los senos: la clave del orgasmo

**L**OS SENOS TIENEN la facultad de transportar a la mujer hasta lo más profundo de las experiencias orgásmicas. Los senos son esenciales para que la mujer experimente el éxtasis sexual; no son meros apéndices para la lactancia ni son ajenos al sistema de energía femenino.

Es cierto que, para la mayoría de nosotros, los senos no están directamente relacionados con el orgasmo femenino; aunque, en verdad, muchas mujeres tienen conciencia de una íntima conexión con la vagina que es totalmente sensorial. Este vínculo entre los senos y la vagina se produce a través del eje de magnetismo (tal como quedó explicado en el capítulo precedente), la causa fundamental de los estados orgásmicos.

Los episodios orgásmicos tienen lugar cuando los elementos esenciales se alinean por sí mismos. El tantra está basado en la ciencia del cuerpo y también en sus centros de energías provistos de polaridades electromagnéticas. En el aspecto psicológico, la persona requiere una cierta inocencia. Los estados exacerbados no suceden por casualidad, aunque haya personas que, una vez en la vida y sin saber siquiera cómo, puedan caer en uno de estos estados. Si la mujer posee información sobre el papel que representan los senos en el orgasmo, podrá ejercer un mayor dominio sobre sus experiencias orgásmicas. Podría comenzar a crear conscientemente esas experiencias, en vez de dejarlo todo en manos del azar o de las acciones del hombre.

## La energía que emana de un polo positivo

Habida cuenta de que, por regla general, *la energía sólo puede producirse en un polo positivo* y no en uno negativo, la importancia de los senos en el orgasmo femenino es enorme<sup>1</sup>. Esto significa que la energía es despertada o activada en el polo positivo *antes* de que fluya hacia el negativo. En el cuerpo femenino, la energía sexual fluye *de* los senos *a* la vagina. Cuando los senos palpitan de vida, el espontáneo desbordamiento de energía da lugar a una resonancia vibratoria en la vagina: el polo opuesto. Sólo si vibra la vagina en esta respuesta magnética, se puede decir que está verdaderamente dispuesta para el maravilloso acto de la penetración; que está verdaderamente sensitiva y perceptiva. En este estado, la mujer dará un sincero *sí*, mostrará un profundo deseo de hacer el amor; un deseo no sólo para ceder y entregarse, sino también para participar plenamente en calidad de igual y opuesta. Esto lo cambia todo, es como si se elevara el sexo a una octava más alta.

En el sexo convencional, la ruta que se toma es muy diferente, ya que se considera a la vagina como puerta de acceso y se aborda directamente (esto se analizará con más amplitud en el capítulo 6). Aunque la vagina sea el punto de entrada físico, para penetrar energéticamente a la mujer hay que darle prioridad a los senos e incorporarlos de manera consciente al intercambio sexual. Con harta frecuencia, tanto las mujeres como los hombres se olvidan de los senos; son los grandes ignorados en cuanto a su verdadero papel en la acción de acceder a la energía sexual femenina. Si encontramos a un hombre que sea aficionado a los senos, seguramente los utilizará para su propia estimulación, para ponerse a tono o para satisfacer alguna fantasía personal; en cualquiera de los casos, los tratará de manera poco delicada. Un comportamiento de este tipo podría incluso enfriar a la mujer, toda vez que le provocaría el repliegue de toda la energía de su cuerpo y la sumiría en una inapetencia sexual. Independientemente de su apatencia externa o del interés personal que el hombre manifieste en ellos, lo cierto es que los senos son elementos clave para la satisfacción sexual de la mujer a través del orgasmo.

Es de lamentar que, por mil y una razones, haya muchas mujeres que se sienten acomplejadas por sus senos; entre estas razones, podemos citar las siguientes: el tamaño, la forma, la flaccidez, el relleno, la simetría o la textura, a las que hay que añadir todas las posibles variaciones de pezones. Este descontento sobre sus senos, además de crearle tensión, aparta a la mujer de las delicadas sensaciones internas que puede encontrar en los mismos. Las lesiones anímicas, las aflicciones y los traumas infantiles también pueden crear escudos energéticos delante del polo positivo. Hasta que la mujer no aprenda cómo acceder al poder que existe en sus senos, estas tensiones y sentimientos reprimidos harán, en principio, más difícil que sienta algo en ellos.

En cuanto la mujer permita que entre en juego este fenómeno magnético, es cuando verdaderamente empezará a disfrutar del sexo; a veces, por primera vez. Pero no con el sentimiento de que tiene que cumplir con un deber y que, como tal, tiene que aceptarlo y soportarlo, sino más bien con una alegría que la hace florecer en un danzante ser sexual. Desde el momento en que a los senos se les da relevancia en el marco sexual, los orgasmos se producirán con más facilidad. Si se hace intervenir a los senos con prodigalidad en las relaciones sexuales, quedará garantizada toda una serie de diferentes y deliciosos orgasmos. Naturalmente, en esto tiene también su parte el hombre —la forma que tenga de acariciar los senos, por ejemplo—; pero sólo hasta un cierto punto. En su consideración más profunda, se trata del interés de la mujer en ella misma como una expresión de lo femenino.

Se te anima, pues, a que comiences a sentir y a notar tus senos desde dentro. No te pares a pensar cómo se ven desde fuera, concentra tu atención en los propios senos. *Es mejor mantener la atención en ambos senos a la vez*. Evita centrarte durante mucho tiempo en un solo seno. Extiende tu estado de conciencia sobre ambos y siéntelos, ámalos y acéptalos tal como son. Los pensamientos negativos te separan de sus cualidades femeninas. Cuando dirijas tu atención hacia los senos, no lo hagas con vehemencia, sino más bien con aplomo y relajación; con

la sensación de que te estás derritiendo en tus senos, fundiéndote con ellos, formando unidad con ellos. Dale un masaje, sujétalos y siéntelos desde dentro a cualquier hora del día: cuando trabajes en el ordenador, estés cocinando, arregles el jardín o hagas cualquier otra cosa. Siempre que recuerdes, procura sentir tus senos *desde dentro*, pero especialmente cuando estés haciendo el amor. Tendrás que recordar esto una y otra vez, ya que tu atención tiene la tendencia a desviarse hacia otras cosas. Los senos son la puerta de entrada de la mujer y necesitan, por tanto, atraer sobre ellos toda la atención que puedan, tanto fuera como dentro de la cama.

Aun cuando la mayoría de las mujeres se dan cuenta de que los senos están relacionados con el placer sexual, muy pocas captan de verdad lo esenciales que son y lo íntimamente ligados que están con el desarrollo óptimo del acto sexual y del orgasmo. Tal como se ha dicho antes, los nuevos conocimientos sobre los senos colocan a la mujer en una mejor posición para orquestar los acontecimientos en su provecho, para hacer que las cosas fluyan de acuerdo con su naturaleza femenina. Un sorprendente número de mujeres me dicen que ellas siempre han sabido, intuitivamente, que no había que forzar el orgasmo, así como la participación que tenían los senos en el mismo. Debido a las exigencias del sexo convencional, estas mujeres desoyeron sus voces íntimas y no confiaron ni en ellas mismas ni en sus cuerpos. He visto delante de mí cómo los ojos de algunas de ellas se inundaban de lágrimas al percatarse de esta terrible realidad: que a lo largo de veinte o treinta años han estado actuando en abierta oposición a su propia esencia. Lamentan la pérdida de tanto tiempo, las oportunidades desperdiciadas, los malentendidos y, por supuesto, la infelicidad que todo esto trajo consigo.

Por fortuna, en lo que atañe al cuerpo, *nunca es demasiado tarde* para cambiar nuestro modo de ver y hacer las cosas. El cuerpo acoge gozoso todo el respeto que se le da, y en agradecimiento reacciona de las formas más bonitas e inesperadas. El cuerpo es sensitivo por naturaleza (a pesar de la manera tan dura e inconsiderada con el que lo tratamos) y es impresionable en

extremo a las muestras de *conciencia*. Por muestras de conciencia entendemos toda acción encaminada a sentir el cuerpo desde dentro; a meternos en su interior y sentirnos a nosotros mismos en un plano celular.

Algunas mujeres dicen que les es muy fácil notar las energías y las sensaciones que se producen en la zona del corazón, pero no las de los senos; y, ante esto, se preguntan si es conveniente ir directamente al corazón. Aun cuando el centro corazón es fácilmente asequible, yo, sin embargo, les recomiendo que sintonicen con sus senos y que poco a poco despierten la energía vital de éstos. No hacer caso de los senos e ir directamente al corazón podría ser la estrategia más fácil, pero sería un rechazo de la esencial naturaleza femenina. Los senos dan acceso a unas energías delicadas y exquisitas, y envuelve a la mujer con la fragancia de la femineidad. El centro corazón se activa a través de los pechos. En cierto sentido, la mujer no tiene por qué preocuparse directamente del centro corazón. El corazón se abre cuando los pechos cobran vida, y por medio de esta expansión de energía la mujer se hace cada vez más amorosa, femenina, agraciada y elegante.

Cuando por primera vez comiences a sentir los senos de una manera diferente, es posible que te sientas triste o que algunas lágrimas aparezcan en tus ojos. Esto no es en modo alguno inusual; al contrario, es una buena señal. De hecho, es una indicación de que tu polo positivo está comenzando a desprenderse y a liberarse de antiguos sentimientos no expresados producidos por traumas anímicos y que, energéticamente, se han ido acumulando alrededor del centro corazón. Si la mujer empuja a incrementar la energía positiva de sus senos, se liberan las tensiones, y el cuerpo, a través de su intrínseca capacidad de sanación, se purifica automáticamente. Dentro de este marco purificador, la pena y las lágrimas tienen que ser bien acogidas, no rehuidas. Si les das rienda suelta, pueden dar lugar a una profunda sanación de antiguos conflictos no resueltos. Con cada capa de tensión que se desprenda de los senos y del corazón, se producirá un manifiesto incremento en la sensibilidad y receptividad de los pechos. Algunas mujeres alegan sentir algo

parecido a como si tuviesen una chapa de metal cruzada en el corazón. Desde el punto de vista energético, tal escudo existe, pero desaparece enseguida cuando el entorno es favorable. Las pasadas tensiones pueden presentarse en cualquier momento buscando su liberación—antes, durante o después del acto sexual—, así que mantente abierta a ti misma el mayor tiempo posible.

Los pezones, elementos estremadamente vivos y sensibles, son los dos puntos prominentes del polo positivo. Los pezones tienen la propiedad de emitir e irradiar energía, lo que los equipara junto al interior de tus senos, procura siempre que los pezones sean el centro de tu atención. En lo que a tu consciencia se refiere, deben estar en primer plano. Son deliciosa y extraordinariamente sensitivos, por lo que hay que tratarlos con amor y respeto. Los pezones, como si de botones se trataran, pueden retorcerse y aplastarse con una cierta rudeza. Esto puede producir una alta excitación en la mujer, sobre todo cuando es joven. Cuando las mujeres ganan en años (y cuento con el testimonio de muchas de ellas), es corriente que rechacen cualquier tipo de toque en sus senos, particularmente en los pezones. Esos mismos senos y pezones, que antaño estaban vivos y esplendorosamente receptivos, que les encantaban ser tocados y acariciados, están ahora, con el paso del tiempo, hipersensibles y sobrecargados, o apagados. Una cierta forma de repulsión toma arraigo, y ello porque no se les da a los senos el lugar que les corresponde en la tarea de despertar la energía sexual femenina. Con el tiempo, la reacción instintiva de la mujer es darse la vuelta cuando las manos del hombre llegan a las proximidades de los senos.

## El tocamiento de los senos

Hasta cierto punto, es natural que la creación de nuevas experiencias requiera el concurso del hombre; así que anima a tu hombre a que toque tus pechos de la manera que a ti te agrada.

da. Enséñale cómo tratar a tus senos con amor y respeto. Dado a reacciones o rechazos anteriores, bien por tu parte o por parte de otra mujer, algunos hombres lo piensan dos veces antes de tocar los senos. Esto hace que realmente sea necesario enseñarle con exactitud, tal como se indica en el ejercicio de pareja al final de este capítulo, *cómo* debe tocarle los senos de la manera que *a ti te gusta* que te los toquen. Paso éste, bonito e íntimo, que tienes que dar para asumir la responsabilidad de tu propia expresión sexual. Muéstrale a tu hombre cómo debe tocar o chupar tus pezones, y cómo debe acariciar tus senos, bien por separados o a la vez. El hombre no siempre puede disponer de ambas manos cuando hace el amor; por consiguiente, si el otro para darte una sensación de equilibrio. Procura siempre que tu hombre te toque de forma que *provoque la expansión de tu energía corporal*. Esta sensación te servirá de guía para evaluar la naturaleza del toque; busca una expansión de la energía más que excitamiento o estimulación. Evita todo tipo de choque que dé lugar a la contracción, a la retirada o al cierre de tu energía corporal. Los toques acariciados, y tan suaves como una pluma, tienen la virtud de producir sensaciones chispeantes, mientras que un toque impetuoso puede disminuir y apagar las agradables sensaciones que estamos experimentando.

Mientras haces el amor, tócate los senos lo más posible; hazlo siempre que lo creas conveniente o cuando desees acrecentar la conexión con tu experiencia interna. Acaríciate los senos de la manera más simple y de la forma que más te haga disfrutar. He aquí la gran ventaja de tocarle *tú* misma: que puedes hacerlo de la forma que *a ti* te gusta; algo que produce un cierto relajamiento.

Abarcar los senos con las manos ahuecadas es una forma simple y cariñosa de tocarlos. Puedes también cruzar los brazos y abarcar cada seno con la mano opuesta (el seno derecho con la mano izquierda y el seno izquierdo con la mano derecha). Mantén las manos y los dedos relajados y abiertos, y adáptalos a la forma del seno. No fuerces su posición natural y evita aplas-

tarlos demasiado. La palma de tu mano toca indefectiblemente el pezón, lo cual es buena cosa porque intensifica el sentir del mismo. Acariciar suavemente los pechos es algo muy agradable. Especialmente eróticos son los laterales de los senos, por lo que es recomendable acariciar la zona que se extiende desde las axilas y los costados de la caja torácica hasta los pezones. Hacer vibrar ligeramente tus senos con las manos ahuecadas, también funciona de maravilla. Siempre que lo desees, acaricia o aprieta suavemente los pezones, ¡pero sólo lo suficiente para que se produzcan buenas sensaciones! Un poco de saliva aumenta la sensibilidad de los pezones. Si te tocas repetidas veces y de un modo adecuado, notarás que tus senos y tu corazón se despiertan, que se llenan de energía, que crean una agradable respuesta en la vagina.

El hecho de tocarse una misma tiene otra ventaja completamente ajena a las sensaciones. Cuando nos toca otra persona, es fácil que el temor a que el toque pueda ser considerado o doloroso nos ponga inconscientemente en guardia. Se trata de un acto reflejo producido por recuerdos de haber sufrido con anterioridad toques de esta clase. Este temor, esta tensión, esta crispación, bloquea la capacidad de recibir las placenteras sensaciones de la mano acariciadora, de absorber el calor, la energía y el amor. Si se toca una misma, no existe la posibilidad de que ocurra esta repulsa.

Quizá sientas un poco de vergüenza o reparo tocarte delante de tu amante. No lo lamentes; los senos han sido hasta el momento de la competencia del hombre y ya es hora de que haya un cambio. Con toda seguridad, los resultados te dirán que valió la pena correr el riesgo. Ármate de valor y comienza a expresarte de un modo diferente. *Arriégate cada vez que bagas el amor y serás recompensada con amor.* Cada acto sexual es una oportunidad para experimentar e investigar, para poner a prueba cosas y ver hasta dónde te lleva tu curiosidad. Lo mejor es no dejar para otra ocasión lo de ser aventurera. Si lo vas aplazando indefinidamente, pronto te darás cuenta que los días se han convertido en años. Si quieres salir —cosa que es posible— de una rutina sexual, como la de hoy en día claramente orientada

al hombre, no te queda otro remedio que correr riesgos. No te sientas intimidada por el hombre, por lo que él piense o por lo que a él le guste. La mujer ha estado demasiado tiempo complaciendo al hombre en asuntos de sexo y dejando a un lado su expresión femenina. Ya va siendo hora de que, en materia de sexo, la mujer mire al hombre de igual a igual, y que comience a complacer su cuerpo y a cooperar con los mecanismos internos de éste. Feliz debe ser el hombre cuya vida se vea alegrada por el espíritu aventurero de su mujer.

### Los senos y el excitamiento

Una cierta clase de caricias o estimulación de los senos por parte del hombre, podría producir un repentino aumento de excitamiento o un deseo de tener un orgasmo de pico. Quizá sientas esto como una ineludible necesidad, como un irresistible impulso que te obliga a doblegarte al deseo y a satisfacerlo por encima de todo. Los toques que provoquen este efecto deberían evitarse o, como mínimo, modificarse un poco; una forma sería dispensarlos con más suavidad o con menos empeño. Unos tocamientos relajados, agradables y cariñosos suscitarán en la mujer una profunda respuesta magnética y no la sumirán en un estado que desee con ardor el excitamiento y el orgasmo convencional.

En muchas ocasiones, un apretón, un chupetón o una fuerte estimulación de los pezones puede tener un intenso efecto afrodisíaco. Aunque también puede producir un efecto diametralmente opuesto; esto es, enfriar a la mujer hasta el punto de que no le apetezca seguir adelante con el acto sexual. Como reacción la mujer dependerá de su propia naturaleza, de su edad y de la forma que haya sido tratada en el pasado por los hombres. Toda experiencia desagradable deja una huella celular; una memoria en las células del cuerpo que crea una sutil barrera o capa protectora. (Volveremos a ocuparnos de esto en el capítulo 6, cuando hablemos de la vagina.) Algo que funciona a las mil maravillas es la conjunción consciente de la mano del hombre con los

senos sin aplastarlos ni apretarlos; es decir, no haciendo nada especial que no sea sentirlos, aquilatar su energía y amarlos. Evidente la estimulación excesiva de los pezones, sobre todo en los prolegómenos del acto sexual. *Lo apropiado es tocar y apretar los pezones con más firmeza cuando el excitamiento sea completo y el acto sexual esté bastante avanzado.* Cuando la energía fluye libremente, la presión de los pezones da pie a que ocurran cosas deliciosas.

Una patente y rotunda evidencia de lo crucial que son los senos es que la estimulación cariñosa de los mismos facilita e incrementa la lubricación de la vagina. A casi todas las mujeres les pasa esto. A través del vínculo magnético y del desbordamiento de energía, las glándulas lubricadoras de la vagina responden con una abundante segregación. De hecho, hay mucha más lubricación cuando los senos son tocados con ternura, que cuando la vagina o el clítoris son tocados directamente en el juego preliminar que precede a la penetración.

Hay mujeres a las que se les ha extirpado un seno por razones médicas, que alegan que el polo positivo continúa activo *aun a falta de un seno.* Llegado el momento, sobre la vagina se derrama y se extiende la misma cantidad de sustancia lubricante. Esta notable reacción da fe de la integridad del cuerpo. El seno es algo más que una concreción de carne mórbida, contiene también una dimensión energética que permanece activa incluso cuando está físicamente ausente.

**Una mujer con un seno extirpado nos narra su experiencia:** «Cuando toco mi seno derecho, dándole unas rápidas y delicadas palmaditas, mi vagina reacciona; esto es, palpita y vibra. Al mismo tiempo, una maravillosa y placentera corriente de energía sexual — en forma de onda y que va desde la matriz hasta la vulva y el clítoris — fluye a través de mi vagina. Incluso puedo sentir mi pezón y sus conexiones con la vagina. Pero la realidad es otra: en ese lado derecho no hay seno alguno, sólo hay una cicatriz de treinta centímetros de largo.

»¡Soy feliz! Es todo tan bonito. Con un toque consciente y cariñoso, y sosteniendo mi seno derecho “en el aire” como si estuviese allí, los resultados son fantásticos. Hay veces en que las

sensaciones y las repercusiones vaginales son más fuertes que si me toco el seno izquierdo. No deja de ser bastante interesante que esto, mayormente, me ocurra cuando el sexo se lleva a cabo con sentimiento y fervor. En cambio, con el “sexo salvaje” me pasa lo siguiente: el toque de mi cicatriz sigue siendo estimulante y a menudo repercute en mi clítoris, pero definitivamente el estímulo es mucho menor que el del seno izquierdo. Mi compañero es muy sensitivo, incluso siente la vibración del pezón del seno extirpado. El toque energético me produce una profunda apertura vaginal y crea en mi corazón el deseo de unas intensas caricias.

»Desde que ampliamos nuestros conocimientos en el campo de la sexualidad, nuestro común comportamiento erótico se ha decantado claramente hacia el corazón, lo cual está creando en nuestras relaciones un ambiente divino, amoroso y de nuestro apoyo. En cierta ocasión, después de una profunda unión de nuestros corazones, mi amante me dijo: “Al principio estaba bastante afectado. Me desconcertaba la circunstancia de que tuvieses sólo un seno, sobre todo porque me arrañan los pechos grandes. Pero ahora que el corazón está presente y podemos sentirlo entre nosotros, todo marcha perfectamente.” A veces me entran muchas dudas, y pienso: “Esto no puede ser posible, ¡si sólo es una cicatriz! Estás loca, ¡son imaginaciones tuyas!” Y luego observo que al aparecer los pensamientos negativos, desaparecen de golpe las sensaciones placenteras. Así que me esfuerzo por sentir en el interior de mi cuerpo, dentro de mi vagina; y desde el momento en que acepto mi situación y mi amante me toca *ambos* pechos con un poco más de rapidez, de nuevo siento una fuerte palpitación en la vagina. ¡Y ahí están!, ¡ahí están de nuevo mis dos senos! Una vez, estando tendida al sol, desnuda, después de una profunda penetración por parte de mi amante, pude sentir perfectamente mi seno derecho cuando me lo toqué energéticamente; cuando me lo toqué “en el aire”, por así decirlo. Como soy escéptica, inmediatamente empecé a imaginarme que era acariciada. Entonces también pude sentir algo, pero la sensación fue mucho menor en comparación con el tocamiento energético hecho por una mano consciente y amorosa.

» Me diagnosticaron cáncer de mama en 1993. Mi vida había estado regida por el temor y el abuso, por muchos años de consumo de drogas, por un corazón hermético y duro, y por el deseo de morir. Por medio del estado de conciencia, y con la ayuda de incontables talleres, meditaciones y grupos terapéuticos, mi vida se ha transformado en un disfrute consciente, en un profundo amor por el universo, por la existencia; y todo esto con pinceladas de jolgorio y alegría infantiles. Mi deseo de unión, de un amor verdadero, y de una paz interior confiada, abierta y fluida, se han hecho realidad.»

### Interferencia deliberada con los senos

Está muy de moda que las mujeres se modifiquen el perfil natural de sus senos; tanto es así, que en muchos países se considera normal tener los pechos operados, y es rara la mujer que no se los haya agrandados. A medida que el taladrado del cuerpo (*piercing*) gana popularidad en todo el mundo, se ven mujeres que se perforan los pezones y los labios, tanto de la boca como de la vulva. Parece ser que a medida que aumenta de generación en generación la confusión sexual, estas ornamentaciones corporales son adoptadas por gente cada vez más jóvenes.

Habida cuenta del papel crucial que tienen los senos en la circulación de la energía sexual femenina, la cirugía estética de los pechos ha levantado una cierta polémica. Afortunadamente, según informaciones de experiencias personales que nos han llegado, está claro que las operaciones no destruyen en esencia la energía intrínseca de los pechos. Es verdad también que el deseo de la mujer de estar orgullosa de sus senos, muy bien puede ser un reflejo de su intuición de que sus pechos tienen un papel dinámico y creativo en el juego sexual, y, por consiguiente, en su vida. La buena disposición de la mujer a enseñar sus pechos al hombre es la consecuencia natural; así, los medios de comunicación y el mundo de la moda exponen profusamente pechos femeninos de todas clases y tamaños. Incluso se podría decir que es una buena cosa que, a través de esos medios publicitarios e

informativos, los hombres tengan más oportunidades de apreciar los senos en su justo valor. La disposición de la mujer a mostrar su radiante polo positivo no deja de ser loable, pero lamentablemente la proyección no es la correcta. Con esto, lo que hace es proyectarse hacia fuera, hacia el hombre, y no hacia dentro, hacia ella misma. La cirugía de aumento de pecho hace que la mujer se fije exclusivamente en el *aspecto exterior* de su cuerpo, en su apariencia externa, y no en cómo ella se siente interiormente. Si esto pasa, no es entonces fácil darse la vuelta para mirarse dentro de una misma y tener acceso a las sensaciones internas de los tejidos de un palpitante seno.

Algunas mujeres se reducen los senos porque son tan grandes que constituyen una incómoda carga, tanto desde el punto de vista físico como del psicológico. En estas circunstancias, a la reducción de los pechos se le puede dar el carácter de una intervención médica que puede reportar beneficios psicológicos. También se puede argüir que el aumento del tamaño de los senos le da desenvoltura a la mujer, así como más confianza en sí misma y en sus poderes de atracción; en otras palabras, que beneficia a la mujer como tal. El relleno que se añade a los senos puede darle algo que ella desea: atraer la atención del hombre; sin embargo, en un ámbito más íntimo, puede deberse a que inconscientemente comienza a proteger sus pechos porque se los siente delicados. Esto quizá dé lugar a que ya no esté tan dispuesta a dejar que el hombre se los toque. Algunos hombres me han comentado que se dieron cuenta de esto y que, dadas las circunstancias, procuraban no tocar los senos de su compañera. Los pechos operados pueden llegar a ser incómodos, pues las cicatrices son sensibles y algunas nunca se cierran como es debido. Se sabe que, en viajes aéreos, algunas prótesis mamarias han explotado en pleno vuelo. Todos estos trastornos pueden fácilmente afectar a la expansión de la energía desde el polo positivo.

La mujer podría llegar a cuestionarse si el hecho de encanallar sexualmente al hombre con unos senos perfectos, le reportaría a la larga algún bien a su potencial orgásmico. Cuando la mujer siente admiración por sus propios senos y hace que el hombre sienta lo mismo, los senos responden a la atención po-

sitiva. Muchas mujeres alegan que notaron un incremento en el tamaño de sus pechos después de que comenzaron a hacer el amor de acuerdo con las polaridades masculina y femenina; estos, llevando a los pechos a su debida alineación magnética. Toda operación innecesaria de los senos es una molestia que interfiere en el delicado sistema magnético que la naturaleza le ha dado a la mujer.

Una joven y muy bella mujer que conocí en uno de mis talleres, me dijo que se había agrandado los senos dos años antes, añadiendo estos comentarios: «Tú sabes que era una de esas cosas que creía que tenía que hacer; pero una vez que la hice, me di cuenta de que no debí hacerla.» Estuvo pensando en operarse de nuevo para volver a su situación primitiva; pero, después de informarse acerca de la importancia del polo positivo, decidió que, de momento, aceptaría sus pechos tal como estaban para no interferir una segunda vez. Le agradó mucho, y se tranquilizó bastante, cuando comenzó a hacer el amor según los principios tántricos y comprobó que aumentaba el flujo desde sus senos a la vagina.

## INSPIRACIÓN TÁNTRICA

Esto de concentrarse en los senos, fundiéndose con ellos, dará una nueva sensación a la mujer meditadora, una nueva sensación sobre su propio cuerpo; porque ahora, desde el centro, ella puede sentir todo su cuerpo vibrando. Sólo con acariciar amorosamente los pechos de una mujer, ésta puede llegar a sentir un intenso orgasmo, puesto que el polo negativo seguirá respondiendo de forma automática.

Si comienzas por los pechos y meditas sobre los pezones, no sigas la ruta que hayas leído en los libros, porque esa es la pensada para los hombres. Sencillamente, no sigas ningún esquema, deja que la energía se mueva por sí sola. Sucederá de este modo: primero, tendrás sólo una vaga sensación de que tus senos se están llenando de energía, que están irradiando ener-

gía, que se están calentando; luego, de que tu vagina está respondiendo inmediatamente. Y sólo después de que tu vagina responda y vibre, comenzará a funcionar el *kundalini* para ti, rente la forma en que surja el *kundalini*. En el hombre surge muy activamente, con energía. Es por esto por lo que lo llaman la serpiente emergente. Muy enérgicamente, repentinamente, de un tirón, la serpiente se desenrosca. Y se siente en muchos puntos. Estos puntos se llaman chakras. Dondequiera que encuentra resistencia, la serpiente se abre paso por sí misma. Es exactamente igual que el pene penetrando en la vagina; el pasillo es similar para el hombre. Cuando la energía emerge, es como si el pene se estuviese moviendo dentro.

Ésta no será la sensación de la mujer. La sensación será totalmente la contraria. Cuando la mujer siente que el pene ha penetrado en la vagina, la sensación será de fusión, de recepción, de la vagina cediendo, vibrando muy, muy delicadamente será el fenómeno en el interior. Cuando la energía emerge, será una emersión receptiva, pasiva, como si se estuviese abriendo un pasillo; no será una serpiente emergiendo, sino una puertita abriéndose, y un pasillo abriéndose, y algo cediendo. Será pasiva y negativa. Con los hombres algo entra; con las mujeres algo se abre, no entra. Todo será justo lo contrario. Debe ser así. No puede ser idéntico. La cosa esencial será la misma.

OSHO,

*El libro de los secretos,*  
Gana Ediciones

## PREPARACIÓN PARA EL ESTADO DE CONCIENCIA Y SENSIBILIDAD

### AUTOMASAJE DE LOS SENOS

Los masajes regulares de los senos son idóneos para reforzar los sentimientos de fuerza vital (también llamados *chi*, *energía* o *prana*) que están presentes en ellos. Notarás que se hacen más sensitivos y receptivos. Comprobarás que, cada vez que se pone tu estado de conciencia en tus senos, te es más fácil obtener un sentimiento desde el interior de ellos. El automasaje también contribuye a que conozcas tus propios senos, a aceptarlos y a amarlos. Si te parece bien, utiliza lo corporal o aceite de masaje. El masaje hay que dárselo siempre hacia arriba o con movimientos circulares: el pecho derecho en sentido de las agujas del reloj y el izquierdo en sentido contrario. Levanta el tejido del seno hacia arriba todo lo que puedas, e incluye el pecho y el cuello.

Este ejercicio es también un modo natural de controlar cualquier cambio que ocurra en el tejido de los pechos. Si observas algo anómalo que te produzca dolor o picazón, algo que no puedas achacar al comienzo de la menstruación o que no desaparezca al poco tiempo, consulta enseñuida a un doctor. No tiene por qué ser motivo de gran alarma, pero lo mejor es que en cuanto detectes la anomalía la valore un profesional de la medicina.

Además de a los pechos, también sería bueno que le dieras un masaje más intenso al tórax. Valiéndote de tu dedo pulgar, o los dos primeros dedos juntos, aplica pequeños movimientos circulares con la suficiente fuerza para que, a través de la piel, llegue a los huesos. Comienza por el esternón, desplazando los dedos hacia arriba y hacia abajo dos o tres veces. En la parte central del esternón, a la altura de los pezones de unos senos erguidos, se encuentra el «centro del amor»: un importante punto energético que se asienta sobre la glándula timo. Si se aplica masaje a este centro, se estimula el sistema inmunológico, siendo asimismo una puerta de entrada

al corazón. A cada lado del esternón, se aprecian una serie de huecos entre las costillas, que reciben el nombre de espacios intercostales. Pues bien, si se le da masaje a estos puntos, se estimula el crecimiento de los senos y también se relajan las tensiones físicas y emocionales. Para el masaje de los espacios intercostales se utilizarán los dedos y la técnica de movimientos circulares anteriormente descrita. Sería bueno hacer extensivo el masaje a las propias costillas; para esto, el movimiento circular se aplicaría sobre los huesos y entre ellos; puedes trazar el recorrido de las costillas deslizando tus dedos por detrás de los senos hasta la zona de las axilas. También puedes alcanzar ciertas partes de las costillas colocando cuatro de tus dedos debajo y detrás del músculo pectoral (el músculo que forma el frente de la axila y que se extiende por el pecho). Esta secuencia de masajes puedes utilizarla únicamente como tal, como juego preliminar antes de hacer el amor, o como preludio de la meditación tántrica sobre senos que se explica a continuación.

### EJERCICIO DE ACCIÓN MUTUA DE LA PAREJA MASAJE DE SENOS Y PENE

Con este ejercicio, y tras una comunicación mutua sobre qué es lo que hace rezojar a vuestros respectivos cuerpos, podéis mostraros y enseñaros cómo os gustaría que os tocasen. Procurad tocaros con ardor y amor; evitad cualquier tipo de caricias que sean intencionadamente excitantes y que, por tanto, produzcan otros efectos. En principio, lo que se pretende es que la energía corporal se expanda y fluya, no que las caricias hagan que el cuerpo entre en un estado de excitamiento. Reserva unos cuarenta minutos, o más, para este masaje mutuo; el tiempo estará en función de si queréis, o no después hacer el amor, si bien es muy probable que suceda lo primero.

Viértete en las manos varias gotas de aceite sin perfume (aceite de almendra o de oliva, por ejemplo) y comien-

za a tocarle y a darte masaje en tus propios senos, mostrándole así a tu compañero cuál es la presión que les gusta y cuál es la que no les gusta tanto. Enseñale cómo prefieres que te toque los pezones, o acaso que no te los toque por preferir que solamente te los sostenga con la palma de la mano. Mantén esta sesión demostrativa durante unos minutos, dándole explicaciones a la par que la desarrollas; a continuación, vierte unas cuantas gotas en las manos de tu hombre para que sea él el que siga dándote el masaje de la forma que más te agrade.

Tumbate, o siéntate, y absorbe durante quince o veinte minutos las caricias que están dispensando a tus senos. En general, cuanto más ligero sea el tocamiento, mayor es la calidad sensitiva; las caricias de pluma hacen maravillas. Terminada esta fase, tu hombre, a su vez, debe enseñarte cómo tienes que tocarle el pene y los testículos, así como permitirte que te haga cargo de su masaje.

La finalidad de este intercambio de caricias es avivar sentimientos de vida y de estados de conciencia, y no la de alcanzar estrados de claro excitamiento en los que nos vemos desbordados por el deseo. Si lo estimáis apropiado, después de que la mujer esté entre quince y treinta minutos acariciando el pene con sus manos, podéis continuar con una penetración muy lenta. A partir de aquí, todos los movimientos que sigan deben caracterizarse por su parsimonia y morosidad

#### MEDITACIÓN TANTRICA

#### MEDITACIÓN SOBRE LOS SENOS

Después de reservar veinte minutos para este ejercicio, tiéndete sola y adopta la postura ideal para meditar que se recomienda en el capítulo 1. La meditación sobre los senos se puede realizar todos los días, ya que es un buen instrumento para darle vida a tus pechos y para facilitar la apertura de tu polo positivo. Si tienes un amante, puedes utilizarlo como parte

del juego preliminar o preparación para hacer el amor; y puedes llevarla a cabo bien por ti misma, o bien con tu compañero tendido en la cama, a tu lado.

Si lo deseas, envuelve cada uno de tus pechos con una de tus manos ligeramente ahuecadas. Por el hecho de tocarlos, aumentarán las sensaciones dentro de los senos y será también más fácil llevar a ellos el estado de conciencia. Si en cualquier momento se te cansan los codos, cambia la posición de tus manos; puedes colocarlas sobre las ingles o bien estirar los brazos a ambos lados de tu cuerpo. Cierra los ojos y lleva el estado de conciencia dentro de tu cuerpo; procura sentir tus senos y, en particular, tus pezones. «Toma conciencia de cómo las sublimes cualidades de la creatividad se extienden por tus senos y asumen delicadas configuraciones»<sup>2</sup>. Introdúctete en tus senos; déjalos que se conviertan en todo tu ser. Fúndete con ellos, fusionate con ellos. Todo el cuerpo tiene que estar ahora subordinado a tus senos; el cuerpo queda relegado a un segundo plano a medida que colocas a tus pechos en primer plano. Tu vigor interno está puesto en los senos; relájate totalmente en ellos, muévete dentro de ellos. Realiza esto durante veinte minutos y, a continuación, descansa unos minutos. La verdadera creatividad femenina hace acto de presencia cuando los pechos se hacen activos.