

Los Secretos del Triunfo Sexual: Esoterismo y Control Mental al servicio del placer

# LOS SECRETOS DEL TRIUNFO SEXUAL

*Esoterismo y Control Mental al servicio del placer*

**GUSTAVO FERNÁNDEZ**

[gusfernandez21@yahoo.com.ar](mailto:gusfernandez21@yahoo.com.ar)



1º Edición (gráfica): 1985 by Servicios Planificados SA, Buenos Aires, Argentina

2º Edición (electrónica): 2004 by Centro de Armonización Integral y

revista “Al Filo de la Realidad” <[www.alfilodelarealidad.com.ar](http://www.alfilodelarealidad.com.ar)>

Paraná, Entre Ríos, Argentina.

**Sr. Administrador/Owner/Webmaster:** Se permite la copia, descarga y libre distribución siempre que el contenido permanezca inalterable. Para consultarnos puede escribirnos a: [postmaster@alfilodelarealidad.com.ar](mailto:postmaster@alfilodelarealidad.com.ar) .

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN [3]

CAPÍTULO 1: LA PÉRDIDA DE INTERÉS SEXUAL EN LA PAREJA [8]

CAPÍTULO 2: EL YOGA SEXUAL [18]

CAPÍTULO 3: IMPOTENCIA Y FRIGIDEZ [23]

CAPÍTULO 4: FANTASÍAS SEXUALES: ¿CON O SIN CULPA? [31]

CAPÍTULO 5: LOS LÍMITES DE LA MASTURBACIÓN [40]

CAPÍTULO 6: TENGA SUS PROPIOS RÉCORDS SEXUALES [43]

CAPÍTULO 7: LA BIOENERGÉTICA SEXUAL [46]

CAPÍTULO 8: EYACULACIÓN PRECOZ [55]

CAPÍTULO 9: ¿USTED PENSÓ EN CAMBIAR DE SEXO? [57]

CAPÍTULO 10: EN LOS LÍMITES DE LA PERVERSIÓN [60]

CAPÍTULO 11: EL SEXO EN LA TERCERA EDAD [62]

CAPÍTULO 12: LOS ADOLESCENTES Y EL PODER SEXUAL [63]

CAPÍTULO 13: LA TIMIDEZ: EL ÚNICO OBSTÁCULO PARA LA SEDUCCIÓN [66]

CAPÍTULO 14: EL SEXO DURANTE EL EMBARAZO [68]

CAPÍTULO 15: LA ENERGÍA SEXUAL [73]

CAPÍTULO 16: TANTRISMO [75]

CAPÍTULO 17: EL DESARROLLO DE UNA CORRECTA AUTOIMAGEN ERÓTICA [85]

EPÍLOGO [86]

### *Otros recursos gratuitos:*

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

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

[www.alfilodelarealidad.com.ar](http://www.alfilodelarealidad.com.ar)

## INTRODUCCIÓN

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

Todos los días, todos los años, si carecemos de la claridad mental necesaria para percibir esta falacia, cosa que ocurre en la inmensa mayoría de los seres, fracasamos un poco. Que sumado a otro poco, y otro, y otro más, a lo largo de nuestra vida, termina por derrotarnos, enfrentándonos a la máxima humillación que podemos sufrir: ser dolorosamente conscientes de nuestra derrota, tan dolorosamente como saber que nada podremos hacer para cambiar ese destino. Y así, tortuosamente, todos los días morimos un poco. Aunque duela, pararse en una esquina, contemplar los rostros de quienes se cruzan en nuestro andar e inferir de ellos lo que palpita dentro de esos cuerpos encorvados, gastados, sufridos y, lo que es peor, decepcionados, nos fuerza a una desagradable conclusión: salvo excepciones, sólo cadáveres de vacaciones se mueven a nuestro alrededor.

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

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

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

que ocurre es que **no quiere** hacerlo. No es que no se pueda; sólo que no se quiere, si se sabe **cómo**.

Las incapacidades, disfunciones, insatisfacciones y falencias sexuales, los complejos de culpa nacidos de las fantasías mal asumidas, los temores en la cama, la inseguridad, la timidez, el temor al fracaso, son sólo la epidermis de un conjunto de problemáticas que permanentemente minan la capacidad de realización y de felicidad del ser humano como individuo y en su conjunto social. Si bien creo firmemente que en la vida de pareja el sexo no es lo más importante, sí sostengo que es uno de los pilares de toda relación que se precie estable. No puede haber pareja feliz si se extrapola en demasía uno de sus aspectos (la unión espiritual, el logro económico, el amor filial) en detrimento de otro cualesquiera de ellos. En esta clase de bastardo intercambio, siempre el que pierde es el pilar sexual. En efecto, si observamos nuestra propia experiencia y la de los seres que nos rodean comprobaremos que, por regla general, cuando el ser humano falla en uno de sus aspectos, donde primero se produce el eco resultante es en el campo sexual. Los problemas económicos, las discusiones de pareja, los problemas profesionales, laborales o estudiantiles, todos ellos afectan nuestras funciones sexuales. Y entramos entonces en un peligroso círculo vicioso, porque fallando lo sexual —que como seres animales que somos está siempre en nuestras inquietudes— el temor o la frustración resultantes incrementan nuestras falencias y fracasos en las otras áreas, frente a cuya concreción la angustia subsecuente incrementa aún más nuestro problema sexual, lo cual a su vez... y así, al infinito.

En cambio, una vida sexual sana y cotidiana nos potencia. Nos potencia energéticamente, mantiene a nuestro cuerpo limpio de toxinas y acumulaciones perniciosas de fluidos, lo que redundará en el equilibrio de nuestro metabolismo, drena nuestra psiquis de latentes neurosis. Se trabaja mejor, se vive mejor y se disfruta más de todas las facetas de ella con un adecuado comportamiento sexual.

Esto también es válido para el hombre o la mujer que vive en solitario, o que carece de una pareja estable. Más aún, porque la actividad sexual continua y correcta no sólo afina su capacidad de hallar a la *media naranja* ideal, sino que también evita la acumulación de pensamientos nefastos en su mentalidad.

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

Respeto, como es obvio, todas las creencias. Pero no puedo dejar de sentir que las consideraciones de tal naturaleza con respecto al comportamiento sexual son más el producto de las patologías particulares de quienes las formularon, en vez de dictados de un Poder Superior. En principio, por esa naturaleza de cuasi omnipotencia con que los creyentes —de cualquier religión que tienda a avergonzarse del sexo— parecen tratar de imponer su forma de ver las cosas a quienes no tienen la obligación de pensar exactamente igual que ellos. En segundo lugar, me preocupa que alguien sostenga una ideología espiritual determinada cuando su vida cotidiana nos dice a gritos la verdadera naturaleza de sus pensamientos y sus emociones. ¿Acaso en nombre de Dios no se bendicen armas con las cuales marcharemos al frente para matar a nuestros hermanos, cualquiera que sea su nacionalidad o ideología, tan hijos del Señor como nosotros mismos?. ¿Acaso quienes nos plantean la “importancia” de llegar vírgenes al matrimonio y llenan templos para escuchar la prédica de sus sacerdotes, logran

oponerse —con riesgo “cero” para su equilibrio psicoemocional— a la “tentación” de las relaciones prematrimoniales?. ¿Acaso las parejas desavenidas —matrimonios, en este caso— platean la necesidad de un franqueamiento, un sinceramiento y renovación sexual como medio factible de permitirles superar las barreras que aún los separan (sin que eso signifique ir a compartir la cama con el vecino) siendo sabiamente comprendidos por sus ministros religiosos?. ¿Acaso quienes claman contra el divorcio están exentos de la pérdida del amor (un fuego que debe alimentarse permanentemente) y no ceden a la tentación de la pasión fuera del hogar?. ¿Acaso es sensato pensar que quienes hacen del celibato y la reclusión voluntaria su aceptado modo de vida, están autorizados para hablar de las intimidades de aquellos que conviven entre sí y con la sociedad?. ¿Puede un ciego de nacimiento juzgar una obra pictórica?. Que el abogado hable de leyes, el médico de enfermedades y curaciones, el músico de melodías, el sacerdote de liturgias y ritos; nosotros, gente común después de todo, nos reservamos el derecho de hablar de lo más común: eso que llamamos sexo.

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

El hombre, a través de siglos de educación machista, aprendió a dominar a la mujer, y esa dominación comenzó a través de la agresividad latente en el coito. Así, generaciones de mujeres sintieron el sexo como una agresión a sus cuerpos y sus espíritus, sintieron al pene como una lanza penetrante. Aprendieron a aceptar la relación sexual como un mal necesario, como un simple mecanismo de reproducción, o como un derecho inalienable del macho por *sobre* ellas. Durante generaciones, la mujer aceptó también tener una actitud pasiva, recibir el pene y el semen, esperar al orgasmo de su pareja,  **fingir y soportar**. Cualquier otra cosa, como buscar la relación, proponer un cambio de postura, solazarse en juegos sexuales, era mal visto por la sociedad, y hasta el propio marido parecía tener derecho a dudar de la moralidad de su mujer. Un simple objeto, en la mentalidad de esos retrógrados, no tiene derecho al placer. Por esa razón, millones de madres —que sin duda se mostraban como “ejemplares” para la gazmoñería social— se transformaron en un verdadero catálogo de neurosis, comportamientos esquizofrénicos, cuadros histéricos, represiones. Por ello, millones de hijas e hijos sufrieron las consecuencias, las proyecciones de las carencias maternas. A fuerza de ser groseros, podemos afirmar que una mujer que no es bien atendida sexualmente, es una mujer angustiada, nerviosa y agresiva.

Por supuesto, cualquiera de estas señoras argumentaría que ése no es su caso particular. Que a ellas les basta con una relación mensual y que no fueron educadas para otra cosa que no sea la casa, la crianza de los hijos y el respeto al marido. En ese caso, sus propias palabras nos señalan hasta qué punto están necesitadas de ayuda; la mujer, aunque muchos no parecen haberse dado cuenta, también es un ser humano necesitado de realización, afectiva, sí, pero también física, intelectual, espiritual, social. La mujer necesita trascender, actuar, participar, decidir. Ser activa, y esto también es válido en lo sexual. No me cabe duda de que cuando la mujer decide, durante el acto sexual, subirse

ella sobre el varón, ese comportamiento corporal nos refleja que, psicológicamente, ha renacido a un nuevo despertar. Paradójicamente, es en ese momento que muchos hombres se sienten cohibidos, extrañamente incómodos; lo que demuestra que el “problema”, en todo caso, está en el macho y no en la hembra. Pero como el macho no se resigna fácilmente a tener problemas que no pueda manejar (y menos aún relacionados con su virilidad) se defiende (personal y socialmente) proyectando en la mujer esa perturbación, disfrazándolo de “inmoralidad” de ella lo que sólo es inseguridad en él.

Cualquier cosa opuesta a esto sólo es pacatería barata. Las religiones que se avergüenzan del sexo y esconden los cuerpos, cometen el peor de los pecados. El cuerpo es el templo del espíritu. Y el templo se luce y se usa. Se luce, para atracción de fieles y crecimiento de la hermandad; se usa, porque sólo esa es su verdadera función.

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

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

La gente necesita creer. Hoy más que nunca, cuando aumenta el peligro de guerra nuclear (aunque masivamente no se sepa, sólo en el transcurso de 1985 hubo dieciocho amenazas de escalada nuclear abortadas sólo minutos antes del fatal desenlace por errores, confusiones o simples presiones políticas entre las dos superpotencias), cuando más que nunca el hombre de la calle se siente frustrado, insatisfecho, incapaz de triunfar en la vida ya que ni siquiera puede concretar las mínimas aspiraciones que se propone en lo profesional, social o material. Cuando la tecnocracia nos incita a gastar y consumir más y más, a descansar menos, a transformar el poco descanso en ocio inútil y ser, con suerte, mejores engranajes de maquinarias más perfectas.

Ser lo que se quiere ser, he ahí la aparentemente simple aspiración ideal del ser humano. Ideal por lejana, porque cada vez más se nos quiere convencer, como dice el

estúpido adagio popular, que *“no se trata de hacer lo que se quiere, sino querer lo que se hace”*. **“¡No!”**, debemos gritar. La realización no está en ese peligroso conformismo escondido en lo que no es más que un juego de palabras. Rescatemos las únicas verdades. Las históricas, como aquél *“serás lo que debas ser, o si no, no serás nada”*, extrañamente olvidado por muchos.

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

Por eso es necesario masificar al ser humano, encasillarlo en dogmas, símbolos, grupos, banderas, cualquier cosa que haga hasta difícil sencillamente ser lo que dijéramos unas líneas arriba. Para que cueste hasta ser feliz en el trabajo, o con la pareja que nos ha tocado en suerte, y tener que interpretar ese esfuerzo como camino a la felicidad. Entonces, nos bastará con ser “felices” si cambiamos el automóvil, compramos bagatelas en Brasil o en Miami o aprendemos a bailar para lucirnos en la mejor discoteca de moda. Y por eso, cuando a esas “metas” llegamos después del lapso necesario para atosigar nuestros sentidos y nuestro intelecto con estímulos pasajeros, nos volvemos a sentir vacíos, insatisfechos... y comenzamos a correr, otra vez, como el burro detrás de la zanahoria que jamás alcanzaremos porque cuelga de nosotros mismos.

Todas estas consideraciones pueden parecer desprovistas de significados en el contexto de un libro sobre sexo. Pero no es así, ya que lo que he tratado de demostrar es, por una parte, **que la superación sexual sólo es posible en individuos que cuentan con una óptica distinta de la vida** y, por otro lado, **que sólo un organismo sexualmente sano es la afirmación y seguridad de autorrealizarnos en otras áreas.**

En resumen: lea este libro, destruya sus temores sexuales, aprenda lo que mi experiencia se dispone a enseñarle, logre, triunfe, disfrute del sexo, esa maravilla de la naturaleza siempre a nuestro alcance, y entonces los únicos límites que su persona encontrará en el resto de su vida serán los del horizonte que, como todos sabemos, no existe.

El autor.

## CAPÍTULO 1

### LA PÉRDIDA DE INTERÉS SEXUAL EN LA PAREJA

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

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

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

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

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

Pero durante el tiempo que compartimos con nuestra pareja, algo comienza a desintegrarse. Lo que en un principio fue apasionada relación, cuando el amor nos llevaba quizás a repetir más de una vez la relación en el día y más de una vez alcanzar el éxtasis, se va espaciando, distanciando y, peor aún, adquiriendo características rutinarias. Ya no jugamos sexualmente, ya no experimentamos, divertidos, insólitas posturas. En síntesis, ya no sentimos como antes. Acudimos entonces a excusas para amplificar los lapsos de tiempo que median entre relación y relación; lo hacemos “de la misma forma de siempre”, o nos excitamos con fantasías que, si no las sabemos manejar con solvencia, como explicaremos más adelante, nos llevan a correr el riesgo de empujarnos por la pendiente de la infidelidad.

Algunos aburridos pueden aducir que esa rutina sexual es consecuencia de la pérdida de cariño, efecto a su vez del “natural” desgaste que impone toda relación

prolongada. A ello yo podría oponer el razonamiento de que la pérdida de cariño deviene entre otros importantes factores, precisamente, por la falta de renovación sexual, y dudo que alguien pueda refutar este argumento. Por otro lado, un matrimonio y en general cualquier tipo de relación prolongada, sólo se desgasta cuando no existe el constante aliciente de las experiencias, sensaciones y nuevos descubrimientos. Y si concluimos que muchos de nuestros congéneres sólo usan el matrimonio como una especie de sociedad de hecho donde una parte paga-mantiene para que la otra lave, cocine, limpie y, eventualmente, trabaje a la par, hemos definido el hecho concluyente que en muchos himeneos el certificado de defunción de los mismos está firmado desde que las partes comprometidas dan el “sí”.

También es cierto que muchas parejas al casarse confunden con “amor” lo que es mezcla de atracción sexual con simpatía intelectual. El temor a llegar a sentirnos solos también actúa como un euforizante capaz de convencernos de que realmente estamos enamorados. Pero el tiempo, ese cínico devorador de historias, termina pudriendo el velo que oculta los verdaderos sentimientos. Y así, acabamos por descubrir que, en el fondo, sólo somos buenos amigos y nada más.

A este cuadro de situación contribuye más de un mito deleznable. Como aquel que dice que, en la pareja, “todos los problemas se arreglan en la cama”. Eso es falso. No podemos copular contentos con quien acabamos de discutir, a menos que usemos el coito como una forma de agresión, de imposición, de dominación. Pero corremos el riesgo de incrementar las posibilidades de fracasar allí también y, con toda seguridad, siempre estaremos prestos a echarles la culpa de la insatisfacción a la otra parte, con lo cual el roce que ocasionará la discusión inicial se ahondará aún más.

En esta línea de pensamiento, otro mito muy difundido es el que dice que la mujer siempre tiene que estar dispuesta al requerimiento del hombre. Si lo que el varón desea es que su pareja disfrute la relación, tiene que comprender que ella también tiene días en que desea y días en que no. Forzarla al acto cuando no está en uno de esos días es la mejor garantía para que termine asumiendo la circunstancia como una violación. A partir de entonces, será el miedo y no el respeto lo que la llevará a obedecer al hombre.

La que es, en cierto modo, antítesis de esta corriente, es aquella que, haciendo que la hembra vea al sexo con complejos, le impida buscar ella al macho para consumir la relación. Socialmente, decíamos, la mujer que toma la iniciativa está mal vista. Y yo concluiría que, en realidad, la carencia de experiencia previa en ambos miembros de la pareja, así como el egoísmo de no buscar un diálogo integrador de expectativas si es que se cuenta con esa experiencia, es la circunstancia que abre las puertas a una falta de entendimiento y comprensión mutuos. Y cuando sexualmente una pareja incurre en errores (tales como negarse a solicitar, por supuesto respeto, practicar ciertas excentricidades eróticas y tener que cargar con la frustración de no experimentarlas o terminar buscando realizarlas fuera de casa) esa falta de experiencia o esa egoísta falta de diálogo se traduce en reproches recíprocos. El miedo, hijo de la ignorancia, hace que cualquiera de las dos partes tema incursionar nuevamente en los goces de la experimentación, y así comienza a encarrilarse la rutina que desemboca en el aburrimiento.

Cuando una pareja comienza a convivir, especialmente durante el período romántico, es muy fácil experimentar toda clase de prácticas sexuales. Posteriormente,

cuando los problemas habituales de la vida cotidiana merman las primeras ansiedades y cuando comienza a disminuir la atracción mutua, el amor se torna difícil.

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

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

De esta forma se logra reducir las tensiones y la hostilidad que son comunes en la pareja luego de algunos años de convivencia. Así se consigue que la pareja se haga más sensible a las necesidades y a los deseos del otro. Justamente, Masters y Jonson se habían propuesto ayudar a los integrantes de la pareja para que se comportasen de la forma menos hostil posible, creando, alrededor de ellos, una aureola de erotismo.

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

La sesión se desarrollará de la siguiente manera: los amantes se situarán uno frente al otro en posición de “flor de loto”, esto es, con las piernas cruzadas, ligeros de ropa (con traje de baño o ropa interior). En medio de los dos, se colocará una vela en un copón de vidrio coloreado, una copa de vino y un reloj despertador, lo más suave que sea posible (si no tiene un despertador graduable, puede usar uno convencional depositado sobre un almohadón o una manta doblada). Todas las luces deberán permanecer apagadas (salvo la llama de la vela) y la pareja deberá pronunciar alguna plegaria breve, cuya fórmula podrán elegir ellos mismos, por ejemplo: “*Deseamos que esta vela sea la luz que ilumine nuestro camino*”.

Ambos compartirán entonces el vino, expresando sus sentimientos de afecto por medio de un corto brindis, por ejemplo: “*A mi mujer, que es tan hermosa*”. Luego harán la típica respiración yoga abdominal, cuidando de llenar bien de aire los pulmones. Revitalizarán así no sólo el cuerpo, sino también la mente. El aire debe aspirarse lentamente por la nariz, contando hasta quince, retenerlo en los pulmones cinco segundos y después exhalarlo lentamente por la boca, contando hasta veinte. Durante la respiración, el abdomen deberá salir hacia fuera. Luego, retroceder, lo que permite la mayor cabida de aire. Este ejercicio respiratorio se hará unas cinco veces.

El despertador se pone en quince minutos, mientras ambos se miran a los ojos y se acarician mutuamente con las manos. Meditarán en silencio durante unos minutos y luego comenzarán a decir poco a poco todos los resentimientos que guardan uno para el otro. Aquí se trata de que todos los sentimientos hostiles de la pareja salgan a la luz, sin dañarse, esto es, sin perder el control de la disputa, para que sea constructiva.

La actitud mental recomendable es la siguiente: “*Sé que tú te has portado mal conmigo, que me olvidas, que eres egoísta, que a veces me rechazas, pero esta noche*

*me olvidaré de todo eso, quiero perdonarte y darte todo mi cariño, ya que puedes cambiar*". Cuando el minuterero suene, se da por terminada la disputa y se reconcilian.

Se lleva a cabo otro ejercicio respiratorio yoga, cerrando alternativamente cada fosa nasal, lo que se conoce como "respiración Idá y Pingalá". El procedimiento consiste en tapar con un dedo de la mano derecha el orificio derecho de la nariz. Se inhala lentamente por el contrario. Se tapan luego de un segundo los dos orificios, luego se exhala lentamente por el orificio nasal derecho. Se inhala otra vez por el orificio derecho, se retiene el aire tapando los dos orificios y se exhala por el orificio nasal izquierdo. Para hacer la respiración más rítmica, la aspiración y la exhalación se harán contando hasta ocho.

Ambos se ponen entonces de pie, se toman en brazos y se acarician. La mujer masajea al hombre durante un largo rato en todo su cuerpo, excluyendo los órganos genitales. Puede utilizarse para esto una loción corporal.

El hombre hará lo propio con la mujer. Se bañarán juntos, ya sea tomando un baño de inmersión o una ducha ligera. Es conveniente que se enjabonen, se laven y se sequen mutuamente; después irán a la cama completamente desnudos.

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

Sin embargo, una mujer puede estimular mejor la erección del pene de su pareja acariciando los genitales de éste. Y justamente un pene en erección debería ser apreciado por la mujer como el bien más preciado, y debe ser el hombre el que ayude a la mujer a que aprenda a estimular sus órganos.

Si es el hombre el que suele, durante las relaciones comunes, introducir el pene en la vagina de la mujer, durante esta "noche de amor", el proceso será a la inversa. Deberá la mujer proceder a ello, cuando lo crea conveniente, esto es, cuando se sienta suficientemente lubricada.

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

Todas las especies animales —incluidos los monos— tienen relaciones en postura *retro coitum*, es decir, el macho montado sobre las espaldas de la hembra, en forma parcial, penetrándola por la pendiente vaginal opuesta al clítoris. En esta postura, que no es incómoda en absoluto, la sensación epitelial es aún mayor. También se puede incrementar el índice de excitación de la mujer con una variante de la postura convencional, haciendo que eleve sus piernas y enlace con ellas nuestro cuello por detrás, lo que obligará a los varones a elevarnos sobre los metatarsos de nuestros pies. La consecuencia de ello es que la vagina tenderá a quedar en posición horizontal y el pene vertical, perpendicular a aquella. Pero como habitualmente todo pene tiene cierta desviación (consecuencia de años de disposición del mismo bajo la ropa interior, y consecuencia de la disposición de los planos musculares de aquél que lo tensionan más de un lado que del otro) entonces esa desviación hará que la fricción, resultante del movimiento de vaivén, se deslice en dirección al clítoris, como buscándolo por sí mismo. Que la mujer no alcance el orgasmo en todas las relaciones sexuales que mantiene no es tanto consecuencia de sus problemas psicológicos o falta de amor con su hombre, sino simplemente que puede tratarse de una cuestión física, postural. Si los millones de mujeres insatisfechas que pululan por el mundo entendieran esto (con la consecuencia inmediata de buscar la forma de subsanarlo sin perder tiempo y dinero en largos y tortuosos métodos de recuperación) entonces la profilaxis mental de buena parte de la población sería muy distinta.

Incidentalmente, dos buenas posturas para incrementar la tasa de orgasmos de la mujer consisten en la penetración convencional (varón arriba) mientras, delicadamente, se masajea la vagina *desde el interior del ano*, y, si la dilatación de éste lo permite, introduciendo dos dedos, con los cuales se imitará la mecánica masturbatoria que el hombre hará contra las paredes de la vagina mientras hace el amor, sin forzar, pero tratando de colocar los extremos de ambos dedos contra el pene que sienta moverse dentro de aquella. Otra postura eficiente es, realizada la penetración, deslizar las piernas hacia los hombros de la mujer mientras la pelvis rota un poco hacia un costado, de manera que ambos cuerpos queden entrelazados como si, al hacer la “V” con los dedos índice y medio, los deslizáramos hacia el interior de otra “V” idéntica hecha con los dedos de la otra mano.

Es necesario, cuando alguien advierte que se dificulta en exceso la relación amorosa, concederle buena importancia a los juegos sexuales. Ellos nos permitirán no sólo excitarnos mucho más sino hacer lo mismo con nuestra/o partenaire, así como ir descubriendo las innumerables posibilidades de nuestro cuerpo y refrescar nuestra mente. Algunos juegos requieren asimismo el conocimiento de las zonas eróticas del cuerpo del hombre y la mujer, por lo que trataremos ambos puntos en conjunto.

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

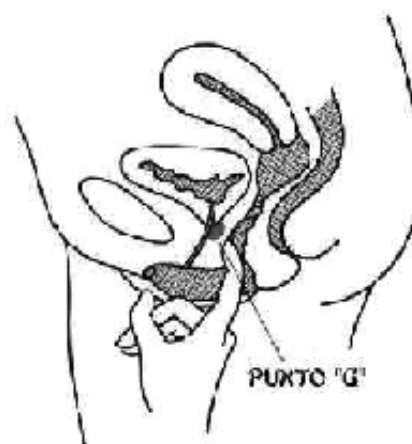
Besar el pliegue inferior de los senos, recorrer con la punta de la lengua la columna vertebral de la mujer desde el cuello hasta el comienzo del ano, frotar suavemente con las uñas el cuero cabelludo de ambos sexos en forma de movimientos espiralados, comenzando debajo de las orejas y ascendiendo con ambas manos

simultáneamente por detrás de ellas hasta la frente, son todos mecanismos que dudosamente fallarán.

Igualmente útiles son practicar la **fellatio** (succión del pene) y el **cunnilingus** (ídem en la vagina), si bien es usual encontrar resistencias a estos actos, especialmente por parte de algunas mujeres. Es cierto que los psicólogos freudianos no trepidarán en encontrar explicaciones inconscientes a estas actitudes, tales como resabios de conductas propias del complejo de Electra en la mujer, o expresión de deseos de una regresión intrauterina en el hombre, pero lo cierto es que estas psicopatologías sólo serían válidas si alguno de los participantes del acto se excediera en la frecuencia de estas acciones de forma tal que adquiriera ya todas las características de una manía, con lo cual nos aproximaríamos a suponer cierta perversión no asumida. Pero mientras no se abuse en la insistencia y la repetición de estas técnicas y se las emplee como aspectos colaterales a la relación, nada hay de inmoral en ello. A fin de cuentas, estoy seguro que tales psicólogos o psicólogas freudianos también disfrutaban hacerlo.

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

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



En la mujer existe un punto, conocido popularmente como "**punto G**", que es aquél donde las conducciones nerviosas tienen su mayor grado de concentración. Localizarlo durante el coito, ya que el mismo se encuentra en una zona un tanto inaccesible de la vagina, es el pasaporte para el seguro clímax de la mujer. Por regla general el mismo se encuentra ubicado, de frente a aquella, adentro y

hacia arriba y atrás, aunque debemos aclarar que suele variar de posición de mujer en mujer (y no debe confundirse con el clítoris). Se trata de la respuesta psicofisiológica a un estímulo determinado más que un ganglio físico, de ahí la “deriva” evidenciable entre distintas representantes del sexo femenino.

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

Si por distintas razones —muchas vinculadas al volumen físico de los amantes— alguna de estas posturas no es posible, he aquí dos efectivas variantes del modo convencional (el “cara a cara”, ¿recuerdan?). Uno, al penetrar a la mujer cuidar de que la base del pene y toda la zona periférica frote el pubis de ella, marcada y velozmente. Esto se facilita deslizando una almohada debajo de la cintura de la fémica. Dos, realizarse el coito con movimientos circulares, en ambos sentidos alternadamente.

Todos estos juegos son sucedáneos válidos a la sesión de distensión de la que hablaríamos párrafos atrás. Es posible que a usted le resulte cómico lo descrito, y no se anime a hacerlo por miedo a que la tentación de risa interrumpa el clima de las secuencias. Hágalo igual; ¿acaso hay algo mejor que reírse por cualquier motivo en una relación, de forma tal que ese divertimento nos distienda de nuestros temores o preocupaciones?. ¿Quién dijo que el sexo ha de ser solemne, acartonado?. Por otro lado, la única manera de eliminar las inhibiciones (y en este caso la risa puede indicar una inhibición, la que nace de la aprehensión inconsciente a que “esto tampoco sirva”) es haciendo repetidas veces aquello que nos preocupa; llegará un momento en que las repeticiones nos acostumbrarán a lo común y normal de estos comportamientos.

Con estas disquisiciones tiene también bastante que ver uno de los detonantes más comunes en la desintegración de la pareja: las discusiones por los más variados motivos. Altercados económicos, afectivos y de toda otra índole parecen razón suficiente para que, a la hora de acostarse, nuestra pareja ya no parezca lo que era antes.

¿Cómo manejar entonces las discusiones?. Ello es lo más sencillo del mundo, y si hasta ahora la mayor parte de la gente no lo pone en práctica es simplemente porque sus instintos primitivos los arrastran antes de aproximarse a la solución. Veamos en qué consiste.

Todos sabemos lo que ocurre cuando, en una discusión, comenzamos a perder el control de nuestras emociones. Nos enojamos, nos obnubilamos y terminamos agrediendo de palabra o de hecho, o bien nos vamos dando un portazo. Pero bastará con anticiparnos a nuestra próxima reacción para que la misma desaparezca. Es decir, si a medida que “levantamos presión” tomamos conciencia de que **precisamente eso** está ocurriendo, por ejemplo mediante el artificio de decirnos a nosotros mismos: “*Ahora me estoy enojando... y, ¿para qué voy a hacerlo?*”, inmediatamente la sensación de enojo desaparece. Conocemos a ese proceso como “**efecto Rumpelstilkin**”, y se define como la eliminación de la reacción negativa próxima a producirse si, previamente a ésta, y cuando comenzamos a observar los síntomas, nos anticipamos formulándola racionalmente.

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

Volvemos a casa cargados por una parte con el peso emocional de los conflictos laborales, económicos, de estricto compromiso y, paralelamente, con el discurrir de la temática ligada a ellos. Salir de ese discurso y sus contradicciones es lo que llamamos, común y acertadamente, “desenchufarnos”.

Muchísimas veces, sin embargo, no sabemos cómo cortar la corriente. No sirve, desde ya, tomarse uno o dos whiskys; lo que más lograremos con ellos es predisponernos al estallido cuando esa cháchara interior que traemos de afuera se superponga a lo que nos propone nuestro hogar.

Una doble cadena de problemas nos divide, y el alcohol, al quitarnos lucidez, nos irrita. Se supone que bebemos “para olvidar las penas”, incluso ésas, mínimas, de la cotidianeidad. Pero los conflictos, aun los pequeños, no se superan haciéndolos a un lado o corriendo telones a una memoria cargosa. No nos sacamos de encima las preocupaciones utilizando (sin saberlo) los recursos que posee el aparato psíquico para males mayores: denegar, desmentir, proyectar.

La primera solución para *acostarse con ganas* es enfrentar y ordenar. Cerrar la puerta de entrada tras nosotros no borra mágicamente lo que está escrito en la agenda o esperando en el portafolios, también detrás de ese leve dolor de cabeza, en ese hígado que sí sabe de qué se trata, o en la ciática. Una de las maneras más prácticas de reacomodo es, después de saludar a todos, pedir que las historias, los cuentos y las cuentas, lo que hicieron los chicos, los llamados y los vidrios rotos se posterguen por una horita. En ese entonces haremos un cuidadoso pero sencillo balance del día. Pondremos por escrito todo el “debe” y el “haber” de las últimas veinticuatro horas y entonces, sí, habremos dejado los problemas colgados en la puerta de entrada.

Una vez guardados los papeles, es decir, practicada la desintoxicación intelectual, lo que puede llevarnos media hora, nos queda otra media hora para meditar o relajarnos. La meditación requiere alguna práctica, pero no así la relajación total, tomada del Yoga y tan difundida hoy en día.

A partir de este punto la probabilidad de una buena noche en pareja pasa por los cuidadosos, medidos pasos siguientes. Está sobreentendido que antes nos hemos cambiado de ropa; hemos dejado la “de afuera”, hemos elegido vestarnos cómodamente, sin prendas ceremoniosas que nos constriñan. La costumbre de mucha gente de permanecer con la ropa de calle luego de llegar a casa (algunos fanáticos aún con la corbata), o no tomar la sana actitud de caminar descalzo continuando con zapatos que llevan puestos a veces doce horas o más, es más que insalubre.

Si llegamos menos cargados, con una necesidad menor de desconectarnos, bastará, luego del *racconto* del día, un buen baño de inmersión o una ducha prolongada.

Queda bastante tiempo para jugar con los chicos (si los hay), charlar en la cocina (ayudando), telefonar a quienes nos hayan llamado, ejercer la justicia (paterna o materna) y, por supuesto, comer.

La vieja idea de comer liviano por las noches para evitar las lentas e incómodas digestiones perturbadoras del sueño es válida mientras por “liviano” no se entienda “muy poco”, pues lo único que lograremos es, después de algún sueño pantanguélico, despertarnos para asaltar el refrigerador al mejor (o peor) *estilo Dagwood o Quintín*. Sin embargo, tengamos en cuenta que el viejo mito de que comer copiosamente puede traer complicaciones peligrosas para el acto sexual es solamente eso, un mito.

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

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

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

Lo ideal, cuando todo queda en orden para la mañana siguiente es, antes de irse a la cama, salir a caminar un rato, llegarse hasta una plaza cercana; pasear amorosamente unas poquitas cuadras, hablando de nada, sin esfuerzo. Y, finalmente, acostarse. ¿Acaso irse a dormir no es partir hacia un destino desconocido, recibir y ser un mensaje que no siempre interpretamos, o por lo menos no lo hacemos correctamente?. Para esos fines —viajar bien— o para hacer el amor previamente, nada más antiafrodisiaco, aturdidor y fastidioso que el aparato de televisión. Ventana alienante que es preferible alejar del lecho: produce adicción. Y salvo que realmente haya algo que ver, para lo único que sirve es para recordarnos el horror de un mundo del que nos estamos refugiando, o la banalidad de espectáculos que nuestra imaginación es capaz, sin él, de reproducir con más riqueza y alegría.

Con o sin sexo, entregarse al reino de la noche merece un más amigable trato que enfrentarnos a fantasmas coloridos y ruidosos. Nos acompañará mejor la buena música (la preferida por cada uno), el libro que vamos desgranando lentamente, sentir el

cuerpo descansando sobre el colchón firme, entre la suavidad de las sábanas. Y al apagar la luz, luego de respirar lenta y profundamente varias veces, movilizándolo el aire desde el abdomen, pasando por el tórax hasta la zona clavicular, ahuyentar las trampas del Yo. El día, definitivamente, ha quedado atrás.



# PROFESORADO EN PARAPSIKOLOGÍA APLICADA

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

Para solicitar el temario y mayores informes (55 KB)  
envíenos un email en blanco a  
[postmaster@alfilodelarealidad.com.ar](mailto:postmaster@alfilodelarealidad.com.ar)  
con asunto "Temario Parapsicología"

**Reenvíe a sus amigos y no olvide visitarnos en [www.alfilodelarealidad.com.ar](http://www.alfilodelarealidad.com.ar) donde siempre encontrará recursos gratuitos y lo que es más importante: de calidad.**

## CAPÍTULO 2

### EL YOGA SEXUAL

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

El Tantra Yoga tiene, aproximadamente, cinco mil años de desarrollo porque, como todos sabemos, ya en aquél entonces lo hindúes pensaban (y en serio) y hacían el amor (y en serio). Y dado que entonces nacía su poderosa civilización y aumentaba la necesidad de poblar el planeta, decidieron crear un sistema que, sin detrimento de su gimnasia diaria, aumentara las probabilidades de tener prole. Como entonces ya sabían que el orgasmo conjunto incrementa la fertilidad de ambos sexos, fueron muy cuidadosos en lograr este objetivo.

Seramente hablando, lo que los hindúes habían descubierto era que más allá del esfuerzo físico, el acto sexual desencadena en los protagonistas una increíble energía psicofísica-espiritual. El correcto manejo de esta energía provoca el “despertar” (la activación) de los “chakras”, palabra sánscrita que designa a los vórtices de energía que, siguiendo las redes nerviosas, poseemos en nuestro interior. Los chakras son algo así como los diales de control del espíritu y la mente y además conectan al hombre con las energías espirituales. Cada tipo de yoga despierta un chakra determinado: el Raja Yoga activa el de la coronilla, el Jnana Yoga el del entrecejo, el Hatha Yoga el del plexo solar, el Bakhti Yoga el esplénico, el Karma Yoga el umbilical y así sucesivamente. El Tantra Yoga, por su parte, es el más efectivo para activar el sacro-coccígeo donde duerme “kundalini”, la “serpiente roja” que simboliza la energía sexual. El despertar de “kundalini” aumenta el vigor para las cotidianas tareas físicas e intelectuales, permite alcanzar el éxtasis sexual en todo coito y favorece la capacidad parapsicológica del practicante. Sólo hay que tener dos precauciones: durante el acto sexual, nuestra mente debe focalizarse en un punto luminoso ubicado tres dedos por sobre la base del pene y, además, debemos evitar la eyaculación el máximo tiempo posible. En este sentido, todos los métodos son válidos: cálculos matemáticos, pensar en lejanos y fríos temas. La idea es que, sin acudir a demasiadas interrupciones, el acto se prolongue unos cincuenta minutos sin eyacular, pasando así por más de un orgasmo femenino.

Todos los que hemos experimentado este sistema cantamos las loas de su eficacia. No sólo por el significado físico en sí, sino también por el significado que encierra para la pareja; la comprensión se da aquí en un nivel más allá de lo físico o sentimental: la comunión es espiritual... y ninguna experiencia carnal puede asemejarse a eso.

Respirando lenta y profundamente, muy lenta y muy profundamente debe usted ejecutar, alternativamente, cualquiera de estas posiciones, la mente concentrada en aquél punto luminoso en el bajo vientre, los labios musitando, suavemente, como un largo, muy largo suspiro, la sílaba sagrada “AUM”.

Veamos ahora algunas normas para alcanzar el orgasmo tántrico, lo que equivale a decir que daremos una explicación tántrica del amor.

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

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

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

Ella debe acostarse de espaldas, con las piernas abiertas. Hay que comenzar a acariciarse recíprocamente, con delicadeza, hasta que se produzca la erección en el hombre y la vagina en la mujer se lubrifique.

Es cuando comienza a acumularse la “energía sexual”. La zona erógena que va desde el sexo hasta la región anal, llega al punto de excitabilidad máxima. La sangre palpita en nuestras venas.

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

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

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

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

Siguen las comparaciones y ellos deben creerse, sucesivamente, que son moluscos, anémonas de mar, reptil, serpiente, pájaro, gallo y gallina, perro y perra, gato y gata, león y leona. Luego elefantes, toro y vaca. El movimiento de la pareja se hace más fuerte y el juego erótico va despertando el clímax.

Es el momento en que varón y mujer se reconocen como seres humanos, llevando a cabo un largo viaje. Las dos vidas se mezclan con sus recuerdos. Él dice: *“Cuando tú eras una niña, yo estaba allí. Y cuando tú sufrías, yo también estaba allí. Estoy en tus primeros recuerdos”*. Las dos vidas se confunden y penetran. Son ellas las que hacen el amor.

“*Ahora hago el amor con la Mujer completa*”, piensa el hombre. La Mujer es como todas las mujeres, al igual que un gato es todos los gatos. Cuando uno llega a saber esto, la energía ha subido a la cabeza.

La pareja se transforma en una diosa y un dios. Llega el orgasmo. Se absorbe el placer. Iluminación: el pasado, el futuro, la vida, el mundo de los minerales...

Para el Tantrismo, somos “hijos de la piedra”; la mujer está desde el comienzo, con su deseo de cantar y gritar, que la hizo transformarse en pez, mono, hombre. El Padre es la piedra y el hijo, dios: esto es lo que expresa el Tantrismo. El arte de la vida es la belleza.

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

Y si todo esto a usted le causa gracia, y el sólo pensar en intentar hacerlo lo mueve a risa, es porque usted es el primero en haber sido esquematizado y atrapado por cánones inflexibles. Porque ha perdido la capacidad de abrirse a nuevas sensaciones. Lo que es peor; usted, posiblemente, es de los que creen que el “sexo duro”, agresivo, compulsivo, meramente carnal, donde al orgasmo lo sentimos sólo en el bajo abdomen en lugar de experimentarlo con todo el cuerpo, es la única forma posible de hacer el amor.

Aprenda, entonces, a descubrir las delicias del sexo suave, tal como nos lo enseñan los maestros del Tantrismo occidental, como **David Ramsdale** y **Ellen Dorfman**, quienes han adaptado las enseñanzas orientales al fárrago de la vida cotidiana.

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

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

¿Cuál es el sexo duro?. Aquél donde sólo ganamos o perdemos; donde el objetivo es llegar al orgasmo, y la ternura, sinónimo de debilidad. Apretar un botón y obtener placeres breves e intensos (en teoría).

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

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

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

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

Si la próxima vez que hagamos el amor queremos descubrir todo lo que desencadena el sexo suave, comencemos por prestar más atención a la forma en que respiramos. Todavía no tratemos de cambiar nada: sólo observemos. Después de unas pocas sesiones, experimentemos exhalar con un sonido suave, como “*ahhh*”. Luego aspiremos moviendo la pelvis hacia arriba y exhalemos dirigiéndola hacia abajo.

Más adelante podemos probar de respirar al unísono —o alternadamente— con nuestra/o compañera/o. Momentos apropiados para este ejercicio: cuando la excitación es baja o cuando nos estamos aproximando al orgasmo. Los que ya conocen la respiración en Yoga o algunas prácticas similares, tendrán menos dificultades para incorporarla a este acto.

Recordemos cómo fue la última vez que lo hicimos. Estábamos sentados, o tal vez recostados en una posición confortable. Quizás fue al término de una meditación, una clase de yoga o tal vez un rato de lectura apacible. Nos sentíamos livianos, flotantes. Pensamientos mansos se paseaban tranquilamente por nuestra conciencia.

Estábamos relajados, en un estado de cuerpo y de mente ideal para hacer el amor. Es ya público que el estrés de la vida moderna limita el potencial sexual y que el amor se realiza mejor en vacaciones o tiempo de descanso. Unos veinte minutos de masajes en los pies o en el cuerpo entero —o, mejor, la práctica diaria de una relajación completa— influyen positivamente en el desempeño y la satisfacción sexual. La urgencia que asociamos al acto amoroso proviene de tensiones inconscientes: mediante la respiración profunda y la relajación nos contactamos con esas tensiones y les facilitamos su disolución.

En el sexo suave, tocar es algo que hacemos porque literalmente se nos da la gana, sin ningún propósito ajeno.

Al concentrarnos en el cambiante calidoscopio de las sensaciones táctiles, “bajamos” de nuestras conciencias y nos ubicamos en el aquí y ahora de la relación. Dar y recibir caricias, con ojos cerrados o abiertos, es un milagro capaz de expandir el éxtasis y la intimidad a alturas sublimes.

Como práctica, tratemos de reconocer las sensaciones táctiles que ocurren durante otros momentos; por ejemplo, al levantar el tubo del teléfono sentimos el roce del plástico contra la oreja. Descubramos la riqueza de la textura de una tela, de un mueble de madera, de un alimento, exploremos el mundo con nuestros dedos, con

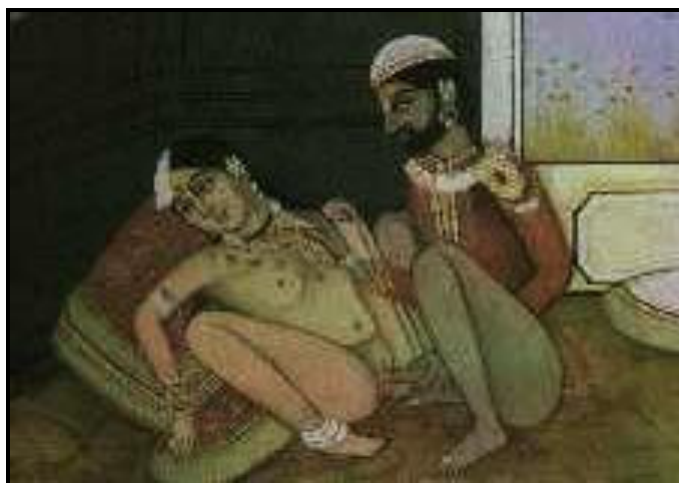
nuestras palmas, rostro y con el cuerpo entero. Un laboratorio de enriquecimiento sensorial, en pareja o individualmente, puede ayudarnos en esta exploración. Estas experiencias despertarán nuevas conexiones neurológicas y profundizarán nuestra capacidad de respuesta sexual.

No se trata de recomendar que abandonemos para siempre el orgasmo tradicional, simplemente que lo abandonemos como objetivo. Si durante el acto de amor tenemos dificultades para alcanzar el orgasmo, la recomendación puede no parecer muy útil. Es tan fácil enredarse en la necesidad de tener un orgasmo que bloqueamos nuestras reacciones naturales. Probemos desligarnos de la idea de “llegar al orgasmo” y veamos qué pasa, manteniendo la atención en el goce de los sucesivos *aquí y ahora*. Así, abriremos la posibilidad de que ocurra algo nuevo que nos sorprenda.

Abrirnos no es sólo una actitud mental o física. El cuerpo y la mente se abren y se cierran **juntos**. Abrirnos a nuevas posibilidades es algo que ocurre tanto en la carne como en la conciencia. ¿Qué ideas sobre la sexualidad nos gobiernan sin que nos demos cuenta?. Más allá de lo que nos hayan dicho sobre el tema autoridades, padres o amigos, nuestro potencial personal para el amor no tiene límites. Es tan extraordinario que ni siquiera **mis** palabras podrían expresar **su** experiencia.

La propuesta es simple: aprender cómo hacer más con menos. ¿Cómo dejar que la técnica sexual se transforme en arte erótico?. Mediante la práctica del sexo suave exaltamos la condición de la “no-conciencia” en el momento de hacer el amor. Pensamiento y ego se disuelven en el vacío. Todo es apertura y desapego. Estamos en el presente con tanta intensidad que ya no hay residuos del “duro”.

Nada nuevo. Simplemente, dejarnos ser.



## CAPÍTULO 3

### IMPOTENCIA Y FRIGIDEZ

La aclaración quizás sea innecesaria pero vale la pena, preventivamente, hacerla. Hablamos de impotencia en el hombre, y de frigidez en la mujer. Dos males, en un ochenta por ciento de origen psicológico, que además de perjudicar *per se* a quien los padece, le incorpora el hándicap de la vergüenza. Difícilmente, las personas que las padezcan lo admitirán abiertamente y, de hecho, la manera en que se maneja la publicidad gráfica, en periódicos y revistas, de los profesionales que las tratan, pone eso de relieve. Impotencia y frigidez aparecen dentro de las “enfermedades secretas” y consideradas (lo que además de constituir un error desde el punto de vista médico, inconscientemente tiende a deprimir y asustar más a quienes las padecen) a la misma altura de las venéreas, como la sífilis o el lúes.

Definiríamos mejor este cuadro si observamos que mientras que socialmente las reacciones son más permisivas en el caso de la frigidez femenina, no ocurre ello cuando de impotencia masculina hablamos, donde incluso es cruelmente usada como excusa para bromas de dudoso humor en las cuales las víctimas son objeto de hilaridad. Analicemos por qué ocurre esto y conste que no buscamos complimentar algún mediocre rol de psicólogos o sexólogos, sino que a estos análisis nos empuja el sincero propósito de facilitar la comprensión de los agravantes —si no los orígenes— psíquicos en las personas perjudicadas.

Como ya hemos dicho, los esquemas sociales hacen que en la mujer esté adecuadamente visto que demuestre cierta “inexperiencia” frente al acto sexual. Hasta tal punto son indignantes ciertas actitudes culturales de los padres frente a sus hijas adolescentes, que éstas, al paso de los años, terminan por aceptar como normal y lógico que el sexo no les interese, soportándolo como una obligación meramente marital. Así, muchas mujeres adultas realizan el coito deseando que “eso termine cuanto antes” y, tras años de insistir en esta postura, llevan indefectiblemente a perder el menor interés que biológicamente aún podría llevarlas al placer.

Durante generaciones, incluso, que la mujer exteriorizara satisfacción de cualquier forma (con movimientos o con exclamaciones) era motivo más que suficiente para comenzar una disputa o una reprensión masculina. Por otra parte, y en los países de ascendencia latina, aún se sostiene la ridícula afirmación de que la mujer no está tan necesitada de relaciones porque “tiene su desahogo”, haciendo referencia con esto al período menstrual. Esto es a todas luces absurdo, porque el período no puede reemplazar al coito, y sí es una buena excusa para que los machistas puedan justificar su actividad sexual fuera del hogar.

La frigidez tiene generalmente origen psicológico, en su mayor parte consecuencia de una niñez infeliz y padres castradores. Cuando se educa a una niña a tenerle miedo al sexo (como en muchos colegios religiosos donde aún se habla del baño como el lugar “donde acecha el diablo”) las pequeñas comienzan a interpretarlo como algo “sucio”. Prácticamente todas las madres, cuando sus hijas tienen menstruación, hacen exagerado hincapié en la necesidad de que estén “bien limpias”. Insisten en que

cuiden de “no tener olor”. Más allá de aceptar que la higiene es necesaria —más que nada para comodidad de la misma mujer— es evidente aquí la relación subconsciente que arriba detalláramos.

Además, y como aclaráramos en el Capítulo I, el aburrimiento y la falta de incentivos en la relación hacen que a la mujer se le haga excesivamente difícil alcanzar el clímax. En el hombre esto es mucho más fácil, pues los movimientos del coito provocan una actividad muscular que conduce a la eyaculación. Pero la mujer tiene una estructura orgánica más compleja, y de no ser el pene, deben existir otros factores que provoquen el orgasmo en ella. Pero también hay que tener en cuenta que la respuesta neurofisiológica del sexo femenino también es compleja. No sólo tarda más, sino que es mucho más prolongada que la del hombre.

En efecto. Este suele tener un orgasmo con una duración de diez a doce segundos (tomados entre el momento en que comienza a bombearse el semen buscando la salida y aquél en que el miembro comienza a relajarse). Pero la mujer, una vez que llega al mismo, necesita entre treinta segundos y un minuto y medio para relajarse, siempre y cuando un mal movimiento o alguna incorrección no lo interrumpa, lo que en cierto modo es una experiencia traumatizante, en pequeño grado. Por ello, recomiendo que en ese momento no debe retirarse inmediatamente el miembro masculino de la vagina sino, aun éste relajado, mantenerlo inmóvil en su lugar durante un par de minutos, mientras ambos recuperan una respiración pausada.

Por otro lado, advirtamos que a lo largo de una misma relación la mujer tiene tendencia a tener más de un orgasmo. En un organismo sano, física y psicológicamente, pueden esperarse de tres a seis orgasmos, más o menos consecutivos, por cada uno del hombre. De allí la necesidad de observar cierto cuidado en el tratamiento de la pareja femenina, de tal forma de permitirle alcanzar el clímax cuanto menos un par de veces antes de proceder a hacer lo propio.

Cierto criterio sociocultural ve como un exceso de consideración el que el hombre esté cuidando que su pareja alcance la satisfacción en lugar de ocuparse de sí mismo. Pero entendemos con sobradas razones que el verdadero amor (la comunión física, intelectual y espiritual) nace, precisamente, de ese precepto. Es un deber que la Naturaleza le ha dado al hombre cuidar por su compañera, y pienso que es un aceptable acto de desagravio el hecho de que después de siglos de comportamiento opuesto, nos ocupemos de pensar un poco en ellas.

Entonces, es necesario que el hombre aprenda a dominar el instinto de eyaculación, el tiempo suficiente para permitirle a su compañera gozar de la relación. En el capítulo correspondiente nos dedicaremos a explicar algunos métodos sencillos para controlar aquella, y remarcamos que el acto se disfruta mucho más cuando se prolonga la duración del mismo.

Debe advertirse que, sin embargo, está muy difundida entre las mujeres la actitud de fingir el orgasmo. Además de ser un autoengaño realmente patético, no puede discutirse que sucesivos comportamientos de este tipo terminarán no sólo por frustrarla sino también por incrementar en ella la latente frigidez. Esto es así ya que no sólo la mujer que lo hace termina por conformarse con no alcanzar el clímax, sino que la frustración naciente de ello le empuja a evitarlo, como una medida defensiva para no

angustiar. Cuando la mujer miente, lo hace para evitar ser considerada una inexperta (o asexuada) y para conformar al varón, quizás temiendo la reacción de éste si le plantea que no alcanza la satisfacción. He aquí una contradicción: se acepta que “está bien” no tener experiencia, pero no se quieren asumir las consecuencias de ese comportamiento. Cuando hay frigidez, como cuando hay impotencia, lo mejor es conversarlo. Y los juegos eróticos, la charla controlada y el asesoramiento de un profesional son las únicas garantías de recuperación: no existen las panaceas.

También suele afirmarse que los problemas de frigidez se solucionan con el embarazo. Eso es falso: por el contrario, la mujer pasa a tener ciertas reticencias para con el hijo, ya que inconscientemente comienza a sospecharse que si el embarazo no solucionó el problema, y éste persiste, el hijo es en cierta forma culpable de él.

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

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

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

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

El cuerpo resiste, aun hasta una edad avanzada. Es perfectamente factible (si no estamos demasiado cansados o mañana tenemos que levantarnos por demás temprano) alcanzar dos o tres orgasmos en una noche, si rompemos con el convencionalismo de penetrar-eyacular-darnos vuelta para dormir. Veinte o treinta minutos de descanso, charlando suavemente o fumando un cigarrillo nos predisponen, si contamos con el aliciente suficiente, para comenzar otra vez.

Aunque no se puede hablar en todos los casos de la posibilidad de un “ritmo”, podemos hacer una salvedad. Las personas sin problemas sexuales tienen, hasta los 30 años, un promedio de tres o cuatro coitos por semana. “Promedio” quiere decir que algunos lo tienen una vez y otros cinco o seis. Entre los 30 y 40 años, se estabiliza en una cifra de dos a tres veces por semana. Entre los 40 y los 50, dos veces. La medida real es ésta: cuanto más se la incrementa, mejor. Después de los 50, una vez por semana es un buen promedio.

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

En esa situación, los testículos quedan cargados, llenos de sangre. Todo esto aumentó su volumen y necesita descargarse. El orgasmo es como una bomba que saca todo lo que está ahí: la excitación, la sangre, la inflamación.

Si nos preguntáramos si esta zona se vuelve más delicada por la edad o es el paso de los años lo que va reduciendo esos promedios semanales, a fuerza de ser sinceros no podríamos decir qué lo reduce en función de las posibilidades: un hombre de 50 años podría hacer perfectamente el amor cuatro o cinco veces por semana. Lo que impediría la relación es el período refractario, que a esa edad no dura más de 24 horas o a lo sumo 48. Se considera que la reducción del funcionamiento es algo así como colgar los botines anticipadamente por miedo a fracasar.

Se empieza por suspender alguna vez, como quien no le da mayor importancia. Luego, poco a poco se va uno distanciando del tema.

Hay algo interesante: cuanto más se aleja el hombre de la vida sexual, más deviene orgánica la impotencia psicológica con el correr del tiempo, por falta de uso. Yo diría que un hombre de más de 50 años que por dos años deja de tener relaciones sexuales adquiere una impotencia funcional de difícil tratamiento.

Las arterias que irrigan el pene y que requieren la erección son espiraladas, elásticas, muy delgadas. Si no se usan entran en un proceso de atrofia. Una cosa es a los 18, a los 20, a los 25 años, cuando el cuerpo es joven, elástico, y otra después de los 50. Las interrupciones largas de la sexualidad que no se compensan con masturbación o con alguna otra actividad sexual (no hablamos del coito sino de presencia orgásmica) cierran esos canales.

Muchas son las causas por las cuales un hombre adulto comienza a interrumpir su actividad sexual. La más común en la pareja estable es la falta de atractivos, las pautas rigidizadas y la ausencia de fantasías. Si la sexualidad siempre es igual, repetitiva, si sigue un modelo y uno ya sabe lo que va a ocurrir, entonces se transforma

en un hábito decreciente. Comer ostras todos los días llega a ser aburrido. El apetito sexual requiere estímulos variados. Y muchas veces la impotencia masculina no pasa porque se quiera y no se pueda, sino que no se puede porque ya se sabe lo que se quiere pero también ya se sabe lo que viene. En general, las parejas más creativas mantienen la sexualidad mucho más tiempo que las rutinarias, prácticamente hasta la muerte.

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

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

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

La búsqueda incesante de partenaires sexuales no obedece necesariamente a que nuestro cuerpo lo reclame, sino para obturar algunos agujeros de nuestra personalidad. La necesidad de ratificarnos una y otra vez que realmente somos “machos” o “hembras” es la razón más común. El arquetipo de Don Juan, infatigable seductor y amante, ilustra bien lo que decimos.

Así como el delincuente juvenil, el patotero que a su paso y sin razón nos provoca, desafiándonos a una pelea, porque en el fondo es un inmaduro y perenne temeroso de su propia virilidad y capacidad de lucha, el Don Juan sin medida es un inseguro sexual, obsesivo temeroso de la homosexualidad, que necesita probar y probarse, día a día, que él (o ella) es varón (o mujer) como el (o la) que más.

Bajo dicha singular palabra (“impotencia”) se agrupan multitud de significados, que abarcan las simples dificultades de relación con los demás, las múltiples manifestaciones de impotencia genital (tales como eyaculación precoz, falta de erección o eyaculación, contracciones exageradas, etc.) hasta la imposibilidad de engendrar y concebir.

De la misma forma, la frigidez incluye varias sub manifestaciones que trascienden la imposibilidad de sentir. La frigidez, aparte del conflicto mental que representa, se traduce bajo signos orgánicos.

Llega a suceder, por ejemplo, que una mujer, durante el juego amoroso, hasta que el hombre penetra su vagina permanece fría. Suele ocurrir que terminada la eyacuación masculina, pida a su pareja que le friccione el clítoris largo rato. A la larga, este empleo táctil, por abuso, no dará resultado. Es conveniente aplicar la técnica de provocar el clímax mediante el cunninlingus, primero en la mujer, y luego continuar su pareja. Conviene alternar esta rutina con la aplicación conjunta (si se trata de una pareja heterosexual) del cunninlingus y la fellatio simultánea.

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

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

Un breve esquema de otros tipos de frigidez nos conduciría al siguiente cuadro de referencias: **Ninfomanía:** se producen permanentes excitaciones, no se llega al orgasmo, aumenta la búsqueda de coitos creyendo “que en la variedad está el gusto”, y se termina estrepitosamente mal. Aquí, es necesario tratamiento terapéutico y gran contención afectiva. **Vaginismo:** los labios de la vulva no se abren aun ante la excitación psicológica y, aún más, tienden a contraerse ante todo intento de penetración. La falta de lubricación transforma el coito en una experiencia dolorosa. **Absoluta frigidez:** Además de la falta de mucosidad vaginal, el clítoris se encuentra insensibilizado. Por supuesto, faltan contracciones involuntarias. **“Terminar-cuanto-antes”:** el más terrible de los casos. Miedo al coito. Falta de secreción vaginal, el juego amoroso previo no da resultado y el clítoris permanece insensible. Es el único caso donde —y ello se explica por sus raíces, más psicológicas y culturales que físicas— en el cual ni siquiera funciona la hipersensibilidad erótica de la mujer durante la menstruación. Equivocadas actitudes culturales llevan a muchas mujeres y hombres a negar la sexualidad en este período (como si fuera el residuo atávico de una época oscura donde se afirmaba que en el mismo la mujer estaba “impura”, pero, quizás con prescindencia del sexo oral, todas las otras variantes del coito no sólo son factibles, sino que significan para la mujer un verdadero pico orgásmico. **Falsa frigidez:** cuando lo que ocurre, sencillamente, es que la mujer no conoce su fisiología sexual, ignora lo referente al acto, no tiene la menor idea de los juegos sexuales y —además de todo esto— miedo al sexo, producto generalmente del tabú impuesto por el medio familiar.

Hasta aquí hemos definido ampliamente las distintas características de estas disfunciones y sugerido cómo encauzar su tratamiento; pero, en realidad, ¿Cómo empezar a hacerlo?

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

Definimos impotencia como una situación **coyuntural** y generalmente **reversible**, que se caracteriza por una mayor o menor imposibilidad de real contacto afectivo con nosotros mismos (integración) y con los demás. Cuando hablamos de situación coyuntural y reversible pienso que todos los seres hemos pasado por momentos circunstanciales de impotencia, de los cuales posteriormente salimos. Baste recordar nuestra adolescencia. Y hablo de real contacto afectivo con los demás y con nosotros mismos como si fueran cosas separadas, aunque los considero una misma cosa. Me acerco a la otra persona cuando puedo compartir lo que le pasa, especialmente lo que está sintiendo. Por ejemplo, si me acerco a una persona que está triste, me entristezco. Y al mismo tiempo que tomo contacto con la tristeza de mi interlocutor, también me estoy poniendo en contacto con mi sentimiento de tristeza y mis propios factores causantes de tristeza.

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

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

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

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

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

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

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

Durante el tratamiento conviene atender especialmente a los siguientes aspectos:

- a) **Expresión:** en lo posible, debe facilitarse el nivel de expresión o comunicación afectiva. Si bien cuando estamos inmersos en la impotencia es difícil mostrar nuestra debilidad o nuestro dolor, es justamente ésta la alternativa terapéutica. Lo opuesto, es decir, guardarnos, conserva nuestra situación de impotencia.
- b) **Exigencias:** yo siento impotencia cuando las exigencias de la situación desbordan mis posibilidades. En términos generales, sería: cuanto más me pido, menos me puedo. En esos casos, para poder debo proponerme algo más pequeño, menos exigente. Si me acompaño y me tengo en cuenta en mi imposibilidad, podré. Por el contrario, si me pido o me exijo más sin tener en cuenta mi impotencia, es probable que el resultado sea un nuevo fracaso.
- c) **Velocidad:** si uno se siente impotente haciendo cualquier tarea a una velocidad de diez kilómetros por hora (pongo por ejemplo una cifra cualquiera), para sentirse potente deberá reducir la velocidad a 8, 5 ó 3 Km por hora, hasta que pueda.
- d) **Lo bien hecho:** parece útil poner todo el acento en las cosas que ya tenemos y hemos hecho bien. Si bien a veces ayuda recordar todo lo que nos falta por hacer, conviene dejar un poco esas ambiciones para cuando estemos en situación de mayor potencia. La ambición desmedida o las fantasías de omnipotencia son, a la postre, formas de alejarnos del dolor que nos causa el presente por no poder con lo que ya tenemos. Y justamente para salir de este dolor, hay que primero sentirlo, vivirlo.
- e) **Pensamientos positivos:** la fe en un mañana mejor es un excelente recurso terapéutico. Y aunque algunos escépticos lo descalifiquen, es la mejor manera de que ese futuro se haga realidad. Sin embargo, para una persona deprimida resulta casi imposible salir de su depresión con pensamientos positivos. Esto sucede principalmente porque también su nivel energético está deprimido. Es aquí donde los recursos psicoterapéuticos se optimizan al asociarse con recursos gimnásticos: cuando esa persona aumenta su caudal energético a través de la respiración profunda (muy disminuída en los deprimidos) puede obtener con más facilidad una expresión o liberación de sus sentimientos (catarsis). Esto facilita el acceso de pensamientos positivos.
- f) **La verdad:** cuando oculto algo por un motivo cualquiera, me quedo solo con ese algo ocultado, sin compartirlo. Esta es una situación de impotencia. Por el contrario, abrir esa “verdad” escondida, aunque sea difícil, produce un aumento de la potencia.

Como el lector habrá observado, estas consideraciones detonan en nuestras mentes asociaciones muy sugestivas. ¿Acaso no hablamos también de “impotencia” psicológica o intelectual, cuando no sabemos cómo manejar una situación familiar, cuando el escritor se siente desesperado frente al vacío de ideas, cuando los problemas nos agobian al punto de desenfocarse sus soluciones?. Y esto se debe a que las impotencias físicas son sólo reflejo de las impotencias mentales. Obsérvese que las consideraciones terapéuticas señaladas líneas arriba se presentan igualmente útiles a la hora de reflexionar sobre el “no puedo” sexual como cuando consideramos el “no puedo” emocional o intelectual. Nuestro cuerpo es eco de lo que ocurre en nuestro espíritu. Y nuestro sexo también.

## CAPÍTULO 4

### FANTASÍAS SEXUALES: ¿CON O SIN CULPA?

Existen fantasías útiles para estimular la sexualidad (a las que nos referiremos en este capítulo) y existen, por el contrario, fantasías peligrosas, que pueden anularla, y de las cuales hemos hecho mención a vuelo de pájaro en los capítulos anteriores.

Sin embargo, la experiencia cotidiana nos demuestra que la mayor parte de las fantasías del segundo tipo, es decir, las no recomendables, surgen en la mente de hombres y mujeres con escasa experiencia sexual y desconocimiento de su cuerpo y el de su compañero o compañera. Así, tratan de cubrir los baches de su conocimiento con improvisaciones. Pero como el hemisferio cerebral derecho —muy activo, en esas circunstancias, ya que es el que rige toda la actividad imaginativa— no puede analizar circunstancias sobre las cuales no posee información fidedigna, lo disfraza mediante el hábil “camouflage” de la representación fantástica. Se divaga más sobre lo que menos se conoce, lo cual equivale a decir que sólo una correcta educación sexual es sinónimo de seguridad y limpieza mental. Así que es oportuno, aquí, hacer un alto para describir, pormenorizadamente, cómo están hechos los órganos con los que copulamos.

En el hombre, al igual que en la mayoría de los animales y las plantas, la reproducción se realiza sexualmente mediante la unión de células especializadas, llamadas *gametas*: los *óvulos*, producidos por las hembras, y los *espermatozoides*, producidos por los machos. Todas las partes del complicado sistema reproductor de ambos sexos, así como los diversos fenómenos fisiológicos y psicológicos que se asocian con el sexo, tienen un solo fin: asegurar la feliz unión del óvulo y del espermatozoide y el desarrollo subsiguiente del óvulo fertilizado para formar un nuevo individuo.

### Órganos masculinos

Los testículos, glándulas endocrinas, tienen la función de originar las células sexuales masculinas. En la cavidad abdominal de todos los vertebrados se desarrolla un par de testículos: en el hombre y en algunos otros mamíferos, dichas glándulas descienden un poco antes o poco después del nacimiento al saco escrotal, bolsa laxa de piel que es una evaginación de la pared del cuerpo. La cavidad del saco escrotal es parte de la cavidad abdominal, y durante el desarrollo se halla unida a ella por un pasaje, el canal inguinal.

Después que los testículos han descendido a través de dicho canal, éste suele cerrarse por el desarrollo de tejido conectivo, de manera que las cavidades abdominal y escrotal quedan separadas. Ocasionalmente, el canal inguinal se reabre o deja de cerrarse y se produce una hernia inguinal. En estos casos, un asa intestinal puede descender al saco escrotal y ser retenida allí por la contracción de los músculos abdominales, que interrumpe su irrigación. Salvo que se efectúe rápidamente una operación, el tejido de esa parte del intestino muere. El descenso normal de los testículos al saco escrotal es necesario para la producción de los espermatozoides. Si los

testículos permanecen en la cavidad abdominal, como ocurre ocasionalmente, la temperatura levemente superior que allí reina impide la formación de los mismos.

Cada testículo está constituido por un millar de tubos seminíferos enrollados que producen los espermatozoides, y entre los cuales se encuentran masas de células intersticiales, que producen las hormonas sexuales masculinas. Los tubos seminíferos están revestidos por un epitelio germinativo, formado por células redondeadas con grandes núcleos. Estas células se dividen para formar otras, que se desarrollan hasta constituir los espermatozoides, cada uno de los cuales tiene una cabeza compacta que contiene el núcleo y una cola larga, semejante a un látigo, para la locomoción. Además, los tubos seminíferos contienen células que sirven para la nutrición de los espermatozoides durante su evolución, desde el estado de células redondeadas hasta la forma flagelada madura.

La formación de los espermatozoides avanza en tandas como ondas a lo largo del tubo, de tal manera que los que no son todavía móviles son empujados hacia delante por la presión de los otros espermatozoides que se encuentran por detrás.

En el extremo de cada tubo seminífero hay un tubo delgado, llamado conducto eferente, que lo comunica con un tubo único, complejamente arrollado, el *epidídimo*, donde se almacenan los espermatozoides. Cada uno de los epidídimos yace estrechamente unido a la base del testículo con el que se comunica. Del epidídimo nace un conducto, llamado deferente, que pasa desde el escroto a través de los restos del canal inguinal a la cavidad abdominal; allí pasa por sobre la vejiga urinaria hacia la parte más baja de la cavidad abdominal, donde se une con la uretra.

Tan pronto se producen, los espermatozoides quedan suspendidos en el líquido seminal, que los protege mientras son transferidos al aparato reproductor femenino. Este líquido es el producto de tres glándulas diferentes. Poco antes de que los conductos deferentes se unan con la uretra, desembocan en ellos un par de glándulas llamadas *vesículas seminales*, por medio de sus respectivos conductos. Más adelante se encuentran las glándulas prostáticas (en el hombre están fusionadas formando una sola glándula), situada alrededor de la uretra, a la altura de su origen en la vejiga: segregan su parte del líquido seminal hacia la uretra, mediante dos conjuntos de conductos cortos y delgados. Finalmente, en una región anterior a lo largo de la uretra, en la base del tejido esponjoso del pene, hay un tercer par de pequeñas glándulas, llamadas *glándulas de Cowper*, que proporcionan la última parte componente del líquido seminal. El fluido seminal contiene *buffers* que protegen a los espermatozoides de los ácidos que normalmente se hallan presentes en la uretra y en el aparato reproductor femenino, glucosa y fructosa como sustratos para el metabolismo de los espermatozoides y sustancias que lubrican los pasajes a través de los cuales aquellos se desplazan.

La uretra es un tubo que se extiende desde la vejiga urinaria hasta el exterior del cuerpo. En el macho, la última porción de la uretra pasa a través del pene, el órgano reproductor externo, que se encuentra inmediatamente por arriba y por delante del saco escrotal. En el pene, la uretra está flanqueada por tres columnas de tejido eréctil, que es esponjoso y se puede llenar con sangre. Ordinariamente, los espacios de tejido esponjoso, si bien contienen sangre, no están distendidos, pero durante la excitación sexual las arterias que llegan a estos espacios sanguíneos se dilatan de tal manera que éstos se llenan de sangre a presión. Esto hace que el pene modifique su estado

usualmente flácido y se vuelva duro y erecto y, por lo tanto, pueda introducirse en la vagina. La eyaculación del semen (el líquido seminal que contiene a los espermatozoides) se produce cuando el pene es estimulado adicionalmente por la fricción contra las paredes de la vagina, y se debe a ondas reflejas de contracción de los músculos de los conductos deferentes, la uretra y las glándulas asociadas.

## **Órganos reproductores femeninos**

Los ovarios, u órganos productores de óvulos en las hembras, están fijados mediante ligamentos en la parte más baja de la cavidad abdominal, entre las caderas. Cada uno tiene, más o menos, el tamaño y la forma de una almendra. Cuando una niña llega a la pubertad, hay unos treinta mil óvulos en cada uno de sus ovarios. Al parecer, no se producen nuevos óvulos después. Como una mujer normalmente ovula trece veces por año, durante unos treinta años, aproximadamente, y cada mes madura un solo óvulo, sólo 400 óvulos alcanzan la madurez y salen del ovario; los otros degeneran y son reabsorbidos. Los ovarios liberan óvulos alternadamente, pero esta alternancia es irregular y no se puede predecir.

Al contrario de lo que ocurre con el aparato reproductor masculino, el femenino no está constituido por una serie de conductos comunicados. El óvulo es liberado en la cavidad abdominal en el momento de la ovulación y de allí pasa a uno de los tubos llamados *oviductos* o *trompas de Falopio*. Cada uno de estos tubos termina en un ensanchamiento en forma de embudo, que normalmente cubre una parte de la superficie del ovario. Cuando el óvulo pasa a la cavidad del cuerpo, las corrientes originadas por el movimiento de las *cilias* o delgadísimos cabellos que tapizan los oviductos normalmente los transportan hacia el interior de uno de estos embudos. Excepcionalmente, un óvulo que no ha entrado en el oviducto puede ser fecundado en la cavidad abdominal donde, unido a cualquier órgano como por ejemplo el hígado, comienza a desarrollarse. Por lo común, cuando esto ocurre no se puede completar el desarrollo y el embrión debe ser extraído de su posición en la cavidad abdominal; sin embargo, se han registrado casos de embriones que lograron completar su desarrollo y que fueron “dados a luz” por medio de una operación quirúrgica practicada a la madre.

Ambos oviductos desembocan directamente en los ángulos superiores de un órgano piriforme, el *útero* o *matriz* cuya función más importante es albergar al embrión durante su desarrollo hasta el momento del parto. Este órgano se encuentra en la parte media de la porción más baja de la cavidad abdominal, justamente por detrás de la vejiga... Tiene el tamaño aproximado de un puño y posee gruesas paredes musculares, así como un revestimiento mucoso ricamente irrigado.

Desde el comienzo de su extremo inferior desciende un tubo muscular único, la *vagina*, que comunica con el exterior del cuerpo. La vagina es más grande que cualquier otro conducto del aparato reproductor; actúa como receptáculo de los espermatozoides, y por lo tanto debe acomodar al pene, y además como canal de parto cuando se completa el desarrollo prenatal. El útero termina en un anillo muscular, el cuello o *cérvix*, que se proyecta un breve trecho en la vagina.

Los órganos sexuales femeninos externos se conocen, en conjunto, con el nombre de *vulva*. En la parte más baja y anterior del torso, hay una masa de tejido

blando que forma una elevación pequeña, denominada *monte de Venus*. Desde este punto se extienden hacia atrás y abajo dos pliegues de piel cubierto por vello, llamados *labios mayores*, que circundan la abertura de la vagina y se unen para formar un solo tejido detrás de ella. Por dentro de los labios mayores hay otros dos pliegues de piel, libre de vello, los *labios menores*. En la unión de estos dos últimos, hacia delante, se encuentra un órgano eréctil, sensible, del tamaño y la forma de un pequeño guisante. Es el *clítoris*, órgano homólogo al pene del hombre; esto significa que se desarrolla a partir de las mismas estructuras embrionarias que el pene. Como éste, contiene tejido esponjoso que se ingurgita con sangre durante la excitación sexual. Difiere del órgano masculino, empero, en que su única función es excitatriz.

Detrás del clítoris se encuentra el orificio de la uretra, que en la mujer sólo tiene función urinaria, y por detrás de la uretra se halla la abertura mucho mayor de la vagina. Antes del primer contacto sexual, esta abertura suele estar cerrada por una delgada membrana, llamada *himen*, pero una enfermedad o accidente pueden destruirla durante la niñez.

Esta veloz descripción de los órganos sexuales ha tenido como objetivo, como señaláramos, la importancia que tiene el correcto conocimiento de las estructuras orgánicas, tanto masculinas como femeninas, para evitar las divagaciones fantásticas perjudiciales en la relación. Es el mapa para adentrarse a conocer un territorio. Cuando un tema se conoce bien y en profundidad, entonces cada paso que demos será seguro. Basta que aquél sea prohibido, para que se conozca poco y mal.

Las fantasías sexuales en la pareja (hablo aquí de las nocivas) desaparecen cuando hay una experiencia previa aquilatada. Cuando hablo de experiencia, no hablo de cantidad de relaciones previas; me estoy refiriendo a la calidad de las mismas, al grado de comunicación, de participación, de felicidad amorosa alcanzada, o no. Un hombre o una mujer pueden haber recorrido innumerables brazos pero no será ese dudoso récord el que les garantice la realización sexual. Pero por supuesto, cuando ambas partes han tenido oportunidad de experimentar, se reduce sensiblemente el margen de error. Qué decir cabe, entonces, de la conveniencia de las relaciones prematrimoniales, cuando éstas son acompañadas por la serena reflexión, la mesurada elección y un inquieto y sano espíritu de descubrimiento y aprendizaje.

Dentro de las fantasías sexuales convenientes, podemos rescatar aquellas en que se busca incesantemente romper con la convencional rutina: nuevas posturas, perfumes, actitudes de aproximación mutuas seductoras y un largo etcétera. Los juegos personalizados, donde la pareja re-crea su primitivo acercamiento, como si el juego de la conquista se produjera nuevamente y por vez primera, también es divertido y sano.

En cambio, llamaremos fantasías nocivas a aquellas en las cuales una o ambas partes necesitan suponer que están haciendo el amor con otra persona (real o imaginaria) para alcanzar un grado sensato de excitación. Aquí el riesgo es doble; por un lado, puede llegar a comprobarse que quien nos acompaña no es el verdadero objeto de nuestra atención, con lo cual puede llegar un momento en el que el sólo contacto de su piel nos resulte molesto. Además, representa verdaderamente una falta de respeto hacia el otro, y uno tiene el derecho de no querer o amar a esa persona, pero sí la obligación moral de respetarla. Si necesitamos recurrir a tales artilugios para excitarnos, es que algo falla en la pareja, y carecemos del valor para plantear el problema y buscar,

juntos, una solución. En lugar de eso, persistimos en la actitud egoísta de imaginar y fantasear, mirando hacia otro lado en vez de enfocar nuestra atención en el obstáculo a superar, y distraemos así el tiempo que sigue corriendo.

Las fantasías también son peligrosas cuando abusan de los objetos exteriores que hacen a la relación. Todo lo que sanamente se necesita ya nos lo dio la naturaleza, sólo que está en nosotros saber aprovecharlo (por ejemplo, algunas mujeres consideran imprescindible un vibrador, pero jamás han experimentado la sensación que su pareja les masajee el clitoris con el dedo mayor del pie). Si bien como dijera líneas arriba, ciertos detalles, como seleccionar una determinada y afrodisíaca comida previa al acto, elección de los perfumes, las vestimentas, la decoración, son inofensivas y hasta estimulantes, se incurrirá en un error cuando se exija apoyarse en los elementos exteriores para consumir la relación, mecanismos de flagelación (desde la simple toalla mojada hasta aparatos más sofisticados), disfraces extravagantes, maquillajes excesivos, actitudes coprófagas (defecar sobre el cuerpo del compañero o compañera). Aquí nos acercamos peligrosamente al terreno de las perversiones (en el sentido psicológico de “lo desviado de lo sano”) y esto demanda inmediata atención y apoyo especializado.

## Los “Top Ten” de las fantasías sexuales

### 1) Sexo anal: la gran preferida

Como su nombre indica, el coito anal consiste en la introducción del pene por vía anal, tanto en relaciones heterosexuales, como en homosexuales.

Se solía llamar “sodomía” (palabra derivada de Sodoma, ciudad mítica que, junto a Gomorra, según la Biblia, fue destruida por Jehová debido a sus desenfrenos sexuales). El sexo anal era considerado “contra natura” dado que, por tradición religiosa, era considerado como natural sólo aquello que tenía fines reproductivos. Todo lo que se salía de esos cánones era visto como pecaminoso; por ejemplo se decía que los pactos con el demonio se sellaban con un coito anal o beso en las nalgas. La masturbación corrió una suerte parecida. Llama la atención que distintos países atribuían a sus vecinos esta práctica como si fuera algo ajeno y extraño: así los franceses hablaban del “vicio inglés” y los ingleses del “vicio francés”, los árabes del “vicio persa” y viceversa. En muchas situaciones se usaba esta práctica para preservar —hipócritamente— la virginidad y evitar embarazos indeseados. Además del **Marqués de Sade**, muchos autores como **Boccaccio**, **Chaucer**, **Petronio** o **Rabelais** han descrito este tipo de prácticas en sus inolvidables obras. Hoy no se acepta el término de antinatural ni el de contra natura para las prácticas con penetración anal (digital o peneana), viéndolas como un juego erótico. La penetración anal aparece pocas veces como práctica heterosexual, aunque los mangaianos la efectúan durante los períodos de menstruación. En cambio, parece ser el acto sexual más común entre los pueblos primitivos, y en algunas sociedades de Nueva Guinea constituía un acto de obligado cumplimiento para los jóvenes como parte de los ritos de la pubertad, pues se cree que éstos no crecerán como es debido si no han recibido el semen de hombres de más edad.

Aproximadamente el 40% de las parejas heterosexuales lo han intentado al menos una vez. El ano, al igual que la vagina, tiene terminaciones nerviosas sensibles. Tanto los hombres como las mujeres heterosexuales, aunque a veces creen que estas

inclinaciones indican una tendencia homosexual, a menudo disfrutaban con algún tipo de masaje anal. Algunos hombres y mujeres consideran que la práctica del coito anal es algo aventurero y divertido, mientras que otros lo miran como algo sucio, perverso y doloroso.

Esta práctica sexual requiere grandes dosis de mutua confianza, lubricación, capacidad de comunicación y paciencia por parte del hombre, que no puede moverse tan enérgicamente como lo haría durante el coito vaginal porque corre el riesgo de dañar tejidos muy delicados. El coito anal es una actividad de alto riesgo debido a la infección VIH.

La sumisión física y psicológica que conlleva esta práctica, tiene para muchos hombres y mujeres un gran atractivo como alternativa ocasional al coito vaginal. En realidad, la mujer debería controlar el ritmo y la profundidad de la penetración. Como debe ocurrir en cualquier práctica sexual, nadie debe sentirse obligado a practicar el coito anal sólo porque su pareja se lo pida. El sexo para ser placentero siempre tiene que ser elegido.

El recto no está diseñado para la práctica del sexo y no puede soportar repentinos encuentros sexuales sin sufrir daños. Aunque los dos componentes de la pareja gocen, el coito es un acontecimiento especial. Con un poco de creatividad, ambos pueden quedar satisfechos.

Cuando se vaya a realizar la penetración anal hay que tener en cuenta que, por tratarse de un esfínter muscular tiende a ofrecer resistencias por lo cual debe procurarse una buena relajación corporal. Como a diferencia de la vagina, no se autolubrica, deberá ser utilizada una crema o gel lubricante no irritante, para tal fin, tanto en el pene o dedo como en el ano. Realizar la penetración de manera cuidadosa y suave, paulatina (a veces es conveniente dilatar primero con un dedo antes de la introducción del pene), retirándose si la compañera, o compañero, refiere un dolor intenso que no tolera o si hay fuerte resistencia, o sencillamente si no le agrada. El uso del profiláctico es muy importante pues la mucosa rectal es una vía de entrada de virus y bacterias. Jamás realizar una penetración vaginal luego de la anal, ya que se corre el peligro de contaminar la vagina con flora bacteriana proveniente del recto y que el pene llevaría consigo; de querer hacerse debería usarse otro profiláctico o, en caso de no usarlo, efectuar una higiene cuidadosa. Nunca penetrar contra la voluntad de la pareja.

En ocasiones hay resistencias o negativas a hacerlo por el dolor, otras por preceptos morales o religiosos, o porque no resulta placentero. Una de las causas de disgusto, en ambos, puede ser la presencia de materia fecal al retirar el pene. Algunos pacientes homosexuales refieren que utilizan enemas previas para limpiar la zona, pero este método no es de muy frecuente uso. Para muchas parejas heterosexuales el sexo anal puede ser una alternativa que produzca grandes satisfacciones eróticas y sexuales. No obstante, debido sobre todo a que se le ha considerado un “tabú”, son muchas las preguntas que genera y algunas las precauciones que exige. Saberlas nunca está de más. Las opiniones acerca del sexo anal son muchas y variadas, e incluso encontradas y contradictorias. No todo el mundo acepta (sobre todo por razones éticas y religiosas) que este tipo de relación sea “normal” en una pareja heterosexual, pero lo cierto es que muchas personas ven en el coito anal una manera como cualquier otra de disfrutar del

sexo, un equivalente al oral o al vaginal. No obstante, el clima de ocultación, la presión de los prejuicios y el hecho de que el tema haya sido considerado un tabú han ocasionado que en cuanto al sexo anal todo sean preguntas, dudas y silencio. Buscarles respuesta es la mejor manera de acabar con los riesgos innecesarios y los problemas derivados de la ignorancia. Porque el sexo anal también exige sus propias precauciones.

Alternativas: ***Penetración vaginal posterior, "a tergo"***. La penetración desde atrás no deja de ser una alternativa al coito anal. Aunque el pene se introduce por la vagina el ángulo de penetración y la perspectiva visual desde atrás hace que parezca una experiencia diferente a la práctica del coito en otras posturas, fantaseando se puede imaginar una penetración anal.

Sería interesante y a la vez divertido hablar de la penetración anal sin ponerla en práctica —ya tendrá tiempo si a ambos miembros de la pareja les apetece— mientras su pareja le estimula con la mano y le cuenta la fantasía sexual más excitante que pueda imaginarse o que haya leído en un libro o en una revista. Decir cosas obscenas sobre un tema prohibido es tan bueno como practicarlo.

Practiquen el masaje anal. Para ambos sexos. Póngase un guante de látex y lubrique bien la zona. Cosquillee el borde del ano. Dé vueltas a su alrededor con el dedo. Cuando su pareja esté lista, introduzca el dedo (con la uña bien cortada) lentamente. Haga que su pareja contraiga el músculo anal alrededor de su dedo, inhalando mientras ella o él lo hacen. Como variante, agite su dedo suavemente mientras su pareja contrae y relaja los músculos anales.

## **2) Garganta profunda**

Si bien la “fellatio” (succión del pene) no es hoy en día la práctica resistida que supo ser, aun en parejas bien avenidas sexualmente, hasta algunos lustros atrás, ciertas mojigaterías culturales hacen que algunas mujeres experimenten una dosis de vergüenza y hasta de humillación (en el sentido de sentirse sometidas) ante la requisitoria del hombre de desear sexo oral. Por supuesto, en parejas homosexuales es por el contrario la práctica más aceptada, generalmente realizada en forma simultánea para experimentar el placer del orgasmo conjunto. En parejas heterosexuales, el clima de una “fellatio” combinada con un “cunninlingus” (sexo oral del hombre en la vagina de la mujer) es generalmente el contexto más espontáneo para la práctica del mismo, ya que en posición normal (la mujer arrodillada ante el hombre de pie, o bien acuellillada entre sus piernas si él se encuentra acostado) es la que tiene remembranzas de postración.

Si se efectuara una estadística sobre la “calidad” de la fellatio en parejas heterosexuales, se arribaría a la sorprendente comprobación de que como es practicada por la mayoría de las mujeres no es como *realmente* al hombre le gustaría que se la practicaran. De hecho, se sostiene generalmente que sólo los homosexuales dominan la técnica más grata, ya que al compartir el miembro viril saben precisamente qué es lo que desean, cosa que en la mujer debe pasar más por una representación ideal que por experiencia corporal. Pero algunas recomendaciones puede sugerírsele a la mujer que desee explotar al máximo esta técnica: combinar la succión del pene con leves mordisqueos del glande, buscar hacer un “vacío” tomándolo lateralmente con los labios

y alternar compresiones frenéticas con la lengua y el paladar con deslices muy suaves de la punta de la lengua sobre la base del tronco.

Pero difícilmente ninguna técnica resulte tan excitante en la fellatio para el hombre —y hasta puede serlo también para la mujer— que aquella que conocemos como “garganta profunda”, en obvia alusión a la película del mismo nombre, referente del cine porno de los ’60, donde la actriz, Linda Lovelace, representaba el papel de una mujer con una peculiaridad anatómica: su clítoris, en vez de estar ubicado en la conjunción superior de los labios de la vulva, estaba... en su garganta.

A lo largo de la cinta, Linda atraviesa distintas etapas, desde su frustración sexual inicial —por no poder alcanzar el clímax en sus relaciones— hasta el desarrollo de una técnica que le permite hacerlo. Esta consiste en que la mujer debe echarse boca arriba perpendicularmente en la cama, de manera de dejar caer su cabeza por el borde de la misma, de manera que penda hacia atrás y abajo. Es más, debe esforzar un poco más de lo habitual el movimiento de echar la cabeza hacia atrás. Desde esa posición, el hombre debe introducir su pene en la boca (que al principio debe estar bien abierta) a la par que se desliza sobre el cuerpo de su compañera, empujando suavemente con la pelvis hacia delante. La posición del cuello de ella permitirá que la totalidad del pene penetre, llegando a la garganta, sin causar ahogo ni otras sensaciones molestas. Desde esa postura, entonces, el hombre puede comenzar la oscilación pélvica propia del coito, hasta eyacular si se desea.

**3) La menos esperada: ella primero.**

**4) Juntos podemos más**

**5) Sexo al rojo vivo**

**6) Mi pasado me condena... por defecto**

**7) Lesbianas versus travestis**

**8) Hay un menhir en el valle**

**9) La cascada y el chocolate**

**10) Véalo primero, hágalo después**



## Centro de Armonización Integral

[www.alfilodelarealidad.com.ar](http://www.alfilodelarealidad.com.ar)

**PARAPSIKOLOGÍA - OVNIS - OCULTISMO - CIVILIZACIONES DESAPARECIDAS  
NEOARQUEOLOGÍA - ANTROPOLOGÍA REVISIONISMO HISTÓRICO - ESPIRITISMO  
PIRÁMIDES - ASTROLOGÍA - I CHING - AROMOTERAPIA - QUIROLOGÍA  
NUMEROLOGÍA - TAROT - FENÓMENOS PARANORMALES  
ESPIRITUALIDAD - TERAPIAS ALTERNATIVAS ...**

*[Al Filo de la Realidad](#)* es una revista electrónica de distribución gratuita íntegramente dedicada a la difusión e investigación en el campo de la investigación Ovni, la Parapsicología y el Ocultismo. Semana por medio, ofrecemos no solamente casuística e investigaciones originales (muchas veces inéditas) sino también —y fundamentalmente— reflexiones epistemológicas y, si se quiere, filosóficas, destinadas a fortalecer nuestra convicción de que, más allá de improvisados y vendedores de ilusiones que pululen por ahí, estos temas conforman un ámbito del conocimiento humano donde es lícito pensar en serio.

Suscríbase enviando un mensaje vacío a [afr-alta@elistas.net](mailto:afr-alta@elistas.net)  
[www.elistas.net/lista/afr](http://www.elistas.net/lista/afr)

## CAPÍTULO 5

### LOS LÍMITES DE LA MASTURBACIÓN

Desde que al califa **Onán** se le ocurrió hacer apología de un método como tantos otros de autogratisfación erótica —costumbre que se incorporó a la Historia también con el nombre de *onanismo*— pocos hábitos propios de la naturaleza humana fueron manchados con tanta vergüenza como éste.

A caballito de la represión religiosa, el pecado de la masturbación en el hombre o la mujer aparecía por momentos más execrable que el propio contacto sexual. Concebido este último sólo para la reproducción, la pérdida del fluido vital en el hombre era, entonces, un atentado contra —se decía— la divinidad de la vida. Alrededor de este tema se han tejido demasiadas leyendas y aún hoy los herisarcas de la autoridad moral mantienen en pie tantas mentiras, que arduo y difícil será el trabajo de desbrozarlas.

Una de las falsedades más difundidas (y ahora estoy haciendo referencia específicamente al caso del varón) es aquella que dice que el abuso de la masturbación nos vuelve, ora impotentes, ora estériles. Si bien en el caso de la mujer, como viéramos anteriormente, hay un número limitado de óvulos, el varón, en cambio, produce espermatozoides permanentemente, y mientras medie un aceptable tiempo de reposo y reposición de energías, y tal vez algo de alimentación, entre coito y coito, si es que éstos son muy exigidos, hasta una edad muy avanzada podrá continuarse la práctica sexual aunque en la juventud se haya abusado de las prácticas onanistas.

En la misma línea de fuego debemos colocar el otro viejo adagio popular que afirma que la masturbación debilita. Como cualquiera podrá haber experimentado, después de una relación sexual hay un breve período de relax, tras el cual uno experimenta una mayor claridad mental y una tonificación muscular. La vieja imagen burlesca del hombre haciendo ejercicios gimnásticos pletórico de energía después del coito, mientras su compañera duerme o lo mira plácidamente extasiada desde la cama no es del todo errónea. Y masturbarse implica una descarga (de energía y semen en el hombre, de energía y aumento de flujo vaginal en la mujer) algo menor que la que mantenemos en la cópula. Ergo, la respuesta muscular y nerviosa a éste ha de ser exactamente la misma.

Si se experimenta algún tipo de fatiga ésta ha de ser, únicamente, intelectual (si se me permite la expresión). Y es debido a la excitación psicovisual que acompaña a la manipulación. El hombre (y la mujer) en estas circunstancias re-crea fantasías eróticas, tales como imaginar a su lado a la persona deseada. Si la masturbación no reemplaza a la vida sexual normal (como en el caso de parejas) se transforma en un aceptable mecanismo de descarga, desde el punto de vista fisiológico, y ese cansancio mental a que hiciéramos referencia sólo será perceptible en las personas no acostumbradas a sobreexigirse mentalmente con la creación de imágenes gratificantes.

Por otra parte, la práctica masturbatoria conjunta puede transformarse en uno de los juegos eróticos que más profundamente permiten vivir una experiencia de

sexualidad casi mística. Ya sea realizada manualmente o mediante el sexo oral, como dijimos y en contra de las tendencias machistas de nuestra sociedad que parecen querer privilegiar el goce del varón al de la mujer en el caso de las parejas heterosexuales (porque en general en las homosexuales, o bien no existe una diferenciación tan marcada entre roles pasivos y activos, o existe una comunión adulta e inteligente de los bemoles del acto amoroso), el provocar el clímax de la mujer **antes** que en el hombre (y, si es posible, más de una vez o simplemente una pero prolongada, dada la naturaleza multiorgásmica de la mayoría de las damas, condición que muchas veces ellas mismas ignoran) mediante manipulaciones masturbatorias, se transforma en una experiencia que implica un verdadero salto cuántico en la maduración sexual.

La masturbación en la mujer atraviesa dos etapas: la de pre y post desfloración. En la primera, se la asusta con el “riesgo” de perder la virginidad. En este sentido, más allá de poner seriamente en duda el valor de la virginidad (si es que tiene alguno), la afirmación es ilógica: a menos que recurra a artificios diversos, la mujer, sobre todo la adolescente, se masturba mediante la fricción repetida del clítoris con uno o dos dedos, de forma que la penetración del mismo no llega a la posición del himen. Si se acude al empleo de instrumentos tales como vibradores (cosa que sí es desaconsejable, por elementales normas de higiene) en la pubertad, la desfloración será, sin duda, mucho menos dolorosa desde el punto de vista físico y mucho menos traumática desde el punto de vista psicológico que si esta ocurre durante el primer contacto sexual, donde los complejos de culpa, sumados al terror experimentado frente a lo desconocido y el normal dolor físico, hacen que pocas mujeres recuerden con placer su primera relación.

En el segundo caso mencionado, es decir, cuando la mujer ha perdido ya su virginidad, podemos distinguir a su vez dos sub clasificaciones: si la misma tiene una relación estable, o si carece de ella.

En el segundo caso, nada hay que objetar. Ni la masturbación desencadena voluptuosos sueños de concupiscencia que alteren nuestra normalidad, ni se le puede exigir a una mujer desarrollada que reprima el instinto de descarga libidinosa. En cuanto a la primera posibilidad, no existe más riesgo que el de no poder aceptar que si se está recurriendo a la masturbación en solitario, es que carece de satisfacción a nivel de su compañero. Pero como entendemos que seguramente éste no será telépata para entender a priori lo que está ocurriendo, es deber de la mujer hacer el planteo del caso. Formular el problema muchas veces ya es suficiente para motivar un cambio de actitud, de aproximación con el otro, y terminar con el inconveniente.

Además, debemos aceptar que la masturbación, como la prostitución, son aspectos quizás no deseables pero sí necesarios de nuestra sociedad; un individuo con retenciones seminales o vaginales, se está reprimiendo. Aunque acuda a métodos insólitos y en ocasiones cercanos a la perversidad del masoquismo para “desexcitarse” (cálculos matemáticos, duchas de agua fría) la represión existe. Y aquél que no es capaz de liberarse a sí mismo no puede consentir la libertad en los demás. En consecuencia, reprime a quienes están bajo su égida. Y si esta persona, en vez de ser solamente cabeza de familia, jefe o propietario, tiene también un escalafón más alto en la jerarquía del poder, ya podemos estimar las consecuencias.

Estas consideraciones son las que nos hacen concluir que la vida sexual y la actitud ante la misma que expresa una sociedad determinada, son excelentes patrones de

referencia —yo diría que son los primigenios patrones— para evaluar su papel histórico.

El rechazo a la masturbación, en realidad, es un atavismo, un hábito cultural, un resabio genético que arrastramos desde las épocas en que estábamos más cerca del mono que del hombre tal cual hoy lo conocemos. En ese entonces, era necesario potenciar a la enésima potencia la reproducción de la especie; la expectativa de vida era corta, la muerte fácil, y nada aseguraba que las leyes evolutivas no empujarían a nuestra raza a un callejón sin salida para extinguirnos, como hicieron con tantas otras especies a lo largo de millones de años. Había que multiplicarse, más y más. Pero esos tiempos han pasado, y actualmente no existen razones válidas para negar la masturbación. El límite de la misma pasa no por su abuso, sino por las razones que subyacen detrás de éste. La masturbación es común en hombres tímidos y mujeres histéricas, y refleja su cervical miedo al sexo o, mejor dicho, a fracasar en el sexo. Así, inconscientemente muchos prefieren eludir una posibilidad concreta de relación sentimental que podría cristalizar en una comunicación sexual (o, lo que para esos caracteres resulta más traumático: aceptar la honestidad de la cita sexual por el sexo en sí mismo sin falsas promesas de amor ni hipocresías) refugiándose en el mundo de fantasía de sus ensoñaciones. Aquí, sólo la capacidad de decisión, de ir hacia delante, romperá el círculo vicioso.



## CAPÍTULO 6

### TENGA SUS PROPIOS RÉCORDS SEXUALES

Todos los hombres y buen número de mujeres entienden que la relación sexual o, mejor dicho, la suma de relaciones sexuales mantenidas a lo largo de una vida deben tener como objetivo la adquisición de un determinado “puntaje” que los califique por sobre sus pares en esto de las lides amorosas. Toda reunión de amigos en un café y toda reunión de amigas en casa de una de ellas (aunque en estas épocas de liberación femenina los territorios se encuentren morosamente compartidos) es buen pretexto para alardear de logros reales o imaginarios, si bien existen claras diferencias entre lo que es “logro” para unos y para otras; como norma general, para los hombres lo es el hecho de fatigar al máximo a su compañera, de evitar todo enganche afectivo, de crear una dependencia cuanto menos sexual de parte de la mujer hacia él, y de retirarse de su vida de forma tal de dejar una huella indeleble con el tiempo. Pero las mujeres —y siempre obviando las excepciones— parecen destacar más la calidad por sobre la cantidad. La mujer necesita fundamentalmente comunicación afectiva, que el hombre se vuelva totalmente deferente con ella.

Existe sin embargo una salvedad esencial: todos los enfoques, desde el espiritual al físico pasando por el psicológico, demuestran que lo realmente importante en la relación no es la cantidad de orgasmos cumplidos sino, como señalara en capítulos anteriores, entender el orgasmo como consecuencia, no como objetivo. Si invertimos estos papeles, resulta que comenzado el coito llevamos minutos de contacto corporal tras el sólo fin de eyacular, canjeando un tiempo prolongado de placer por segundos mínimos de clímax.

Esto significa que tenemos que aprender a encontrar la satisfacción **antes** de eyacular, y no depender de ese instante. Nuestro récord sexual, entonces, será —y por eso seremos recordados— no por el tamaño de nuestro pene, o la cantidad de orgasmos —siempre podremos ser superados en ese punto, condicionados como estamos por los atributos que la naturaleza nos haya dado— sino por esa “otra cosa” en que habremos transformado la relación carnal.

No caigamos en el error de emplear cremas, ungüentos o lociones excitantes; no me refiero aquí a las afrodisíacas, útiles e inocuas, siempre y cuando tengamos la prudencia de seleccionar aquellas que son de extracción vegetal, sino aquellas que las publicidades “on line”, gráficas, radiales y televisivas han popularizado en los últimos años.

Desde hace unos treinta años se conoce la llamada “pomada china”, una crema estimulante epitelial que el varón pasa por sobre el pene provocando la erección inmediata. En realidad, el proceso consiste en una tensión y contracción de los músculos del miembro, al punto que aun después de la eyaculación la acción vigorizante continúa su efecto. Sólo el reposo —y el correr de algunas horas— hacen que el pene retome su tamaño laxo y se supere este **priapismo** circunstancial (que es como medicamento se llama a la erección permanente del órgano viril, erección que termina siendo dolorosa). Como cualquier practicante de levantamiento de pesas sabe, si un músculo es

sobreexigido durante mucho tiempo, termina por perder tonicidad muscular y el incremento en la secreción de ácido láctico lo anula. El pene es un conjunto de músculos, y no escapa a estas reglas.

En la misma óptica puede observarse el empleo de cremas íntimas femeninas, utilizadas para sensaciones más persistentes. El modo en que éstas funcionan es triple: a) en mujeres de excesiva lubricación vaginal, la crema de marras obliga a eliminar parte de éste, de forma tal que en la penetración la vulva se encuentra menos lubricada y se experimenta más la fricción del órgano masculino, o bien (b) otra variante de estas cremas, al revés que la anterior, aumenta la lubricación del cuello uterino, con lo cual el pene penetra con mayor facilidad y más profundamente, y en consecuencia la percepción es mayor, y, finalmente, (c) las recomendaciones en cuanto al modo de aplicación de estas cremas sugeridas por el prospecto adjunto a cada una y que se sugiere seguir al pie de la letra, hacen que la mujer, colocándola, se esté masturbando sin darse cuenta. Así, accede al coito más excitada que de costumbre, en consecuencia siente más todo tipo de sensación y es así como “parecen” demostrar su efectividad.

Para poder incrementar la cantidad de relaciones sexuales semanales —y valga la aclaración de que estas consideraciones las hacemos en función de los promedios de contactos sexuales por edad a que hiciéramos referencia en el Capítulo IV— no existen panaceas mágicas, y el secreto estriba en la capacidad de dejar los problemas fuera de la cama, de forma tal que las angustias laborales y sociales no nos acompañen al lecho (y a lo largo de este trabajo hemos dado bastantes pautas en ese sentido) y un organismo energética, psicológica y fisiológicamente lo más equilibrado posible. Aquí, debemos hacer hincapié en la necesidad de un descanso reparador diario, horarios más o menos habituales (nada complica tanto el mantenimiento de una vida sexual sana como el hecho de tener horarios impredecibles para dormir o comer, por ejemplo) cierta cuota de gimnasia semanal (no se trata de transformarnos en atletas, sino de mantener nuestro cuerpo en su totalidad adecuadamente oxigenado), bastando para este punto hacer unas pocas flexiones de piernas y brazos todas las mañanas, caminar no menos de dos kilómetros diarios y dedicarle un par de horas del fin de semana a un ejercicio más intenso, como andar en bicicleta.

También debe cuidarse la alimentación, reduciendo al mínimo las carnes rojas y si bien deben comerse verduras y legumbres, tratar de que el consumo de las mismas no sea exagerado. La fermentación de estos alimentos —especialmente la lechuga— tiene efectos narcotizantes.

Reducir el tabaco (por aquello de las necesidades respiratorias) y especialmente el alcohol. Es otro difundido error suponer que el alcohol favorece la relación sexual. Lo que ocurre es que, al principio, un poco de alcohol reduce los mecanismos de defensa del Yo y los esquemas represores, con lo que pasamos a manifestarnos con más libertad, *más-cómo-somos*. Pero el excesivo consumo del mismo embota las facultades cerebrales, reduce la sensibilidad (el alcohol era muy usado por los soldados —bebido, se entiende— cuando carecían de anestésico) y todo concluye en el más estrepitoso fracaso. Una copa, ayuda. Dos, derrotan.

Finalmente, reducir el café, el mate y otros excitantes de este tipo. Estos no nos “espabilan”. Lo que ocurre es que cuando la cafeína, por caso, llega a las terminales nerviosas, el organismo, sintiéndose agredido, reacciona para expulsar estos elementos

extraños. Esa reacción es lo que nosotros interpretamos equivocadamente como el efecto "activador" de estos brebajes. Pero en realidad tenemos que comprender que el cuerpo está defendiéndose de algo pernicioso, y si abusamos del suministro del mismo acabaremos con sus defensas y comenzará la etapa de desintegración y de destrucción.



## Centro de Armonización Integral

[www.afilodelarealidad.com.ar](http://www.afilodelarealidad.com.ar)

**PARAPSIKOLOGÍA - OVNIS - OCULTISMO - CIVILIZACIONES DESAPARECIDAS  
NEOARQUEOLOGÍA - ANTROPOLOGÍA REVISIONISMO HISTÓRICO - ESPIRITISMO  
PIRÁMIDES - ASTROLOGÍA - I CHING - AROMOTERAPIA - QUIROLOGÍA  
NUMEROLOGÍA - TAROT - FENÓMENOS PARANORMALES  
ESPIRITUALIDAD - TERAPIAS ALTERNATIVAS ...**

**Esoterismo Práctico:** Clases prácticas de Mancias (Quirología, Fisiognomía, I Ching, fotomancia, Geomancia, Numeromancia, Cristalomancia, Búzios, etc.) como un camino práctico para desarrollar las percepciones sutiles del alumno, además de discusiones sobre la naturaleza de los seres espirituales, los planos vibratorios del Universo, naturaleza y práctica del viaje astral y un extensísimo temario. No deje de notificar a sus amistades de este nuevo objetivo de quienes hacemos al Centro de Armonización Integral y la revista electrónica "Al Filo de la Realidad".

Suscríbese enviando un mensaje vacío a [adp-alta@elistas.net](mailto:adp-alta@elistas.net)  
[www.elistas.net/lista/adp](http://www.elistas.net/lista/adp)

## CAPÍTULO 7

### LA BIOENERGÉTICA SEXUAL

El psiquiatra alemán **Wilhem Reich**, nacionalizado norteamericano y padre de la revolución sexual en ese país fue el creador, junto al doctor **Alexander Lowen**, de una disciplina terapéutica conocida como **Bioenergética**. Su fundamento es aquél que dice que el ser humano cuenta en su organismo con una intrincada interacción de energías nerviosas, electromagnéticas, mentales y que su cuerpo, su conducta y su personalidad son las manifestaciones exteriores de ese sistema.

En el mismo, cumple un especialísimo papel la “energía sexual”, entendida por Lowen como un potencial energético absolutamente independiente y autogenerador del conjunto, pero coligado con las manifestaciones y presiones culturales, sociales y psicológicas que sufre el sujeto.

Como la Bioenergética además de una disciplina de enunciación de disfunciones es un conjunto terapéutico destinado al tratamiento del mismo, es claro que para Reich y Lowen todas las disfunciones sexuales son tratables a partir de la comprensión de que debe generarse una mayor “independencia motriz” en el sujeto, de forma tal que ésta se propague a sus profundas áreas inconscientes y de allí regrese al sistema sexual, detonando los mecanismos de activación del mismo, y rompiendo los bloqueos que, eventualmente, éste presente.

#### El desahogo sexual

El satisfactorio desahogo sexual descarga el exceso de excitación del cuerpo, reduciendo enormemente su grado general de tensión. En el sexo, el exceso de excitación se concentra en el clímax. La experiencia de una liberación sexual satisfactoria proporciona al individuo un sentimiento de quietud y relajamiento, que muchas veces se traduce en un estado de somnolencia. Es una experiencia extraordinariamente placentera y colmada de satisfacción. Puede provocar en uno pensamientos del tipo: “¡Ah!. *Con que ésta es la vida. Qué bien se siente uno*”.

Esto hace suponer que hay experiencias sexuales no satisfactorias y que no provocan este grado de reacción. Se puede tener un encuentro sexual insatisfactorio, donde hay excitación pero, como hemos visto anteriormente, no se llega al clímax del completo desahogo. Cuando ocurre así, el individuo queda frustrado, inquieto y en un estado de irritabilidad, pero la falta de clímax no lleva necesariamente a la frustración. Cuando es bajo el nivel de excitación sexual, el no llegar al clímax no produce gran perturbación en el cuerpo. Puede producir un malestar psíquico, si el fallo se considera como síntoma de impotencia. Pero esa molestia psíquica puede evitarse reconociendo que la falta de clímax obedeció a un nivel bajo de excitación sexual, en cuyo caso el contacto sexual, si se trata de individuos que se quieren, puede ser agradable en sí mismo.

Además, no todos los climaxes son plenamente satisfactorios. Hay desahogos parciales, en que sólo se descarga parte de la excitación. Podría decirse que es una satisfacción parcial, pero esto constituye una contradicción “in términos”. Satisfacción significa plenitud; sin embargo estas contradicciones pueden existir y de hecho existen en los sentimientos de la gente. Puede uno estar satisfecho con un ochenta por ciento de descarga, si es el máximo que ha logrado, porque en los sentimientos entran factores psíquicos que los modifican. Una mujer que no haya experimentado nunca un clímax y goza uno, lo considerará satisfactorio cualquiera sea el grado de su desahogo. Sólo podemos describir una de estas sensaciones comparándolas con otra anterior: en este caso la comparación es imposible.

Se observará, leyendo las obras del doctor **Lowen**, que éste evita en lo posible emplear la palabra “orgasmo” porque se usa y entiende equivocadamente muchas veces. Decir, como **Albert Ellis**, que “un orgasmo es un orgasmo” no es más que jugar con las palabras. Asimila el orgasmo con el clímax, lo cual es un error, y no establece distinción alguna entre los distintos grados de desahogo y satisfacción. No hay dos actos sexuales idénticos en cuanto a sensación y experiencia. No hay orgasmo que sea igual a otro. Las cosas y los hechos sólo son iguales cuando no interviene el sentimiento. Pero la experiencia es única siempre y cuando entren los sentimientos en juego.

Reich daba a la palabra “orgasmo” un sentido muy especial, puesto que para él indicaba la entrega completa a la excitación sexual, con la intervención total del cuerpo en los movimientos convulsivos de la descarga. El orgasmo, tal como lo describía él, ocurre de cuando en cuando a la gente, y constituye una experiencia extática, bastante rara, y esto lo reconocía también Reich. En nuestra cultura es algo extraordinario responder plenamente a cualquier situación. Estamos todos sumergidos en demasiados conflictos para rendirnos del todo a sentimiento alguno.

Continuando con esta línea de pensamiento, podríamos entonces decir que deberíamos emplear la palabra “orgasmo” en el sentido de desahogo sexual en que hay movimientos placenteros, espontáneos, convulsivos e involuntarios del cuerpo, especialmente de la pelvis, experimentados como satisfactorios. Cuando sólo entra en juego el aparato genital en la sensación de descarga y desahogo, diríamos que se trata de una reacción demasiado limitada para llamarla orgasmo. Debería describirse nada más que como eyaculación en el hombre, o clímax en la mujer. Para poderla calificar de orgasmo, el desahogo debería extenderse a otras partes del cuerpo —a la pelvis y a las piernas, por lo menos— y tendría que haber algún movimiento involuntario y placentero en el cuerpo. Si se conmueve todo nuestro cuerpo y nuestro ser espontáneamente, en especial si el corazón responde, el orgasmo sería pleno. Esto es lo que tenemos que querer todos en nuestra actividad sexual.

El orgasmo, sea pleno o parcial desde el punto de vista del cuerpo, libera de tensión las partes que responden activamente. Pero esa liberación no es permanente. Como estamos sujetos diariamente en nuestra vida a tensiones, éstas surgen de nuevo. Hace falta una vida sexual satisfactoria; no basta con una experiencia, si se quiere mantener bajo el nivel de tensión en el cuerpo.

No es mi propósito crear una mística en torno al orgasmo, aunque estimo que esta función es de importancia crítica. No es la única manera de liberar las tensiones, ni debe utilizarse concretamente con ese objeto. No se llora *para* aliviar la tensión; se llora

*porque* está uno triste pero, sin embargo, el llanto es una forma básica de descargar la tensión. Aunque el orgasmo pleno sea el mecanismo más satisfactorio y eficiente de descarga, no por eso debe deducirse que el sexo sin ese orgasmo o la unión sexual sin el clímax carezca de importancia y esté vacío de placer. Practicamos el sexo por placer, y éste debe ser el criterio principal de nuestro comportamiento sexual. Lo destacable es que el orgasmo pleno es más agradable y placentero, hasta el punto de que puede llegar a las alturas del éxtasis. Pero, como el grado de placer depende de la cantidad de excitación preliminar, lo cual está más allá de nuestra voluntad o control, debemos aceptar con agrado el placer que experimentemos.

El problema que tiene la mayor parte de la gente es que las tensiones están tan hondamente estructuradas en su cuerpo, que raramente experimentan el desahogo orgásmico. Los movimientos convulsivos placenteros resultan para ellos atemorizantes, y la entrega al placer se les antoja peligrosa. Aunque no lo quieran confesar, la mayor parte de la gente tiene miedo de dejarse llevar por la vehemencia de las sensaciones sexuales, y son incapaces de hacerlo. Y sin embargo muchos pacientes manifiestan, al comenzar su tratamiento terapéutico, que su vida sexual es buena, que están satisfechos y que no tienen problema sexual de ningún género. En algunos casos no conocen otra cosa, y el escaso placer que disfrutaban es lo que ellos creen que es el sexo. En otros casos entra en juego el orgullo. El ego masculino particularmente levantará todo tipo de defensas para negar su deficiencia o insatisfacción sexual. Al avanzar la terapia, tanto los que están en el primer caso como los del segundo van adquiriendo conciencia de lo deficiente de su actividad sexual. Y lo comprenderán al experimentar un desahogo sexual más pleno y satisfactorio.

En todos los casos, el cuerpo del individuo muestra el estado verdadero de su funcionamiento sexual. La persona cuyo cuerpo está relativamente libre de grandes tensiones manifestará el reflejo del orgasmo mientras esté tendido en la cama y respirando.

El individuo está tendido en la cama, con las rodillas dobladas para que sus pies tengan contacto con ella. La cabeza está echada hacia atrás, como para que no intervenga, por así decirlo. Los brazos caen a ambos flancos del cuerpo. Cuando la respiración es fácil y profunda, y no hay tensiones musculares que bloqueen las ondas respiratorias cuando pasan a lo largo del cuerpo, la pelvis se mueve espontáneamente con cada respiración.

Se levanta al exhalar y baja al respirar. La cabeza se mueve en dirección contraria; se levanta al inspirar y baja al espirar. La garganta, sin embargo, se levanta o adelanta con la espiración.

Reich describió el reflejo como un movimiento en el que se juntan los dos extremos del cuerpo. Sin embargo, la cabeza no toma parte en este movimiento hacia delante, sino que cae hacia atrás. El movimiento podría describirse como circular o rodeando algo. Se parece a la acción de una ameba que se moviese en torno a una partícula de alimento para apresarla y engolfarla. Es una acción mucho más primitiva que la de mamar, en que la cabeza desempeña el papel más importante. La actividad de mamar está relacionada con la inspiración. Al inhalar, la cabeza va hacia delante, y la garganta y la pelvis hacia atrás.

Este movimiento se llama “reflejo de orgasmo”, porque se da en todos los orgasmos plenos. Cuando el orgasmo es parcial, hay también algún movimiento involuntario de la pelvis, pero no interviene en él todo el cuerpo.

Debemos aclarar algo. El reflejo del orgasmo no es un orgasmo. Ocurre a un nivel bajo de excitación y es un movimiento suave. Produce una sensación agradable de libertad y gusto interior. Denota la ausencia de tensión en el cuerpo. El desarrollo del reflejo del orgasmo en la situación terapéutica no constituye garantía de que el paciente vaya a experimentar orgasmos sexuales plenos. Son dos situaciones radicalmente distintas. En el sexo, el nivel de excitación es muy alto, por lo que hace más difícil la entrega completa. Tiene uno que adquirir capacidad para tolerar este alto grado de excitación sin ponerse demasiado tenso o ansioso. Otra diferencia consiste en que la situación terapéutica tiene por objeto ayudar al paciente. El terapeuta está para servirlo. Es distinto en la relación sexual en la cual la otra parte tiene interés personal y presenta sus exigencias. No obstante, es cierto que, si el individuo no es capaz de entregarse al reflejo en el ambiente propicio del tratamiento terapéutico, no tendrá nada de probable que pueda hacerlo efectivamente en el contexto cargado de emociones y excitación del encuentro sexual.

Por este motivo, la terapia Bioenergética no atribuye tanta importancia como Reich al reflejo del orgasmo. No es que no sea importante ni que la terapia no se ocupe de su desarrollo, sino que hay que poner igual énfasis en la capacidad del paciente para soslayar la tensión a fin de que el reflejo funcione para él en la situación sexual. Esto se logra haciendo que la carga fluya hasta sus piernas y sus pies, en cuyo caso el reflejo adopta un carácter distinto.

Cuando la carga se desplaza hacia arriba del suelo a la pelvis, añade un elemento agresivo a la acción afectuosa. Apresurémonos a explicar que, para la Bioenergética, “agresivo” no significa “sádico”, duro o egoísta, sino enérgico en un sentido positivo. Agresión, es la acepción que tiene esta palabra en la teoría de la personalidad; denota capacidad para perseguir lo que uno desea. Es lo contrario de pasividad, que significa esperar a que alguien le satisfaga a uno el deseo.

Tenemos ahora en cuenta dos instintos, que llamaremos anhelo y agresión. El anhelo va asociado con Eros, amor y ternura. Se caracteriza por el movimiento de excitación a lo largo de la parte delantera del cuerpo, que se percibe como algo dotado de cualidad afectuosa y erótica. La agresión es consecuencia del flujo de excitación en el interior del sistema muscular, especialmente de los grandes músculos de la espalda, piernas y brazos. Estos músculos entran en juego al ponerse uno de pie y al moverse. El significado original de la palabra “agresión” es “avanzar” o “moverse hacia”. Esta acción pertenece al funcionamiento de los músculos.

La agresión es un factor necesario en el acto sexual, tanto en el hombre como en la mujer. Cuando no hay agresión, el sexo se reduce a sensualidad, a estimulación erótica sin clímax ni orgasmo. No hay agresión si no existe un objeto hacia el cual avanzar: el ser amado en el sexo, o el ser fantaseado en la masturbación.

Debemos repetir que la agresión no tiene necesariamente carácter hostil. La intención del movimiento puede ser amorosa u hostil; el movimiento en sí mismo es lo que verdaderamente constituye la agresión.

Esta es además una fuerza que nos permite hacer frente, resistir y soslayar la tensión. Si se ordenasen las diversas estructuras de carácter según la cantidad de agresión de cada una, se duplicaría el orden establecido como jerarquía de los tipos de carácter. Debe entenderse que la agresión del carácter psicopático es una pseudo agresión. No se dirige hacia lo que él quiere, sino hacia el predominio. Una vez logrado éste, se queda en estado de pasividad. El masoquista, en cambio, no es tan pasivo como parece. Su agresividad está oculta. Se exterioriza en sus quejumbres y protestas. El carácter oral es pasivo, debido principalmente a lo poco desarrollado de su musculatura.

El rígido es extraordinariamente agresivo, para compensar su sentimiento interior de frustración.

Ahora que ya contamos con una base racional para determinar la agresividad en el sexo, la terapia tiene que ayudar al individuo a desarrollar esa agresividad, que consiste en empujar la pelvis, tanto en los hombres como en las mujeres. Decimos “empujar” en lugar de “adelantar”, que es la palabra que se emplea para describir el reflejo. Puede ejecutarse un movimiento de la pelvis hacia delante de tres maneras. Una es contrayendo los músculos abdominales. Pero esto produce el efecto de tensar la parte delantera del cuerpo, con lo que se interrumpe el flujo de sensaciones amorosas y eróticas al vientre. Representa, en el lenguaje del cuerpo, adelantar sin sentir. Otra es empujando desde atrás a base de contraer los músculos de las asentaderas o glúteos. Con esta acción se tensa el piso pelviano y se limita la descarga del aparato genital. Estas son las formas habituales en que la gente mueve la pelvis en el sexo. Hacen los mismos movimientos en la terapia cuando se les indica que adelanten la pelvis.

La tercera manera de moverla hacia delante, es presionar o apretar hacia abajo el piso con los pies. Así se moverá la pelvis adelante si las rodillas están encorvadas. Después, cuando se afloja la presión sobre el piso, vuelve hacia atrás. Pero esta acción depende de la capacidad del individuo para dirigir la energía a los pies. En este tipo de movimiento pelviano toda la tensión está en los pies. La pelvis está libre de ella y oscila, no empuja ni es empujada.

La dinámica energética de este movimiento puede apreciarse en los movimientos básicos del cuerpo humano en relación con la tierra: andar, erguirse y empujar la pelvis. El principio que rige estas acciones es el de acción-reacción. Si se oprime la tierra, ésta oprime a su vez, y la persona se mueve. La misma ley opera en el vuelo de un cohete dirigido. La descarga energética de la cola le hace avanzar. Así es como funciona este principio en las tres acciones mencionadas.

- **Andar:** sepárense los pies unos quince centímetros, con las rodillas encorvadas y el cuerpo derecho. Cárguese el peso sobre la parte de adelante de la planta de los pies. Oprímase el suelo con el pie derecho, levántese el izquierdo y pendulése hacia delante. Después, levantando el talón derecho se da un paso hacia delante con el pie izquierdo y se repite el proceso alternativamente con cada pie, andando.

- **Erguirse:** adóptese la misma postura, pero dóblense más las rodillas. Levántese el peso del cuerpo sobre la parte delantera de los pies y apriétese hacia abajo. Pero esta vez no hay que levantar el pie izquierdo y despegar los talones del suelo; de esta manera no se puede avanzar. Como la fuerza resultante de esta acción de oprimir el suelo tiene que

producir algún efecto, se verá cómo se enderezan las rodillas y el cuerpo recupera toda su estatura.

- **Empuje pelviano:** adóptese la misma postura que para levantarse. El proceso también es el mismo, pero sin enderezar las rodillas. De esta manera no puede uno levantarse, ni avanzar, porque los talones están pegados al suelo. El único movimiento posible para dar salida a la fuerza resultante, es empujar hacia delante la pelvis. Si se mantiene rígida, estará uno en una situación isométrica, en la cual la fuerza actúa sobre la musculatura, pero no se puede hacer ningún movimiento, porque la tensión en las piernas impide la propagación hacia arriba de la fuerza resultante, y además las tensiones de la pelvis la inmovilizan, impidiendo todo movimiento libre.

Las tensiones del área pelviana se mitigan y alivian con una serie de ejercicios y masajeando vigorosamente los músculos tensos. Estos parecen nudosos a la palpación, o bien se muestran como cordones tiesos.

Una variante de este último ejercicio también incluye la caída del individuo. Vamos a describirlo aquí brevemente, por si alguno de los lectores quiere intentarlo.

Se coloca uno ante un asiento o silla, que sólo debe utilizarse para mantener el equilibrio. Se separan los pies unos quince centímetros, con las rodillas bastante encorvadas. El cuerpo se inclina hacia delante hasta que los talones se despegan ligeramente del suelo. El cuerpo debe cargar por tanto sobre la parte carnosa anterior de las plantas de los pies, pero no sobre los dedos. Arquéase el cuerpo hacia atrás y la pelvis se adelanta sin esfuerzo para formar un arco continuo. Es importante en este ejercicio presionar hacia abajo con ambos talones, pero sin que toquen el suelo. Esto puede evitarse inclinándose hacia delante y conservando encorvadas las rodillas. La presión sobre los talones impide avanzar; las rodillas encorvadas no dejan al individuo enderezarse.

Se recomienda mantener esta postura todo el tiempo que se pueda, aunque sin llegar a forzar la cosa y convertirla en una especie de campeonato de resistencia o prueba de voluntad. La respiración debe ser abdominal, pero fácil. El vientre debe proyectarse hacia fuera, y la pelvis debe conservarse floja. Cuando no se puede aguantar la postura, se cae uno hacia delante de rodillas sobre la manta doblada que debe ponerse sobre el suelo.

En este ejercicio no se necesita ejercer una presión conciente, porque la fuerza de la gravedad actuará hacia abajo. Es bastante fuerte, y se experimentará bastante dolor en los músculos de los muslos si están tensos. Cuando se hace intolerable la molestia, el sujeto se cae. Por lo general, las piernas empiezan a vibrar antes. Además, si la respiración es sosegada y profunda y el sujeto está suelto, la vibración se extenderá hasta la pelvis, que se moverá involuntariamente hacia delante y hacia atrás.

Los ejercicios son importantes porque dan a la persona un sentido diferente de su cuerpo. La ayudan además a descubrir bloqueos y tensiones, con lo cual conoce sus propios temores y ansiedades. El miedo que con más frecuencia expresan los pacientes, es el de que van a ser utilizados sexualmente si dan salida a sus sensaciones sexuales. Este temor se remonta a situaciones relacionadas con los padres o con parientes

cercanos, generalmente del sexo opuesto. “Ser utilizados” es una expresión que abarca una porción de pecados, desde el padre o la madre que tienen relaciones sexuales con el hijo o la hija, hasta un simple golpecito o descarga de la sexualidad infantil. Es preciso esclarecer en qué consiste concretamente el temor, lo cual puede hacerse analíticamente o de otras maneras. En algunos casos, es posible lograrlo con el ejercicio de la caída.

Cuenta el doctor Lowen que una de sus pacientes, una joven, estaba sosteniéndose sobre la pierna doblada, mirando la manta, cuando, al pensar que se caía, vio la imagen de un pene. Entonces identificó el miedo a caerse con el temor a la entrega sexual... a sus propios sentimientos. La figura del pene le recordó a su padre. Según dijo, era un sádico. “Me azotaba y me humillaba. Andaba por toda la casa desnudo sin tener el menor miramiento para mí”. Lo que más la desorientaba, añadió, era la expresión de sus ojos: “Me desnudaba con los ojos”, decía.

No tenía que dar más detalles. Lowen comprendió enseguida su problema y le dio más o menos la razón. Su única defensa era sofocar sus emociones sexuales. Y la única forma de lograrlo, levantarle la mitad superior del cuerpo. Esto suponía estirar el diafragma y tensar el abdomen y la pelvis. A consecuencia de esto se le provocó una ansiedad de caer.

Pero esta ansiedad no fue el único resultado de su acción defensiva. Cuando alguien recibe un insulto o un daño, la reacción natural es de ira. Y sólo cuando se bloquea la ira o queda inhibida por el miedo, adopta el individuo una posición de defensa. La cólera reprimida se convierte a su vez en hostilidad y negativismo. El sujeto se siente culpable y su postura defensiva se vuelve contra sus propios sentimientos hostiles y negativos, lo mismo que contra cualquier otro insulto o daño. Por tanto, no basta que comprenda y acepte el hecho de que ya no es vulnerable a la clase de insulto o daño que experimentó de niño. Esto no afectará de manera importante a su postura defensiva, puesto que la defensa desempeña otra función, a saber, la de ocultar su hostilidad.

Las dos capas exteriores de la personalidad, las defensas del ego y la armadura muscular, funcionan como monitores y controles sobre la capa emocional, o “**id**” de la personalidad. Todos los neuróticos y sicóticos se asustan de la intensidad de sus sentimientos, especialmente de los negativos. Estos sentimientos deben ser aireados o expresados para que el volumen emocional del amor pueda circular plena y libremente por el mundo. Esto debe hacerse en la situación terapéutica para evitar que el sujeto proyecte estos sentimientos sobre personas inocentes. Es una práctica constante de la terapia bioenergética invitar a exteriorizarlos a su tiempo en la situación terapéutica inmediata. Así se hizo con la paciente que encontraba a su padre sádico y humillante. Antes de desahogar sus sentimientos sexuales positivos, tenía que expresar los aspectos negativos, y el terapeuta ayudarla a ello.

Debe tenerse presente que una mujer así o cualquier otra que haya sufrido un trauma parecido tiene sentimientos ambivalentes respecto de los hombres. Como mujer, ama a los hombres, incluso a su padre, pero siendo pequeña fue ofendida y humillada por un hombre, por lo cual aborrece a todos los hombres. Con una parte de su personalidad quisiera hacer a los hombres lo que ellos le hicieron, ofenderlos y humillarlos. No se atrevió a expresar tales sentimientos de niña, ni ahora osa exteriorizarlos de adulta. Sabe además que tales sentimientos son destructivos de

cualquier relación, como lo fueron para ella, lo cual la coloca en un dilema difícil del que debe ayudarle a salir la terapia. La única manera de lograrlo es liberarla de sus sentimientos negativos.

Hay para ello diversos ejercicios adecuados. Uno consiste en dar al paciente una toalla para que la retuerza con las manos. Esa toalla puede representar a cualquier persona. En este caso podría ser su padre, su novio o el propio terapeuta, que también puede llegar a pertenecer al “detestable” sexo masculino. Mientras retuerce la toalla, la paciente puede decir cuantas cosas se le antojen a su padre o a cualquier otro hombre: “Eres un sinvergüenza. Te aborrezco. Tú me humillaste, pero yo te desprecio. Podría retorcerte la cabeza y arrancártela; de esta manera ya no te sería posible mirarme con esos ojos libidinosos”. Desde luego, la toalla podría representar también al pene. Retorciéndola, descargaría buena parte de su hostilidad contra ese órgano.

Este ejercicio no se practica rutinariamente. Sólo tiene valor cuando sigue a la revelación de una experiencia traumática del paciente. Estas experiencias no necesitan ser sexuales. El ejercicio puede ejecutarse para dar salida a una emoción de ojeriza o cólera, provocada por una injuria, daño o insulto. Hay un ejercicio concretamente sexual, que sería más adecuado en la situación indicada u otra parecida. Es el siguiente:

El paciente o la paciente se tienden en una cama sobre sus codos y sus rodillas, y clava los dedos de los pies en el colchón. Esta es la postura que suele adoptar el varón para realizar el acto sexual. El paciente, lo mismo si es hombre que si es mujer, aprieta la pelvis contra la cama con un movimiento fuerte y brusco. Puede hacerlo mientras pronuncia algunas palabras o en silencio. En el primer caso, los vocablos que acudan a su boca serán sin duda de carácter sádico, vulgar, mezquino y ofensivo.

El paciente que practica este ejercicio experimenta una sensación de gran alivio. Cuando lo termina, está en un estado de ánimo que no es destructivo ni para él ni para los demás. Es explicable la vulgaridad, porque el objeto de todo esto es ofender al otro, pero el sujeto se siente limpio como si se hubiese lavado las manos sucias. El “sentimiento de limpieza” que sigue es de ira, ira limpia contra la persona causante del daño. Esta ira puede expresarse golpeando la cama con una raqueta de tenis. Esto no es ni castigo ni venganza, sino prueba del derecho del paciente a ser respetado como individuo, lo cual vigoriza su sentimiento de respeto a sí mismo. Nadie puede respetarse a sí mismo si no es capaz de encolerizarse ante un insulto o perjuicio personal. Cada vez que se desahogan los sentimientos hostiles o negativos, va disminuyendo la ansiedad de caer. Otro tanto ocurre con cualquier manifestación de cólera. Pero la ansiedad de caer no se elimina sólo merced a estas maniobras. Ahora existe por derecho propio, por así decirlo, como un temor que debe ser reconocido y contrarrestado. Se aprende a desahogarse sin miedo, no con palabras, sino haciéndolo. Y durante ese proceso, se aprende además a hacer valer los propios derechos, su respetabilidad y sexualidad contra todas las personas, incluso contra el terapeuta mismo.

Debemos añadir que cada ejercicio libera y da salida a los sentimientos reprimidos, y además alivia las tensiones musculares. La caída libera a las piernas del trabajo de tener que sostenerse por miedo. El balanceo de la pelvis (que en Bioenergética se practica hacia atrás con el objeto de aliviar las tensiones musculares asociadas con el sadismo anal reprimido) reduce las tensiones musculares de las caderas y del cinturón pelviano. Retorcer la toalla y golpear la cama son actos que producen

efectos parecidos en otras partes del cuerpo. Estos son ejercicios típicos para expresarse a sí mismo. No son los únicos que se practican en Bioenergética, ni se limitan exclusivamente a emociones negativas, de hostilidad y de cólera. Buscar contactos, tocar con cariño y estrechar y sostener en los brazos son procedimientos empleados para expresar afecto y deseo.

La insistencia en arrancar al paciente sus sentimientos negativos se basa en el hecho cínico de que quien no es capaz de decir que no, tampoco puede decir que sí. Por lo tanto, es importante poder expresar un sentimiento de animosidad o de indignación cuando es apropiado hacerlo. Carecería totalmente de realismo imaginar a la personalidad humana solamente positiva por naturaleza. Es positiva para la vida, pero negativa para la “antivida”. Sin embargo, algunos individuos se confunden y toman una por otra. En el mundo existen estos dos tipos de fuerzas, y es ingenuo y candoroso pensar de otra manera. Si sabemos distinguir las, la negatividad tiene lugar propio en la conducta humana.

Estas insistencias exageradas aparentemente en la expresión corporal podrían llevar al lector o lectora a creer que las palabras carecen de importancia en la terapia bioenergética. No creo que se haga un excesivo hincapié en la expresión corporal. Si insistimos aquí en ella, es porque se pasa por alto en la mayor parte de los demás tratamientos terapéuticos. Las palabras no pueden sustituir a los movimientos del cuerpo, pero por el mismo motivo tampoco éstos equivalen al lenguaje. Cada cosa ocupa su lugar en la terapéutica, como en la vida. Muchos pacientes tienen cierta dificultad en expresarse como es debido por medio del lenguaje. Pero todos tienen problemas para expresarse a nivel corporal, y este problema, vinculado a lo sexual, constituye el centro principal de toda la Bioenergética. Además se ha comprobado que siempre hay problemas corporales bajo los verbales, aunque no son idénticos. Es más fácil hablar elocuentemente del sexo que entregarse a él sin dificultades.



## CAPÍTULO 8

### EYACULACIÓN PRECOZ

Ya hemos definido a la “eyaculación precoz” como una de las formas más sofisticadas de la impotencia, si bien la imagen que el común de la gente tiene sobre este tipo de problemas sexuales hace que supongan a la “eyaculación precoz” más próxima a la actividad de un individuo excesivamente fogoso que al impotente.

Sin embargo, dado que la consecuencia primera de la impotencia —y la más grave— es la incapacidad de satisfacer a las partes en juego (con toda su carga de culpas) es indudable que cuando el hombre expulsa tan rápidamente el semen (se entiende por “precoz” cuando la misma eyaculación se produce luego de unas seis o siete fricciones del pene dentro de la vagina, el ano o la boca) la compañera no alcanza ninguna satisfacción y el propio varón tampoco, ya que si bien la descarga de líquido seminal le alivia pélvicamente, su excitación psicológica, el drenaje violento de la sangre a los sectores inferiores del cuerpo, conforman un cuadro de tensión que el coito no permitió aliviar.

Como en tantos otros aspectos de la vida, aquí el tratamiento de este problema exige considerar dos aspectos alternativos y siempre presentes: lo urgente y lo importante. Lo urgente —la palabra lo dice— requiere una solución **ya**; antes de la próxima relación, de ser posible. Lo importante, es encontrarle una solución definitiva al problema.

Si usted es conciente, antes de tener una cita amorosa, de su problema, entonces tiene dos formas de obviarlo: o prolongando los juegos amorosos previos al coito (contra lo que masivamente pueda suponerse, lo que hace eyacular demasiado de prisa no es la prolongación de los prolegómenos, caricias y fantasías, sino el friccionar directa y velozmente inmediatamente después de la penetración), o, un par de horas antes, masturbándose. Esto reduce el volumen de semen, obliga a las glándulas a trabajar para resarcir lo perdido y hace más dificultosa la eyaculación.

En el caso de que usted quiera llegar al segundo punto, una solución definitiva, repito lo que dijera líneas arriba: es una forma de impotencia. En la eyaculación precoz la causa habría que buscarla (siempre que no se trate de la consecuencia de una prolongada abstinencia, cosa que se observará porque el problema desaparecerá a la tercera o cuarta vez de hacerlo, tras haber retomado una frecuencia “normal”), tal vez en una educación infantil con demasiada incidencia —verbal, con ejemplos o imágenes dentro del núcleo familiar— en el papel “machista” que le competiría en la sociedad. Y al ser un tipo de impotencia, pues como ella debe ser tratada.

Si desea prolongar el tiempo de eyaculación, tiene dos opciones: o el viejo método de efectuar mentalmente complicados cálculos matemáticos (como cuánto es  $123 \times 65$ , o averiguar el 15% de 644) o, cerrando los ojos, imaginar un punto luminoso en el bajo vientre, dentro de su cuerpo, tres dedos por sobre la base del pene. Pero más útil es, en ese momento (y si está haciendo el amor en la forma ortodoxa) abrir bien los ojos y clavar la mirada en las pupilas de su pareja. Esto, que puede creerse aceleraría el

orgasmo, en realidad lo retarda y **acelera el de ella**. Para decirlo con un toque de humor, aquí quien pasaría a padecer de “orgasmo precoz” sería ella, pero bueno, es una de las reglas del juego. Por lo menos así usted no quedará necesariamente en el papel de “perdedor”.

Para facilitar la erección, respire lenta y profundamente, muy lenta y muy profundamente (sobre todo si usted tiene temor de no cumplir acertadamente), concentrándose en el roce de su piel contra la piel de su pareja.

Y, finalmente, para incrementar el vigor sexual de su compañera, una vez abrazados, coloque sus dedos pulgares por detrás de sus brazos, en la terminación de sus axilas (de ella), mientras clava su vista en el entrecejo, acompasando sus movimientos con los de su propia respiración. ¿Brujerías?. No. Técnicas orientales, sistematizadas por el Control Mental cuyos frutos (más deliciosos que las manzanas del Edén) podrá paladear si los pone en práctica.



## CAPÍTULO 9

### ¿USTED PENSÓ EN CAMBIAR DE SEXO?

Con frecuencia he oído preguntar si la homosexualidad es natural o no, por qué socialmente (y en algunos países, penalmente) se la castiga y si es verdaderamente perjudicial para la salud tener relaciones homosexuales. En épocas como la actual, donde la dudosa popularidad del SIDA (Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida) ha demostrado **que no sólo los homosexuales están expuestos a él**, sería muy importante para responder a estas preguntas, exponer aquí la polémica que ha enfrentado rabiosamente a sexólogos y juristas.

Cada hombre tiene a priori una disposición bisexual, tanto físicamente como, por dependencia, psíquicamente. Hasta el tercer mes del embarazo, cada embrión puede evolucionar hacia el sexo femenino o el masculino y todo lo que forma parte de ellos. Por regla general, a partir del tercer mes se desarrolla más fuertemente ya la constitución femenina, ya la masculina, en tanto que la otra constitución reduce su crecimiento. La estructura embrionaria del otro sexo queda constantemente presente, aunque sea incapaz de cumplir cualquier función. El hombre tiene en un lugar determinado de su órgano sexual trazas de una vagina, y el clítoris de una mujer no es otra cosa que un pene no desarrollado. Los pezones del hombre son senos no evolucionados.

Lo decisivo es la apariencia de los caracteres sexuales en el nacimiento. Si estos son predominantemente masculinos, el niño es educado para ser hombre. Incluso en el caso de que con posterioridad se constate que el supuesto pene no es otra cosa que un clítoris muy grande. O la partera consideró que el escroto hendido eran los labios mayores de la vagina de una niña, y de acuerdo con ello los padres ya registraron a su vástago como una mujer. Los niños, casi siempre, se adaptan al rol que se les impone y en el que son educados. Tan sólo en raros casos se produce una inversión.

A la supuesta muchacha no le crecen los pechos durante la pubertad, la cara se le cubre de vello y es musculosa como un hombre, desea ser un hombre y, por propia voluntad, es invertida. La mayoría de las veces, una inversión desemboca casi irremediabilmente en una catástrofe emocional.

Para evitarlas, los pediatras exigen la decisión sobre si un hermafrodita debe representar el papel de hombre o mujer, en el segundo año de vida.

En el estudio histológico del aparato genital en la especie humana, se encuentran las siguientes variantes: (a) en el hilo de los ovarios hay restos de vestigios testiculares; (b) en el hilo del testículo, vestigios o restos de elementos ováricos; (c) conducto de Müller en la hembra con restos del conducto de Wolf; (d) conducto de Wolf en los machos con restos del conducto de Müller.

Partiendo de estas evidencias, para una posterior explicación del homosexualismo como “enfermedad”, se debe afirmar que biológicamente el “intersexualismo” debe también ser incorporado como un fenómeno habitual y

fisiológico siempre que predomine el sexo genético y latente del contrario. Desde otro ángulo, podríamos afirmar que todo individuo posee un sexo genético definido desde el momento de la fecundación y que tanto la gónada —testículo u ovario— como los caracteres primarios y secundarios, tienen una bipotencialidad en ambos sentidos que en condiciones ambientales determinadas pueden dar lugar al resurgimiento de caracteres del sexo contrario ya latentes; síndromes de feminización en el varón y de virilización en la hembra.

Para no confundir los términos, es preciso aclarar que el intersexualismo, como fenómeno biológico y médico, no debe confundirse con la homosexualidad, cuyas implicaciones entran en el campo de la psicología.

Entre los nueve y doce años del varón principalmente, ha de admitirse que tanto psíquica como corporalmente existe una indiferencia sexual en el instinto y en la forma anatómica.

En esta edad, encontramos en el cuadro clínico-endocrino-psíquico lo siguiente: (1) indefinición anatómica: crecimiento, vello axial y del pubis, desarrollo de las mamas, distribución de las grasas, etc.; (2) adiposidad de tipo feminoide en el niño, con mayor depósito en las nalgas; (3) ginecomastia uni o bilateral: desarrollo mamario en el varón; (4) hipoplasia genital: pene pequeño, testículos pequeños o no descendidos a la bolsa escrotal; (5) en las niñas, talla pequeña e infantilismo genital; (6) vacilación del instinto sexual; (7) psiquismo especial: hipersensibilidad, irritabilidad afectiva, imaginación exaltada, rebeldía contra la familia, etc.; (8) sociológicamente, tendencia a la exaltación de amistades íntimas con el mismo sexo; (9) masturbación con o sin complejos de culpa.

Durante esta época de indiferencia, el medio externo (padres, maestros o amigos) pueden moldear favorablemente la sexualidad en el individuo. Es aquí, justamente, cuando pueden presentarse fenómenos que se consideran patológicos: masturbaciones excesivas en niños psíquicamente inestables, relaciones sexuales precoces con el sexo contrario, contactos homosexuales, inducción a las perversiones sexuales por personas de más edad, amistad intensa con el mismo sexo y, por último, desarrollo de una timidez social y sexual.

Mientras que la homosexualidad de los individuos que acabamos de describir tiene causas corporales y representa una minoría de casos, la mayor parte de los homosexuales de ambos sexos (porque es erróneo creer que la palabra “homosexual” se aplica sólo al varón; su raíz no es latina sino griega, donde “homo” significa “igual”) son, en cuanto a su constitución física, totalmente normales. Esto significa que la mayor parte de los homosexuales no presentan ningún signo corporal del otro sexo, por lo menos según las observaciones efectuadas hasta ahora. Si tales características se presentan en la expresión, en el caminar, en el lenguaje, se puede establecer mediante un minucioso examen de su desarrollo físico que no siempre ha sido así, pero que han adoptado estas actitudes siguiendo los destinos particulares de sus impulsos sexuales. Además, hay muchos hombres cuyas constituciones físicas y psíquicas corresponden por completo a sus órganos sexuales y que desean a jóvenes de aspecto afeminado, ante los cuales se comportan como un hombre frente a una mujer; también hay mujeres que son completamente femeninas y que se comportan ante mujeres más asténicas y de aspecto más viril como una mujer ante un hombre. Estas personas no son homosexuales

por razones corporales, sino como resultado de un desarrollo sexual defectuoso en su primera infancia que ha producido muy pronto una experiencia decepcionante ante el otro sexo.

Es así como algunos muchachos se convierten fácilmente en homosexuales después de haber experimentado numerosas decepciones de una madre severa y dura. Del mismo modo, algunas muchachas caen fácilmente en el lesbianismo si han sufrido decepciones por parte de su padre. Estos jóvenes se alejan del otro sexo para volverse hacia el suyo.

Estas decepciones precoces son corrientemente rechazadas. Los individuos afectados, una vez adultos, lo olvidan, y sólo lo recuerdan cuando reviven esta época precoz de su desarrollo mediante una variedad particular de tratamiento psíquico: el psicoanálisis.

Estas dos formas de homosexualidad son, pues, formas anormales del desarrollo sexual; se convierten en una enfermedad cuando los individuos sufren, como casi siempre es el caso. Es falsa la creencia de que estos sufrimientos tienen únicamente causas sociales y que se deben a la persecución policial de los homosexuales. Muchos de ellos (es difícil dar un porcentaje) están también perturbados psíquicamente y presentan neurosis. Muchos homosexuales que se acomodan a su desviación y se sienten contentos con esta clase de vida, protestan contra el hecho de que se considere a la homosexualidad como una afección o como el resultado de una desviación del desarrollo sexual. Creen ver en ello una depreciación de su tendencia sexual; muchos de ellos, en efecto, se consideran como pertenecientes al llamado “tercer sexo”, una especie sexual particular.

La comprobación de que la homosexualidad es una desviación del desarrollo sexual y que no tiene, generalmente, causas naturales, no autoriza a nadie a castigarla o condenarla. Se puede intentar ayudar a los homosexuales que quieren liberarse de su particularidad, y se debe convivir normalmente con quienes estén satisfechos de su condición, pero no se les debe forzar en cuanto a lo que ellos quieran. En primer lugar, porque no se tiene derecho a violar el libre albedrío de los demás, pero también porque un tratamiento impuesto no tiene ninguna eficacia.



## CAPÍTULO 10

### EN LOS LÍMITES DE LA PERVERSIÓN

Cuando el **Marqués de Sade** dedicaba sus ratos de ocio a experimentar insólitas formas de obtener gratificación erótica con campesinas y doncellas a su servicio en su perdido castillo, para luego sentarse a volcar por escrito las conclusiones, anécdotas y vivencias que colegía de todo ello (malhadada costumbre periodística que permitió a sus enemigos reunir evidencia suficiente para hacerle dar con sus huesos, ora en un manicomio, ora en una cárcel) seguramente no imaginó que formaría escuela.

Sus discípulos fueron tan devotos que hasta se ocuparon de que el nombre del maestro se perpetuara para describir sus actividades y escarceos amorosos. Así surgió el término “sadismo” del que hoy abusamos a diestra y siniestra. Pero si usted esperaba en este capítulo encontrar un catálogo de todas las perversiones humanas, con ejemplificación de métodos y descripción de instrumentos, se ha equivocado; sólo me limitaré a describir aquellas acciones que para algunas almas recatadas orillarían peligrosamente el terreno de la lujuria desatada (las acciones, no las almas), pero de cuya satisfacción los que tengan el coraje de experimentarlas mucho podrán decir. De cualquier forma, y si tenemos las acostumbradas anteojeras intelectuales, varias de esas supuestas “perversiones” ya las enumeré en distintos pasajes de este libro.

En primer lugar —y cosa de dejar nuestra conciencia tranquila (o no)— cabe preguntarnos: ¿qué es perversión?. Como su nombre lo indica, podemos entender por perversión todo lo que subvierte un supuestamente establecido orden moral. Para buena parte de nuestra hipócrita sociedad, salirse de la postura convencional “*face to face*”, como entusiastamente suelo recomendar, podría ser catalogada como una perversión. O los juegos sexuales. Y obsérvese que hemos empleado adrede el verbo “subvertir” que, como notarán, deviene de “subversión”. Etimológicamente, subversión significa “cambio”. Así que las perversiones —mientras no lastimen el cuerpo o la mente— son cambios. Rompen la rutina. Y en consecuencia son bienvenidos.

La aclaración de que “no lastimen el cuerpo ni la mente” lo hacemos a la hora de pensar en látigos, calefactores, cadenas, agujas, cigarrillos, hojas de afeitar... Un listado de “perversiones” podría incluir las películas pornográficas (que mientras no caigan en manos de niños no ejercen ningún daño, llega un momento en que se ve todo lo que se puede ver y resultan aburridas), muñecas de goma (una variante onerosa de la masturbación), zoofilia (coito con animales), fetichismo (orgasmo por rozamiento con prendas íntimas). Todos estos casos ponen de manifiesto la debilidad psicológica de sus practicantes, más necesitados de asistencia que de represión. Por supuesto que algunos son execrables (como los pederastas, que buscan abusar de los niños), pero otras deben observarse dentro del marco cultural en que se encuentran. Tal el caso de la promiscuidad de ciertas familias de bajísimos recursos que, con escasa educación y formación moral, y compulsadas a compartir un mismo cuarto, terminan llegando al incesto. Otros entornos culturales benefician a la ya mencionada zoofilia.

Muchos años atrás, mientras me encontraba cumpliendo mi servicio militar en una apartada guarnición de la desolada Patagonia, tuve oportunidad de observar hasta

qué punto algunos de mis compañeros de armas, provenientes de parajes alejados y montañosos de la provincia de Chubut, cometían bestialismo con ovejas y terneros que atrapaban en los alrededores (para aquellos que si se muerden la lengua mueren envenenados, advierto que, en razón de mi rango y actividad dentro de la guarnición, contaba con frecuentes licencias en las ciudades).

Para esos muchachos, el coito con animales era normal, pues ya formaba parte de sus vidas; acostumbrados a las tareas de campo, alejados durante casi todo un año de la civilización, sin educación ni formación ni mujeres que compartieran sus vidas, y con una integración muy especial con sus “hermanos menores” de la naturaleza (no es broma: cada uno de esos jóvenes sentía a los animales en un grado de proximidad cercano al humano, y a más de uno hemos visto llorar con verdadero sentimiento cuando alguno moría accidentalmente), la forma en que ellos miraban en el momento de su despertar sexual a los otros seres vivos que les rodeaban, no necesariamente humanos, era muy distinta de la nuestra.

De hecho, la perversión es innata en el ser humano. Días después de nacer, el bebé ya obtiene su primera gratificación erótica que se refleja en el contacto con su propia materia fecal. Este insólito hedonismo le proporciona un placer sensual, cálido, de autogratiación. Y sabemos que el bebé llora cuando lo cambiamos, no porque le moleste o incomode su defecación —que en ese momento estamos retirando, por lo que debería experimentar un alivio— sino, precisamente por eso, porque lo cambiamos, privándolo de su privacidad, valga la redundancia.

Esos mecanismos eróticos continúan por el camino de la masturbación (succión del pulgar de la mano o del dedo mayor del pie), que psicológicamente conllevan la misma carga de onanismo —por su componente introerotizante— que la que de jóvenes buscarán con la eyaculación voluntaria e individual de líquido seminal. Otras conductas cotidianas, como mesarse la barba los que la tienen, los movimientos para desperezarse (la eliminación del excedente de anhídrido carbónico se realiza en forma natural, sin esa gesticulación) o meterse un dedo en la nariz tienen las mismas connotaciones.

Sólo alrededor de los tres años, con la aparición del complejo de Edipo en el niño, equivalente al complejo de Electra en la niña, lo aproximan al sentimiento sexual con el sexo opuesto.

En consecuencia, por naturaleza, genética y primigeniamente somos, de acuerdo con ciertas discutibles normas, pervertidos y onanistas, así que, ¿por qué de adultos nos empeñamos en tratar de modificar la Naturaleza?.

## CAPÍTULO 11

### EL SEXO EN LA TERCERA EDAD

Tal vez usted se asombre por la extensión reducidísima de este capítulo, sobre todo si tiene usted más de sesenta años y buscaba aquí información que de alguna forma pudiera apuntalar sus inquietudes sexuales, pero ocurre que es poco lo definitivo que puede decirse sobre esto. Algo así como: **no hay ninguna razón para no poder mantener relaciones sexuales hasta cualquier edad**. Los octogenarios que aparecen siendo padres de rozagantes criaturas no deberían dar pábulo a las lenguas maledicentes que ponen en duda la honestidad de las circunstanciales madres.

Mucha gente emplea despectivamente la expresión “*viejo verde*” para referirse a un hombre al que se supone de edad avanzada con necesidades sexuales. Para esas personas, si un anciano se enamora de una mujer joven, o viceversa, hay algo corrupto en eso. Y se trata de un mito. Este es un problema cultural. Puede ser que a mucha gente joven le moleste que una persona que tiene más edad que ellos pueda alcanzar ciertos logros que aquellos no realizan. Habría que ver qué pasa con esa persona que se burla cuando llegue a la edad del otro. Creer que una persona mayor no puede o no debe tener relaciones sexuales es como pensar que no puede seguir trabajando o aportando cosas útiles a la sociedad y a sí mismo.

Cada vez se ve gente más grande haciendo deportes o alguna tarea que antes no se hacía “por la edad”. Es como decir que un “viejo” no puede caminar más o leer más sólo “por la edad”. Es un mito. Y un mito prejuicioso.

La función sexual es una más. Como comer, caminar, vivir. El hombre no muere por partes —normalmente— sino que un día muere y cesan todas sus funciones. Hay antiguos estudios que demuestran que el hombre tiene erecciones durante el sueño, entre los 3 y los 90 años. Sí es cierto que a medida que avanza la edad aumentan las causas de disfunciones sexuales de tipo orgánico: trastornos vasculares, endocrinos, neurológicos, etc. Eso no quiere decir que la persona esté terminada. Es como cuando se empieza a ver mal: no se pasa a la ceguera. Se va al oculista, se recetan anteojos y se sigue viendo. Lo que sí cambia es la sexualidad: tal vez a los veinte años por ver pasar una muchacha haya una erección y a los setenta se necesite otro tipo de estímulos. El afectivo y la dilución de la soledad, eso es lo que el “anciano” necesita.

## CAPÍTULO 12

### LOS ADOLESCENTES Y EL PODER SEXUAL

Hay que examinar esta cuestión tanto desde el punto de vista de los principios como en sus aspectos pedagógicos concretos.

Son los intereses de la sociedad autoritaria los que, por intermedio de la familia y el matrimonio, determinan la restricción de la sexualidad adolescente con su lote de miseria. Esta limitación forma parte integrante de nuestro sistema social; la miseria que resulta de ello es un suplemento no previsto. Pero si es así, es bien evidente que una solución conforme con la economía sexual no es posible en esta sociedad. Nos daremos cuenta analizando las condiciones en las que nuestros adolescentes entran en la fase de la madurez sexual. Dejaremos aquí de lado las diferencias de clase para no estudiar más que la acción de la atmósfera ideológica y las instituciones sociales.

Ante todo, el adolescente ha de superar una masa de inhibiciones interiores, secuelas de la educación antisexual. En conjunto, su genitalidad, o bien se ve completamente inhibida (lo que es, sobre todo, verdad para las muy jóvenes), o bien es perturbada o derivada en el sentido de la homosexualidad. Por lo tanto, desde el punto de vista de su constitución interna solamente, el adolescente no es capaz de iniciar las relaciones heterosexuales.

Su madurez sexual biológica puede estar también inhibida por factores neuróticos. O entonces, como ocurre a menudo, el infantilismo psíquico, la fijación en actitudes infantiles respecto de los padres, ha creado una discordancia entre la madurez psíquica y la madurez física.

Entre las clases más bajas, los adolescentes son a veces también físicamente retardados. Se trata entonces de un subdesarrollo a la vez físico y psíquico cuando llega a la madurez sexual.

Al tabú severo que pesa —o tratan de hacer pasar ciertos padres— sobre la sexualidad juvenil, le agregan no solamente la falta absoluta de asistencia social, sino sobre todo los obstáculos más diversos destinados a impedir la práctica del acto sexual:

(a) **la oposición activa a una verdadera información** del adolescente en materia de sexualidad. Lo que se ha puesto de moda con el nombre de “educación sexual”, no es más que una semi medida. Peor que eso; siembra la confusión, ya que parte de premisas que tienen una secuencia lógica y rechaza seguir la cadena de consecuencias. Así es como se explica a una joven de catorce años la menstruación, pero se le disimula cuidadosamente la naturaleza de la excitación sexual. Vemos aquí confirmarse que una explicación puramente biológica de la vida sexual no es más que una maniobra de diversión. El adolescente no está tan especialmente interesado en saber cómo se unen el óvulo y el espermatozoide para realizar el “misterio” de un nuevo ser vivo, como en el de conocer el “misterio” de la excitación sexual contra la que lucha desesperadamente. ¿Pero qué quedaría como argumento lógico para distraer al adolescente del acto sexual, si se le dijera la verdad, a saber: que él está biológicamente

maduro para las relaciones sexuales y que todas sus dificultades provienen de la presión de su sexualidad insatisfecha?. Desde el momento en que no se le puede decir la verdad, cualquier “educación sexual” no hará más que aumentar sus dificultades. Lo que, bien entendido, se halla en acuerdo perfecto con nuestro sistema social; la mutilación sexual de los adolescentes es la prolongación lógica de la mutilación de la sexualidad infantil.

(b) **Los problemas de alojamiento y de la prevención de nacimientos.** Con la crisis general de alojamiento es difícil incluso para los adultos de la población laboriosa encontrarse por parejas sin ser molestados. Los moteles y albergues transitorios, a fin de cuentas, no están al alcance de todos los bolsillos, especialmente de los de las grandes mayorías. Mas, para los adolescentes, ese problema es fuente de preocupaciones inauditas. Es significativo ver que nuestros reformadores no hacen mención nunca de ese problema. En efecto, ¿qué podrían responder a un adolescente bastante audaz para preguntarles por qué la sociedad no se ocupa de ellos a este respecto?. Prefieren hablar a los jóvenes de sus “responsabilidades”, hasta el punto de olvidar *sus* propias responsabilidades en el hecho de que los adolescentes se entreguen a las relaciones sexuales en los pasillos, los automóviles, los desvanes, tras los umbrales, con el permanente y estresante temor de ser descubiertos.

¿Y qué decir de la cuestión de los métodos anticonceptivos?. Adolescentes petulantes podrían preguntar ingenuamente por qué motivo la sociedad no les informa de los mejores medios contraceptivos o no les ayuda en caso de accidente en el uso de estos medios.

Está claro que una sociedad que no reconoce las relaciones sexuales extraconyugales, que no vela incluso por la higiene sexual de los adultos, las cuestiones de este orden no pueden recibir ni respuesta ni solución.

Es igualmente claro que sin una educación sexual de los niños del todo nueva, y sin solución de los problemas de alojamiento y de los medios anticonceptivos, sería inconsecuente e incluso peligroso aconsejar a los adolescentes una total libertad y promiscuidad sexual. Esta forma de obrar sería no menos perjudicial que su antítesis, la prédica de la continencia.

Se necesita mostrar las contradicciones de la situación y la imposibilidad de resolverlas en las condiciones actuales. Sin embargo, si no somos charlatanes ni cobardes, debemos admitir el principio de la sexualidad juvenil, de ayuda a los adolescentes cuando podemos y hacer lo necesario para preparar el camino para su liberación.

Quizás pueda el lector comprender mejor también la timidez y la inconsecuencia de la educación sexual que reina hoy. Se caracteriza así: llega siempre demasiado tarde, se rodea de misterio, resbala siempre sobre lo esencial, el **placer sexual**. Los que se oponen a toda educación sexual son más consecuentes en su punto de vista reaccionario. Se les debe combatir porque son adversarios de la verdad y de la coherencia científica pero, en cierto sentido, sus posiciones son más francas que las de los pseudo educadores que creen que su enseñanza va a cambiar algo. Su obra efectiva consiste en oscurecer la solución, en disimular la necesidad de cambio social.

Desde el punto de vista social, las cosas se prosiguen como en el pasado: los niños continúan educándose en una perspectiva ascética y los adolescentes —si de los educadores dependiera— en la idea de que la cultura requiere la continencia, o que la masturbación permite quietarse en espera del matrimonio.

La contradicción entre la colectivización creciente de la vida y la atmósfera social negadora de la sexualidad debe llevar a una crisis de la sexualidad juvenil, que no tiene solución en la sociedad autoritaria. Mientras que la juventud se mantenga enteramente ligada a la familia; en tanto que las hijas, sometidas a pocas excitaciones sexuales, se contenten con esperar al eventual marido alimentador; en tanto que los muchachos vivan en la continencia, el onanismo o la frecuentación de las prostitutas, no habrá sino sufrimientos mudos, neurosis o brutalidad sexual. En las condiciones actuales, las necesidades sexuales que buscan expresarse son estorbadas a la vez por inhibiciones debidas a la educación y la resistencia de la sociedad reaccionaria. Nada de esto ha cambiado por la retórica de los reformadores de la sexualidad y los consejos ascéticos de “diversión por el deporte o las sanas lecturas”, “colchones duros” y “régimenes sin carne”.

Yo sostengo que la juventud actual conoce tiempos mucho más duros para ella que, por ejemplo, la juventud de principios de siglo. Vivir en una represión completa era aún posible. Hoy, las fuentes de la vida juvenil se han abierto camino, pero la juventud no tiene la aptitud psicológica ni el apoyo social que permitiría disfrutar de eso. Ya no es posible, sin embargo, detener ese movimiento.



## CAPÍTULO 13

### LA TIMIDEZ: EL ÚNICO OBSTÁCULO PARA LA SEDUCCIÓN

¿Usted sabe qué es el Control Mental?. Pues un conjunto de técnicas destinadas a optimizar —es decir, a mejorar— el rendimiento psicofísico del individuo, mediante métodos de programación mental, respiración yoga, energetización, miradas, autohipnosis y sugestopedia. Y como el acto sexual perfecto es inseparable de lo mental es que damos aquí una serie de técnicas para que las mujeres o los hombres deseados no dejen de recordarnos en sus fantasías.

El primer paso, lógicamente, es ingresar de alguna forma en el campo visual y mental de la persona en cuestión. No se trata aquí de hipnotizar a nadie... pero, con un poco de práctica, podrá usted desarrollar un poder visual, una mirada que le haga, si no irresistible, cuanto menos condicionante de las reacciones del prójimo.

En efecto, todo hipnotizador o “magnetizador” sabe que la mirada no sólo da mayor calor y poder inconsciente a nuestra palabra, sino también expresa sentimientos que muchas veces nos cuesta sobremanera traer a luz. En ese sentido, seguramente es la mirada de la mujer la más expresiva. Pero la del hombre podría gozar, si quisiera y supiera, de mayor fuerza, de mayor fluido energético. Lo cierto es que nuestra mirada practicada frente a un espejo, una o dos veces por día, nos permite, si perfeccionamos el poder de concentración de la misma en su propio reflejo, obtener la intensidad y profundidad que, mentalmente, será puente, más que de nuestros pensamientos, de nuestras emociones. En consecuencia, si deseamos intensamente a alguien, nuestro deseo cabalgará sobre nuestra mirada hasta su inconsciente. Pero hay que conocer el límite justo entre una mirada “cautivante” y una mirada lasciva.

Por el contrario, esos mismos ojos pueden ser el argumento más contundente al pedir un aumento de sueldo. O “fulminar” con la mirada a alguien. Pero esto es harina de otro costal.

Las palabras de aproximación, los argumentos más o menos elaborados o el simple “*verso*” también pueden ser reforzados gracias al control Mental. Sin dejar de actuar con la mirada, la actitud mental es, de por sí, definitiva. Es lo que llamo “programación positiva”. Está demostrado que si nuestra mente es “ganadora”, inconscientemente nuestras palabras, nuestros gestos y hasta los mensajes subliminales se orientarán hacia la victoria. En cambio, si avanzamos dudando de nuestras posibilidades, dejando lugar a la probabilidad de fracasar, entonces es muy plausible que no lleguemos a ver coronados por el éxito nuestros esfuerzos.

Otra técnica propia del Control Mental nos dice que el mejor camino hacia la victoria tiene dos guías: el elaborar previamente todos los detalles del plan a seguir, aunque a la hora de los hechos los imponderables nos obliguen a cambiar radicalmente lo programado. Pero pensar, elaborar, recordar paso a paso lo que vamos a hacer además de reforzar nuestra autoconfianza, nos condicionará psíquicamente como auténticos vencedores.

El segundo detalle a tener en cuenta es que debemos focalizar todos nuestros recursos en el objetivo. Si usted conversa con la persona deseada pensando en el cierre al día del dólar, entonces no se queje si, cuando todo parece “cocinado”, algo se “pincha”. La mente, el espíritu, la voz, los ojos, el cuerpo todo en ese momento deben centrarse precisamente... en ese momento.



## Centro de Armonización Integral

[www.alfilodelarealidad.com.ar](http://www.alfilodelarealidad.com.ar)

**PARAPSIKOLOGÍA - OVNIS - OCULTISMO - CIVILIZACIONES DESAPARECIDAS  
NEOARQUEOLOGÍA - ANTROPOLOGÍA REVISIONISMO HISTÓRICO - ESPIRITISMO  
PIRÁMIDES - ASTROLOGÍA - I CHING - AROMOTERAPIA - QUIROLOGÍA  
NUMEROLOGÍA - TAROT - FENÓMENOS PARANORMALES  
ESPIRITUALIDAD - TERAPIAS ALTERNATIVAS ...**

**MicroAFR:** ¡EL PRIMER MICROPROGRAMA DE RADIO TRANSMITIDO POR E-MAIL! PARAPSIKOLOGÍA - OVNIS - OCULTISMO - CIVILIZACIONES DESAPARECIDAS - NEOARQUEOLOGÍA - ANTROPOLOGÍA REVISIONISMO HISTÓRICO - ESPIRITISMO - PIRÁMIDES - ASTROLOGÍA - I CHING - AROMOTERAPIA - QUIROLOGÍA NUMEROLOGÍA - TAROT - FENÓMENOS PARANORMALES - ESPIRITUALIDAD - TERAPIAS ALTERNATIVAS ... Los Micros de Radio de unos 6 minutos se envían adjuntos, en mensajes de 650 KB como máximo, con una frecuencia aproximada de 1 por semana y pueden escucharse con cualquier programa que usted ya esté utilizando para reproducir mp3, como WinAmp, Musicmatch Jukebox, Reproductor de Windows Media, etc.

Suscríbese enviando un mensaje vacío a [microafr-alta@elistas.net](mailto:microafr-alta@elistas.net)  
[www.elistas.net/lista/microafr](http://www.elistas.net/lista/microafr)

## CAPÍTULO 14

### EL SEXO DURANTE EL EMBARAZO

¿Y qué podemos decir del mito que afirma que en cierta etapa del embarazo la mujer no puede tener relaciones sexuales?. Simplemente, que todo tiene que estar medido. Un acto sexual no va a desencadenar un trabajo de parto, pero depende del estado de la mujer embarazada: si está con pérdida, si cualquier estímulo le desencadena contracciones, si está con amenaza de aborto, es lógico que no deba tenerlas. Si se encuentra en las últimas semanas y ciertas posiciones le son molestas, pues entonces habrá que contemplar eso. Nos referimos por ejemplo a una mujer en embarazo muy adelantado que no podrá soportar el peso del hombre sobre ella si reclina en exceso el torso de él sobre el suyo.

Como en el caso de los deportes, mucho ha cambiado en las últimas décadas con relación a este plano. Si todo es normal, las relaciones están permitidas hasta el último día, aunque por supuesto en los causales de excepción también deben contemplarse patologías uterinas (abertura del cuello, hemorragias persistentes). Luego del parto, las relaciones sexuales se pueden retomar de inmediato. Incluso hay ginecólogos que las aprueban lo más rápidamente posible, después de una histerectomía.

Por el contrario, cuando existe una infección genital (ya sea blenorragia, micosis, tricomoniasis o cualquier otro signo infeccioso) es menester suspender toda relación sexual hasta que esté completamente curada. Sin olvidar que la curación debe extenderse al *partenaire* (marido, esposa, novio o novia, amante) única manera de evitar la recidiva, la cronicidad y el contagio. Creemos entonces adecuado proceder a una descripción del proceso de gestación para perder los miedos absurdos que, como lógica reacción, sobre todo en la mujer, a lo desconocido, pueden arruinar una relación corporalmente estable aun en estado de gravidez.

En el momento del acto sexual o cópula, el pene erecto se introduce en la vagina donde eyacula alrededor de 200.000.000 de espermatozoides. Éstos recorren la vagina y el útero, en parte por su propia actividad, y en parte por la acción de las contracciones musculares de las paredes de estos órganos. La mayoría de los espermatozoides se pierde en la travesía, pero unos pocos llegan hasta los orificios de los oviductos y nadan a través de éstos. Los espermatozoides pueden nadar en contra de una corriente, y la misma corriente que impulsa al óvulo desde la cavidad abdominal hasta el oviducto probablemente los ayuda a orientarse.

Si se produce una ovulación muy poco antes o después de la cópula, el óvulo que pasa al oviducto será muy probablemente fecundado por uno de los espermatozoides. La fecundación suele producirse en el tercio superior del oviducto; cuando el óvulo llega a la parte más baja del mismo, ha perdido ya su capacidad de ser fertilizado. Sólo uno de los millones de espermatozoides depositados en cada eyaculación fertiliza a un único óvulo.

Cada óvulo humano está circundado por una capa de células llamada “corona radiada”, que debe ser atravesada por el espermatozoide antes que pueda unirse con el

óvulo. Las células de esta capa están unidas entre sí por una sustancia orgánica compleja, el ácido hialurónico, sobre el que actúa la enzima hialuronidasa. Como cada espermatozoide contiene solamente una pequeña cantidad de hialuronidasa, se requiere el aporte conjunto de varios cientos de miles de espermatozoides para destruir el ácido hialurónico y separar algunas de las células de la corona radiada, con el fin de que penetre un espermatozoide y fecunde al óvulo. Tan pronto como el óvulo se ha unido con el espermatozoide, se desarrolla una membrana que impide la entrada de otros. Los espermatozoides no utilizados, y los óvulos no fecundados, mueren en los oviductos o en el útero y son eliminados por los glóbulos blancos.

Considerando todos los factores que se oponen a ella, parece sorprendente que alguna vez llegue a producirse la fecundación y, en verdad, el hombre es un animal comparativamente estéril. Los mejores datos disponibles hasta el presente indican que los espermatozoides permanecen con vida y retienen su capacidad de fecundar durante un período de veinticuatro a cuarenta y ocho horas como máximo, después de haber sido depositados en el aparato genital femenino; mientras que el óvulo pierde su propiedad de ser fecundado alrededor de veinticuatro horas después de la ovulación. Por lo tanto, el período durante el cual puede producirse la fecundación en el ciclo menstrual es breve. Además, las células espermáticas son extremadamente delicadas; su citoplasma o cubierta contiene pocas reservas nutritivas y, como son sensibles al calor, mueren rápidamente a la temperatura corporal.

Otro peligro adicional para ellos lo constituye la presencia de leucocitos del epitelio vaginal, que siempre ingieren innumerables millones de espermatozoides. Sólo por el hecho de que la copulación es tan frecuente y son tantos los espermatozoides depositados en cada eyaculación, la raza humana puede subsistir tan bien como otras especies.

Después de producirse la fecundación, el óvulo fecundado o cigoto comienza a dividirse mientras desciende por el oviducto hacia el útero. Desde el momento en que el óvulo es fecundado hasta que se implanta en la pared uterina, transcurren de ocho a diez días. Hasta el momento en que se implanta firmemente, el embrión en desarrollo se nutre con una secreción de las glándulas uterinas, que se denomina “leche uterina”. En la época de su implantación, el embrión está constituido por un agrupamiento de varios cientos de células derivadas, por división, del único y primitivo óvulo fecundado.

## **Implantación**

La implantación del embrión en desarrollo en la mucosa uterina es un proceso que implica una actividad tanto del embrión como de dicha mucosa. El embrión segrega sustancias que destruyen algunas células de la mucosa y luego penetra por ese punto. Esto estimula a los tejidos uterinos, que crecen y rodean al embrión. Es posible conseguir esta reacción de implantación pinchando la mucosa uterina con una aguja de vidrio; cuando se trata a una rata de ese modo, el útero se desarrolla de igual manera que si estuviera presente un embrión, y la rata presenta un pseudo embarazo corto.

## Nutrición del embrión

Después de su implantación en la mucosa uterina, el embrión continúa su desarrollo, nutriéndose en primer lugar por destrucción enzimática de las células de la pared uterina que lo rodean, y extrayendo luego los elementos nutritivos esenciales del torrente circulatorio de la madre, por medio de los vasos sanguíneos de la placenta.

El nuevo ser humano se desarrolla sólo a partir de las células que se encuentran a un lado de la masa redondeada hueca que originariamente se implanta en el útero; las otras células forman membranas que nutren y protegen al feto en desarrollo y que, finalmente, forman parte de las secundinas. El problema del suministro de alimentos al embrión durante el desarrollo ha sido resuelto de diferentes modos por los distintos grupos de vertebrados.

Los embriones de los reptiles, las aves y los mamíferos no se desarrollan en el agua como lo hacían los de sus antecesores, los peces y los anfibios, y evolutivamente se han desarrollado varias membranas embrionarias para envolver, proteger, sostener y nutrir al embrión. Estas membranas, llamadas **amnios, corion y alantoides**, son láminas de tejido viviente que surgen del mismo embrión: el amnios y la alantoides, del aparato digestivo, para intervenir en la absorción de los alimentos.

La formación del amnios es un proceso complejo, que difiere en sus detalles en las distintas especies, pero que en todas es, esencialmente, un plegamiento de la pared corporal del embrión, que crece alrededor del mismo para unirse por encima de él. El espacio que queda entre el embrión y el amnios, conocido como cavidad amniótica, se llena de un líquido acuoso y claro, segregado por el embrión y la membrana. Por lo tanto, los embriones de los vertebrados superiores llegan hasta el momento del nacimiento encerrados en una pequeña laguna dentro de la cáscara o el útero. El líquido amniótico actúa amortiguando golpes y absorbiéndolos, e impide que la membrana amniótica se adhiera al embrión en desarrollo permitiendo al mismo tiempo al organismo una cierta libertad de movimientos. Durante el proceso de parto en los seres humanos, la presión del líquido amniótico ayuda a dilatar el cuello del útero; más tarde se produce normalmente la rotura del amnios, eliminándose poco antes que nazca el feto alrededor de la cuarta parte del líquido amniótico (las llamadas “aguas”). Algunas veces, el amnios no se rompe, y el niño nace con aquél envolviéndole la cabeza. Recibe, pues, la designación popular de “caperuza”; y es el origen de muchas supersticiones ridículas.

El amnios se desarrolla a partir de la parte interna del pliegue primario de la pared corporal, la parte externa forma una segunda membrana, el corion. Esta membrana, en los huevos de los reptiles y las aves, queda en contacto con la superficie interna de la cáscara, y en los mamíferos se halla contigua a las células de la pared uterina.

La alantoides, al igual que el saco vitelino, es una evaginación del aparato digestivo. Crece entre el amnios y el corion y, en animales como el pollo, en los cuales es una membrana grande y funcional, llena casi todo el espacio que hay entre las dos. La alantoides del pollo se fusiona con el corion para formar una membrana compuesta, llena de vasos sanguíneos, por cuyo intermedio el embrión toma oxígeno, libera anhídrido carbónico y excreta los productos de desecho. Como el embrión “respira” a

través de la cáscara, se asfixia si se reviste a ésta con cera. En los seres humanos, la alantoides es pequeña y no tiene otra función que proporcionar vasos sanguíneos a la placenta; el saco vitelino no cumple ninguna función.

Cuando el pollo sale de la cáscara o cuando el niño nace, la mayor parte de la alantoides y de todas las otras membranas son eliminadas. Pero la base de la alantoides, la porción que originariamente comunica con el aparato digestivo, permanece dentro del cuerpo y se convierte en parte de la vejiga urinaria.

A medida que el embrión humano crece, la región situada en la porción ventral, de la que surgen los pliegues del amnios, el saco vitelino y la alantoides, disminuye relativamente de tamaño, y los bordes de los pliegues amnióticos se aproximan para formar un conducto que rodea a las otras membranas. Este conducto es el **cordón umbilical** que contiene, además del saco vitelino y la alantoides, los grandes vasos sanguíneos a través de los cuales el embrión obtiene sus alimentos de la pared uterina. El cordón umbilical se compone, principalmente, de un material gelatinoso peculiar que no se encuentra en ninguna otra región; tiene alrededor de un centímetro y medio de diámetro y unos sesenta centímetros de longitud. Suele estar enrollado en forma de espiral y el feto, al contorsionarse antes del nacimiento, puede pasar en algunos casos a través de un asa del cordón y realmente hacer un nudo con él.

## **Placenta**

La superficie externa del corion, en el hombre y los animales superiores, es delgada en su mayor parte, pero en el extremo externo del cordón umbilical emite una cantidad de proyecciones digitiformes, conocidas como “vellosidades”, que crecen hacia el interior del tejido uterino. Estas vellosidades, junto con los tejidos de la pared uterina en los que están incrustadas, forman el órgano al que se denomina “**placenta**”, por medio de la cual el embrión en desarrollo obtiene alimentos y oxígeno y se desprende del anhídrido carbónico y los desechos metabólicos. Estos procesos pueden realizarse debido a la presencia de una gran cantidad de capilares en las vellosidades, que reciben sangre del embrión por vía de una de las arterias umbilicales, y la devuelven al mismo por la vena umbilical. La porción de pared uterina que forma la placenta es una masa de tejido esponjoso llena de sangre, que proviene del torrente sanguíneo materno. La sangre de la madre y el feto no se mezclan en la placenta ni en ningún otro sitio, la sangre fetal que circula por los capilares de las vellosidades coriales se halla muy cerca de la sangre materna, pero siempre está separada de ella por medio de una membrana a través de la cual deben difundir las sustancias. A medida que el embrión crece, también lo hace la placenta. En el momento del parto, es un disco grueso, circular, de alrededor de unos dieciocho centímetros de diámetro y dos centímetros y medio de espesor, que pesa aproximadamente medio kilogramo. Además de actuar como órgano de nutrición, respiración y excreción del feto, es una glándula endocrina importante.

El útero también aumenta de tamaño a medida que crece el feto, y al término de nueve meses su masa es veinticuatro veces mayor que al principio del embarazo. Después de seis meses de desarrollo fetal, la parte superior del útero está a nivel del ombligo; a los ocho meses llega a la altura del borde inferior del esternón. Dentro del útero, el feto adquiere una posición característica con los codos, las caderas y las

rodillas flexionadas, los brazos y las piernas cruzados, la espalda incurvada y la cabeza flexionada e inclinada hacia un lado. En el momento del parto, el feto suele estar colocado con la cabeza hacia abajo, de modo que ésta emerge primero, pero ocasionalmente se presentan antes las nalgas o los pies, lo que hace más dificultoso el parto.



## **CAPÍTULO 15**

### **LA ENERGÍA SEXUAL**

La energía más fuerte del ser Humano es la Energía Sexual (la Kundalini), los seres humanos no han sabido controlar esta energía, y por ello, todos los comportamientos inarmónicos en las relaciones sexuales de la mayoría de las parejas.

El Sexo como todos sabemos ha sido y sigue siendo pero en menor grado, un arma de poder, económica y religiosa, ¿Quién no sabe la cantidad de dinero que mueve la prostitución?, ¿Quién no sabe los altos puestos de poder que mueve el sexo?, ¿Quién no sabe los traumas mentales que provocó la religión con: “No hagas esto... que es pecado”?, ¿...?.

Ello también ha traído como contrapartida revelarse y volcarse en sentido contrario utilizando el Sexo de una forma animal y obsesiva, “Soy libre y hago lo que quiero” y al final observamos que estas personas entran en unos estados de depresión y obsesión y con una falta de horizonte total y el Sexo se convierte en búsqueda de nuevas experiencias, sexo entre varios, con animales, con asesinatos, con drogas...

### **El Semen y el Líquido Vaginal como elementos Mágicos**

#### **El sistema Tántrico**

La ventaja del método Tántrico, es que utiliza varias técnicas físicas simultáneamente y nuestra pareja no tiene por qué darse cuenta de que las aplicamos en primer lugar antes de alcanzar el punto de eyaculación, aquel punto tras el cual es imposible evitar el orgasmo.

Para ello, deberemos inspirar profundamente y aguantar la respiración mientras contamos lentamente hasta 16, mientras hacemos esto deberemos mirar con los dos ojos la punta de nuestra nariz; en segundo lugar, empezaremos a respirar lentamente, y a medida que lo hagamos iremos girando los ojos en el sentido contrario a la agujas del reloj, primero hacia arriba, al máximo, luego todo a la izquierda que podamos, a continuación hacia abajo y luego hacia la derecha, terminando finalmente en el punto inicial; de esta forma no estaremos describiendo un círculo, sino un gran cuadrado; mientras hacemos esto debemos centrarnos en el músculo del ano, el esfínter, tanto como podamos, una vez realizado tres veces el giro de los ojos, con una exclamación liberaremos el esfínter lentamente.

Los pasos anteriores deberán repetirse tres veces, incluso después de que la sensación de la necesidad de eyaculación haya terminado.

Observe que es perfectamente posible aplicar esta técnica sin necesidad de extraer el pene de la vagina y nuestra pareja gozará exactamente igual.

Quizás la mejor técnica de todas para el control del orgasmo, sea una técnica Taoísta, de naturaleza básicamente física:

Justo en el momento anterior a la eyaculación inevitablemente, detendremos los movimientos de empuje y haremos tres respiraciones profundas, luego utilizando los primeros dos o tres dedos de cualquiera de las dos manos aplicaremos una presión firme sobre el perineo, en concreto sobre el punto que se encuentra a medio camino entre los testículos y el ano, este punto es conocido en la acupuntura como vaso de concepción.

Este punto es muy importante para la energía del sistema reproductor del cuerpo, al aplicar una fuerte presión sobre él, el sistema energético de éste cambia y ello provoca un efecto sobre los órganos físicos, realmente hace un cambio en las válvulas del sistema reproductor masculino, es un efecto parecido a la succión, impidiendo que se produzca la eyaculación.

Utilizando cualquiera de estas técnicas usted podría ser capaz de controlar su orgasmo, la técnica Taoísta controla únicamente la eyaculación.

Si se practica esta técnica Taoísta hasta conseguir ejercer presión “mental” sobre el vaso de la concepción, la energía del cuerpo cambiará y el hombre podrá tener orgasmos sin eyacular.

Como a consecuencia de la eyaculación el pene se deshincha, esta técnica permitirá no sólo una relación más prolongada sino también la posibilidad de experimentar los legendarios orgasmos múltiples masculinos, la sensación es más bien parecida a pequeños orgasmos sin eyaculación, seguidos de un orgasmo increíblemente intenso cuando el hombre permite que se produzca la eyaculación.

Un gran número de magos sexuales, han conseguido superar esta aversión y tratan el elixir como si fuera la eucaristía mágica, es decir, después del orgasmo se practica el sexo oral a la mujer y viceversa y observe los fluidos mezclados en la boca, para una mayor efectividad puede mantenerlos debajo de la lengua para que se vayan absorbiendo y como alternativa puede besar a su pareja y compartir el “elixir”.

La idea de tragar los fluidos sexuales es la que puede resultar desagradable para algunas personas, sin embargo en los últimos 20 años, el sexo oral ha aumentado su popularidad; este tabú está siendo superado rápidamente; obviamente, la alquimia exterior presenta muchas posibilidades, lo único que hay que añadir es que la relación sexual debería durar 1 hora y 45 minutos para ser efectiva, pues cuando han transcurrido más de tres horas dependiendo del mago se alcanza un punto de consecuencias negativas.

## CAPÍTULO 16

### TANTRISMO

¿Es el culto del Tantra, tal como sostienen sus críticos, simplemente una excusa para ciertos excesos sexuales?. ¿O son sus ritos, tal como afirman quienes los practican, la clave de la salvación final del espíritu?.

El Universo entero se halla en perfecto equilibrio; sus dos polos primarios están equilibrados, con toda precisión, como un dios y una diosa acoplados en una unión divina e íntima. Así pues, la meta espiritual más alta es llegar a obtener una resonancia con este estado insuperable a través de los ritos sexuales.

Todo esto dicen los seguidores del Tantra, culto que se originó en el antiguo Oriente y que ha ganado popularidad entre los teósofos y místicos occidentales desde, por lo menos, finales del siglo XIX. Este culto sigue su expansión —en muchos casos secretamente— en la sociedad contemporánea.

A quien desconozca este culto, tales ritos pueden parecerle una simple tolerancia ante una actividad sexual promiscua y obscena. Es más, los rituales pueden dar a primera vista una sensación de depravación y de magia negra. Sin embargo, en su sentido más puro, el tantrismo no es nada de eso. “Tantra” es una voz sánscrita que significa “urdimbre”. Representa un conglomerado de enseñanza escrita —la urdimbre— a través de la cual quedan enhebradas la práctica y preparación física y moral suplementarias —la trama— necesarias para la adquisición de la experiencia personal y directa de Dios, los dioses, la Esencia Universal y lo Último, sea cual fuere la forma escogida por quien busca la sabiduría y la salvación para enfrentarse a esta temible meta.

De hecho, los aspectos sexualmente explícitos, eróticos y, para algunos, repugnantes de los ritos tántricos comprenden sólo un pequeño porcentaje de la integridad de los textos escritos. Con todo, es probable que, efectivamente, sean dichas prácticas y los poderes que supuestamente confieren el factor más importante de la atracción de los occidentales hacia este culto.

El tantrismo ha sido casi siempre practicado en secreto. Y, pese al aumento de la permisividad sexual verificada en la segunda mitad del siglo XX, todavía constituye un culto secreto. Aunque los textos más antiguos daten sólo de finales del siglo X, se dice que hubo muchos otros más antiguos, destruidos por sucesivos invasores del valle del Indo y por hindúes ortodoxos que trataron de acabar con el Tantra. Bibliotecas de escritos tántricos fueron incendiadas, monasterios de este culto fueron arrasados y sus sacerdotes ejecutados, por lo cual maestros y seguidores procuraron esconderse. Por otra parte, el Tantra cuenta, aparte de las prácticas sexuales, con muchos elementos que ofendían a los perseguidores y que horrorizan a los críticos modernos.

En la filosofía tántrica, los dos dioses mayores, que personifican los dos polos equilibrados del cosmos, son Shiva y su consorte Shakti. Pero es ésta la más importante de los dos, puesto que viene a ser la fuerza primaria, creativa y activa, la Diosa Madre,

Gran Madre o Gran Diosa. Los tántricos no poseen ningún sistema de castas: consideran a las mujeres totalmente iguales a los hombres y, en numerosos ritos, conciben a la mujer como el vehículo físico de la propia diosa Shakti.

La variedad de temas que aborda el tantrismo es tan amplia, que cubre casi todas las áreas de la filosofía ocultista. Incluyen la creación y la destrucción última del mundo, un panteón entero de sus deidades y su significado y simbolismo internos, yoga y meditación, el viaje astral y la conciencia sublimada, la longevidad prolongada y, desde luego, los ritos sexuales, a través de los cuales se pretende obtener un enorme poder y discernimiento.

Más de un comentarista ha apuntado que los “grimorios” medievales, los rituales de la magia occidental y los hechizos parecen proceder del tantrismo oriental, aunque hayan sido revestidos con elementos occidentales. Hacen falta largos y difíciles períodos de preparación y ejercicio para alcanzar algo, según el sistema tántrico. Existen complejos ejercicios de respiración, gestos y posturas ideados para obtener el control de la temperatura corporal, la velocidad del pulso y otras funciones corporales automáticas. Se llevan a cabo intensos y profundos ejercicios mentales, calculados para llegar a un control verdadero y total de la voluntad.

Los adeptos más avanzados son finalmente elevados mental, corporal y espiritualmente para armonizar su más alta esencia interior con la quintaesencia del Espíritu Universal. En principio, esto sería una meta de carácter religioso, pero muchos insisten en que el Tantra no es una verdadera religión.

Los textos que describen las técnicas del Tantra se expresan mediante un simbolismo enormemente alegórico y críptico, ideado para ocultar el significado interno. Las secciones que tratan la alquimia espiritual, por ejemplo, no parecen describir a primera vista nada más que el esfuerzo físico gastado en el intento de transmutar los metales básicos en oro. Sin embargo, lo que pretenden es una aplicación interior del mismo.

El shakti-yoga es la clave de dicho proceso alquímico, y sus ejercicios están basados en el concepto de los *chakras* o *padmas* (“lotos”). El principio activo femenino, la propia diosa Shakti, yace latente en el chakra más bajo, *muladhara*. Está simbolizada por *kundalini*, la roja serpiente durmiente —*kundala* significa literalmente “enrollado”— y espera a ser despertado y reunido con Shiva, el macho, principio pasivo. Éste habita en el chakra superior, *sahasrara* —“el loto de los mil pétalos”— ubicado en el tope de la cabeza, en la coronilla, por ello también conocido como “chakra coronario” (es por la coronilla que recibe ese nombre, no porque tenga nada que ver con el corazón). La manera de reunir estas deidades, dicen los tántricos, consiste en despertar a Shakti y hacer que ascienda gradualmente a través de los cinco chakras intermedios. Éstos son: *avadishthana*, umbilical o sobre la zona genital; *manipura* o “del bazo” o esplénico, tres dedos por arriba del ombligo; *anahata* o cardíaco, a la altura del corazón; *akhasa* o laríngeo, en la garganta; y *ajna* o del entrecejo. Este último es el llamado “tercer ojo”, el preferido de místicos orientales y occidentales por ser un órgano parafísico de visión oculta.

Cuando kundalini ha alcanzado el séptimo chakra, Shakti y Shiva quedan unidos. El adepto que lo consigue queda entonces perfectamente armonizado con el

propio Universo; ello sitúa al iluminado en una posición superior a la del resto de la humanidad “no despierta”, confiriéndole de hecho el más alto orden de sabiduría y poder. Pasa a ser, en realidad, un segmento del propio Cosmos, y por tanto capaz de manipular a voluntad dicha parte del Cosmos. Se trata de un caso de salvación a través del sexo.

Sin embargo, existen muchas trampas en este largo, complejo y arduo proceso de iluminación tántrica: si no son salvadas correctamente con la ayuda de un maestro bien informado, encierran grandes peligros. Se dice que si la fuerza de kundalini —que es como un tipo de fuego oculto— se descontrola, el adepto puede volverse loco o encontrar la muerte.

Otro de los riesgos que entraña este camino es que los aspirantes pueden ser desviados por deseos mundanos, nacidos de sus debilidades y alentados por alguno de sus logros. El deseo de riqueza, de longevidad, de poder sobre los demás, por mencionar sólo algunos, pueden seducirlos y alejarlos de la última meta de unión divina. Los propios ritos sexuales, si no son llevados a cabo en el espíritu de disciplina que requieren, pueden obsesionar al practicante hasta el colapso mental y corporal.

Estos ritos —blanco de las críticas más severas— incluyen desnudez, sexo en grupo, incesto y adulterio. Pero, aunque se haya descrito al tantrismo como un culto de éxtasis, lo principal no es el mero éxtasis físico, sensual. Los ritos tántricos están deliberadamente ideados para llevar a cabo una selección arbitraria de la pareja: no se pone ningún énfasis en la juventud, belleza o atracción mutua.

En los niveles más elevados, se habla incluso de relaciones sexuales con diosas, fuerzas de la naturaleza y demonios femeninos. Un testimonio al respecto es el de **Stephen Jenkins**, profesor de Historia Inglesa que fue iniciado en Mongolia en el rito sexual tántrico. En su libro *“El país desconocido”* (1977), Jenkins explica que existen dos estados en el tantrismo avanzado: uno en el cual el miembro femenino de la pareja es un ser humano, y otro en el que es “un ser totalmente de otro orden”. La última, dice, puede adoptar la forma de un “caminante del cielo” —espíritu de los cuales se dice que frecuentan la India occidental— o incluso de la misma Gran Diosa Shakti: *“En el nivel más alto de este método, la experiencia no puede distinguirse de la copulación humana normal en su aspecto más intenso y refinado. No pretendo saber cómo funciona esto: sólo puedo atestiguar que funciona”*.

Debe apuntarse aquí que existen dos escuelas diferentes de ritos sexuales, conocidas como “camino de derecha” y “camino de izquierda”. Se piensa que muchos de los cultos que florecen actualmente en Occidente —aunque de forma secreta— se adhieren al camino de izquierda. En el tantrismo, esto significa simplemente que en los ritos que requieren actividad sexual, las mujeres se sientan a la izquierda de su pareja en el momento en que el rito comienza. En el camino de derecha, los ritos sexuales son puramente simbólicos.

**Francis King**, historiador de la magia ritual, escribió en *“Sexo, magia y perversión”* (1971) que fue **Edgard Sellon** (1818-1886) quien introdujo el tantrismo en Gran Bretaña, pese a que algunos estudiosos ingleses y franceses habían mostrado ya interés por la religión hindú del sexo durante el siglo XVIII. Sellon —soldado, maestro

de esgrima y pornógrafo— tuvo contacto con los ritos sexuales tántricos en la India, y sus “*Anotaciones sobre las escrituras sagradas de los hindúes*” aparecieron en 1865.

En los Estados Unidos, posiblemente la primera persona que estudió y practicó una forma de magia sexual relacionada con el tantrismo fue **Paschal Beverley Randolph** (1825-1871). Fundó varios grupos secretos, uno de los cuales se cree que sobrevive en Francia hoy en día. Como en el caso de algunos practicantes bengalíes del Tantra, Randolph utilizaba drogas alucinógenas en sus ritos, con el fin de obtener más altos niveles de conciencia.

Otro culto con implicaciones tántricas diferentes nació en Nueva York hacia 1919 bajo el nombre de “Brae Burn Club”. Estaba encabezado por **Pierre Bernard**, el cual se hizo llamar “Oom el Omnipotente”, y su esposa, una tal “mademoiselle de Vries”, bailarina de revista a quien él había adoctrinado en danza oriental y en el tantrismo. **Mademoiselle de Vries** fue también promotora de un “sistema de salud del tantrismo”, con el que obtuvo un gran éxito entre la alta sociedad. Entre sus seguidores figuraba una tal **Vanderbilt**, cuya familia era una de las más ricas del país. Fue ella quien permitió a los Bernard comprar una mansión e instalarse en Nyack, Nueva York.

El santuario interno de esta asociación era la “Orden secreta de los tántricos”, cuyos miembros llegaron a considerar a Bernard como un hombre-dios. Bernard y su esposa pretendían “enseñar a los hombres y mujeres a amar, y hacer que las mujeres se sintiesen como reinas”, claro eco de la creencia tántrica acerca de la superioridad de Shakti. De hecho, un aforismo tántrico dice: “Shiva sin Shakti es un cuerpo sin vida”.

Otros grupos ocultos habían adoptado ya algo de la magia del sexo relacionado con el Tantra. A finales del siglo XIX, **Karl Kellner**, rico industrial alemán, había fundado una orden secreta basada en la magia del sexo, que, según decía, había aprendido en sus viajes por Oriente. Este grupo pasó a ser la “Ordo Templi Orientis” (OTO), que se extendió por Europa y parte de Escandinavia. **Alesteir Crowley** se convirtió en el líder de la OTO británica en 1922, pero se apartó de las ideas tántricas e introdujo elementos como la “masturbación mágica” y la homosexualidad, y añadió grados de su propia invención. Utilizó también la magia sexual a favor de intereses temporales, lo cual no correspondía a las enseñanzas tántricas. No obstante, la OTO no murió, y todavía existen muchas ramas en los Estados Unidos y Europa.

### **El sexo, ¿panacea de la larga vida?**

Existen muchas ramas supervivientes de la OTO que presentan claros vínculos con el Tantra en cuanto a la práctica de ritos sexuales. También hay muchas personas que pretenden ser sus líderes: en Gran Bretaña, por ejemplo, **Kenneth Grant** —cuyas enseñanzas seguiremos— es quien tiene mayor derecho a tal título.

Aunque muchos escritos occidentales sobre el Tantra son algo vagos en cuanto a sus misterios interiores, las obras de Grant consiguen en cierta manera revelar y analizar el sistema. En sus libros, Grant desvela algunos de los secretos que subyacen al simbolismo del tantrismo menos ortodoxo que se practica en Occidente. Los centros corporales del shakti-yoga eran conocidos, recordemos, como “lotos”. Admitiendo, según la usanza tántrica, que el loto simboliza los órganos genitales femeninos, siendo

el loto la flor mística sagrada de Oriente, Grant interpreta que esta flor “recoge todas las esencias, estrellas o *kalas* del cuerpo humano y las transporta a través de las partes pudendas a la hoja sagrada que está pronta a recubrirlas”. Estas secreciones son recogidas para ser utilizadas en los diversos ritos mágicos y para la consagración de talismanes. En su interpretación esotérica del ritual y de la práctica tántricos, Grant cita un “comentario iniciado de un tantra sagrado”:

*“Lo que no se sabe generalmente es que estas secreciones no son meras excreciones, sino valiosos fluidos que contienen en sí mismos las secreciones de las glándulas endocrinas en forma mucho más pura, y mejor para su uso humano, que los extractos de las glándulas y los productos de glándula desecada de la organoterapia actual... Las secreciones de las mujeres están hechas en el laboratorio de la Deidad, el templo de la Madre, y suministran lo necesario para el ser humano”.*

*“De los tres tipos de fluidos, la orina es el último y el más débil; después viene el **rajas** o secreción menstrual; **bindhu**, el último, es una secreción desconocida hasta ahora por los occidentales y sólo se puede obtener a través del **Shakta-Tantra** y sus análogos en Mongolia, el Tibet, China, Perú, México y otros sitios; un fluido que bisexualiza y rejuvenece extraordinariamente.*

El comentarista continúa diciendo que en el sistema tántrico oriental se utilizan al menos dieciséis tipos diferentes de fluidos corporales, siendo el que hace el número 16, *sadhakya kala* (también llamado “rayo de la Luna”) el más secreto. Para dar mayor credibilidad a sus aseveraciones, Grant cita a **Havelock Ellis**, pionero de la sexología. En su libro “*Estudios de psicología sexual*”, Ellis dice que sólo catorce de las secreciones corporales conocidas en el tantrismo son reconocidas por la ciencia occidental.

Sin embargo, Grant no revela en sus obras el medio exacto de obtención y aplicación de las diversas “esencias” y tampoco especifica cuáles son los resultados concretos de sus supuestos efectos. Pero existen serios indicios de que, de alguna manera, pueden retardar el proceso de envejecimiento o incluso detenerlo.

Un grupo estrictamente secreto que parece haber obtenido cierto éxito con su técnica es conocido como **Culto a Priapo y Ayana**, que funciona en algunos países de Europa y América. La secta lleva el nombre de dos antiguos dioses: Priapo fue un dios itifálico venerado por los antiguos romanos, etruscos y griegos, debido a su gran fertilidad. Como acosó y abusó sexualmente de las vírgenes vestales consagradas a Zeus, éste lo castigó con una erección permanente, y dolorosa, de su pene. “Priapismo”, en consecuencia, se llama en la medicina moderna a quienes padecen de erecciones de ese tipo. Su consorte, Ayana, tenía tres senos. Se la consideraba como sumisa a él.

Según el escritor, mercader y viajero romano **Lucio Marcelo**, los seguidores del culto entregaban a sus hijas al templo de Ayana para que fueran instruidas como sacerdotisas. Como compensación, eran admitidos en el *sancta sanctorum* donde se les daban a conocer poderes mágicos, incluido el secreto de la eterna juventud.

Con el advenimiento del cristianismo y la persecución de las religiones paganas, la secta tuvo que ocultarse y ha permanecido secreta desde entonces. Al igual que los tántricos, los seguidores de Ayana practican el sexo promiscuo, el incesto y otras formas

de ritos sexuales considerados moralmente degradantes por la sociedad contemporánea. Pero pese a la persecución que han sufrido sus adeptos, el culto ha sobrevivido, e incluso se ha extendido.

Una de las razones por las cuales el culto puede permanecer secreto es el haber prescindido de reuniones masivas regulares. Las aspirantes a sacerdotisas son adoctrinadas, generalmente, de manera individual o en reducidos grupos de dos o tres por la sacerdotisa con la que residen. El *sancta sanctorum* de las distintas ramas de la secta se reúne sólo dos veces al año, y siempre en distinto lugar.

La supervivencia del culto en tiempos contemporáneos fue descubierta a finales de los años cincuenta por un ocultista norteamericano, **James Mc Nally**. Pero el descubrimiento de Mc Nally fue casual y, siendo como era un buen cristiano, se horrorizó con lo que vio. En consecuencia, fue poco lo que reveló en torno al culto y sus actividades. Otro investigador, **Justin C. Tanner**, recogió alguna información adicional. Descubrió que existían tres templos de la secta en Estados Unidos, uno en Dinamarca, uno en Inglaterra y posiblemente en otros países.

Otro investigador, **Arnold Weech**, se ganó la confianza del círculo británico y en 1978 publicó un panfleto sobre sus consideraciones sobre el Culto a Ayana. Escribió que no creía que el culto tuviera poderes mayores que los que se atribuían otros grupos ocultistas. Weech confirmó, sin embargo, que el grupo parecía poseer algunos poderes para detener el proceso de envejecimiento. En su opinión, podían añadir veinte o cuarenta años a la esperanza de vida normal, conservando una apariencia mucho más joven. Cuando vio por primera vez lo que más tarde aceptó como prueba de retraso del envejecimiento, Weech no podía creerlo. Conoció una chica que aparentaba unos dieciocho años de edad, y “sólo después de ver a su hija y su nieta —que no tenían este poder— empecé a pensar que tales poderes existían”.

Más tarde, Weech conoció a otro miembro del culto, un hombre que aparentaba tener sobre los treinta y cinco años, “y por pura casualidad pude verificar su afirmación de que había nacido antes del cambio de siglo”. El hombre mencionó que durante la primera guerra mundial había servido en el buque *Iron Duke*. Weech conocía a una persona de su pueblo natal que había sido oficial en el mismo barco durante la misma época, y arregló un encuentro entre ambos, con la condición de que el oficial prometiera no mencionar el encuentro a nadie.

*“A los pocos minutos de haber comenzado la entrevista, era ya evidente que no había duda alguna. Pasaron casi cinco horas hablando de los viejos tiempos. El argumento decisivo surgió cuando nuestro huésped enseñó una colección de fotografías. En una aparecía una dotación de cañón delante de una tortea y allí, sonriendo a la cámara, con apariencia sólo un poco más joven, estaba el miembro de la secta”.*

Como resultado de sus investigaciones, Weech llegó a la conclusión de que los iniciados tenían el poder de detener el proceso de envejecimiento, además de “la habilidad de alterar o cambiar ciertas características físicas y desarrollar poderes mentales en muy alto grado, así como otro poder que he prometido no revelar”.

Este poder secreto serviría para asegurar que todos los miembros permanezcan absolutamente sumisos a la secta, y no revelen su existencia o secretos a nadie. Según Weech, el culto de Ayana no exige cuota alguna, ni acepta donaciones voluntarias. Es más, no busca nuevos miembros de manera activa, y se niega a satisfacer a los curiosos.

Los aspirantes deben permitir que su vida sea objeto de cuidadosa investigación, y si alguno de los detalles que habían proporcionado resulta ser falso, son rechazados. A aquellos que son admitidos se les asigna un mentor, que constituirá su único contacto con la secta hasta que termine el período de preparación. Entonces al candidato se le da la posibilidad de ingresar de por vida o, por el contrario, de abandonar.

Los Superiores de la secta tienen un control completo, y cualquier miembro que les ofenda deberá afrontar severas penas, incluido el castigo corporal.

Weech observa en su monografía que ninguno de los miembros con los que entró en contacto tenía nada que lamentar. Un joven casado le contó:

*A veces tenemos literalmente que humillarnos. Nuestro superior particular tiene un poder total sobre nosotros, y puede utilizarlo como le plazca; nosotros sólo podemos obedecer. Si desea a mi esposa, la toma y yo no tengo nada que decir. Algunas de las ceremonias despojan a la persona de toda dignidad humana, y con todo no tenemos nada que lamentar. La disminución del ego personal es un precio irrisorio frente a los impagables poderes que dominamos ahora”.*

En un intento de investigar el culto más profundamente, el autor de este artículo contactó con **Magdalene Graham**, redactora de la revista *Occult World* que había publicado originariamente el escrito de Weech. Ella declaró: “*Por desgracia, el culto de Príapo y Ayana actúa últimamente en absoluto secreto, y ha cortado todos los lazos con otras organizaciones*”. Al preguntarle si creía que el culto usaba métodos tántricos para lograr el retraso del envejecimiento, contestó: “*Considero extremadamente improbable que la secta emplee métodos orientales, ya que ellos tenían serias reservas frente al misticismo oriental. Reconocían que utilizaban magia sexual, pero de algunas insinuaciones deliberadamente vagas se desprende que esta magia tomaba formas inusuales, y probablemente consistía en actos que incluso en estos tiempos de permisividad siguen siendo ilegales*”.

Durante una época, un grupo ocultista conocido como “Sociedad del Tercer Ojo” comenzó a preparar un curso por correspondencia que incluía una lección sobre el culto de Ayana, pero la secta exigió posteriormente su supresión. Magdalene Graham, que intervino en el proyecto, observó: “*Mi contacto personal con la realidad del grupo fue, por descontado, por medio de la Sociedad del Tercer Ojo, cuando estábamos preparando la lección para el curso, y siento no poder dar detalles sobre ello, excepto decir que exigimos pruebas antes de atestiguar sus poderes*”.

Está claro que existen grupos en Europa y América que practican actualmente la magia sexual, la cual dota a los iniciados de poderes ocultos. Aunque ellos niegan haber tomado el tantrismo como fuente, es casi seguro que el antiguo culto del Tantra, basado en la simbólica unión del dios Shiva y su consorte Shakti, representó un decisivo impulso inicial para este tipo de prácticas y creencias.

## **PRÁCTICA DEL ARCANO SOLAR**

El Arcano Solar es la técnica esotérica de transmutación para los iniciados, sólo se podrá practicar entre un varón y una mujer unidos en Boda Mística y no así, por curiosos y profanadores de la enseñanza, aunque tengan el estado convencional civil y/o religioso de “casados”.

El Sublime Trabajo de la Simiente Sagrada en la Transmutación Alquímica, se lo efectuará tan sólo una vez en el día, una vez cada 24 horas. Ya que la misma tiene una influencia de consideración de la Obra que realiza las fuerzas lunares en las glándulas endocrinas del Ser Humano.

La Transmutación Integral o Arcano Solar debe realizarse cuando existe plena armonía de voluntades, y no debe forzarse a uno ni otro por ningún concepto. El Arcano Solar será suspendido, no se lo practicará, durante los días que dure la menstruación.

La reacción de los órganos sexuales para la Transmutación Integral, será espontánea, natural, sin intervención de la mente ni de la razón. No deben estimularse los órganos sexuales con fricciones fuertes, intensas y violentas a fin de prepararlos para la comunión sexual. Los besos y caricias que se prodiguen los amantes, serán siempre tiernos, dulces, suaves, ausentes de lujuria y lascivia. Los amantes compañeros unidos en Bodas, tratarán de manifestar en todas y cada una de sus expresiones, todo el profundo Amor que sea posible. Una vez encendido el fuego erótico, se procederá a la sublime comunión sacrosanta de los sexos, cuerpos, sentimientos, pensamientos, consciencia.

El Varón y la mujer deben estar muy alertas para evitar en todo momento la mínima expresión o manifestación del espasmo, ya que le será fisiológicamente difícil posteriormente refrenar tal espasmo y llegará la fornicación de nuestra simiente.

Evítese el espasmo. Sólo evitándose el espasmo se evitará el orgasmo. Lo ideal, lo perfecto, es retirarse del acto sexual mucho antes del espasmo.

El Santuario Nupcial, vale decir el dormitorio, debe estar colmado de flores, luz y aire fresco. Los perfumes de rosas deben ser habituales, pero no deben usarse sustancias minerales, sino aceites de origen vegetal.

El Dormitorio debe ser de uso exclusivo para la pareja, ya que si lo invaden muchas personas se pueden alterar las fuerzas etéricas y espirituales que se procesan en el mimo.

De pie firme, abrirá los brazos y las piernas en la posición del microcosmos y vocalizará KLIM, luego levantarán los brazos estirados y con las palmas hacia arriba, hasta tocar los dedos por sobre la cabeza, al mismo tiempo que se entreabrirán los pies, se vocalizará KRISNAYA.

Se bajarán las manos hasta tocar la cabeza y vocalizará GOVINDAYA, para luego extender los brazos en cruz vocalizando GOPIJANA y bajarlos suavemente hasta cruzarlos a la altura del sexo se vocalizará VALLAVAYA, y luego subirlos hasta que

queden cruzados en el pecho, el brazo derecho sobre el izquierdo a semejanza de los faraones egipcios y vocalizará SUA-HA.

Concluido el trazo de la estrella flamígera, se procederá a realizar la cruz ígnea de la siguiente manera:

Se colocará la palma de la mano izquierda en el plexo solar y con los dedos pulgar, índice y medio situados en la frente, se dirá: “En el nombre del Padre”; y trazando una línea de fuego de la frente a los órganos sexuales, expresará: “En el nombre del Hijo”; a continuación se traza otra línea de fuego y luz del hombro izquierdo al derecho, mientras se pronuncia: “Del Espíritu Santo”.

Con la mano derecha siempre en actitud de bendecir y trazando desde la frente al hombro izquierdo, sexo, hombro derecho y frente, un círculo de fuego vivo, se dirá: “En nombre del TETRAGRAMMATOM”.

Todos los movimientos para trazar la estrella y la Cruz Ígnea, serán hechos con suavidad, pero plenos de energía, trazando con la imaginación y la voluntad una Estrella de Fuego.

La pareja, constituidos en Sacerdote y Sacerdotisa del Amor, realizarán el siguiente acto de Prosternación, con la atención concentrada en su Templo Corazón, de rodillas, inclinarán la cabeza junto con las manos hasta apoyarlas en el suelo. La frente al suelo y las manos al lado de cada sien.

En esa humilde posición, postrados ante el Padre y la Divina Madre, en oración, libre y espontánea que brote de las mismas profundidades del corazón, en intensa concentración, en profunda meditación, solicitarán los amantes místicos, que sean el Padre y la Bendita Madre, quienes realicen por medio de sus budhatas (Conciencia) y sus respectivos cuerpos, el Trabajo del Arcano Solar.

En ese estado de Meditación y Oración se pedirá al Padre que nos ayude a desarrollar fuerza interior para poder realizar la Gran Obra, no debemos rendirnos jamás en el anhelo de cristalizar la Gran Obra en nosotros, ya que este Nacimiento Segundo es posible, no es una utopía, sólo lo logran todos aquellos Iniciados que se dedican a trabajar seriamente en la Obra y no se quedan sólo en puras teorías y acumular conocimiento como si el conocimiento se hace por inducción.

### **Alquimia china: sexo y simbolismo**

La alquimia interna taoísta presenta una extraordinaria semejanza con las creencias básicas del Tantra, que pasa por ser la religión más antigua de Oriente. El meditador tántrico empieza imaginando a la columna central interna de su espinazo, el *shushunna*, como eje del Cosmos. Luego, visualiza a Kundalini durmiendo en el chakra más bajo, enroscada alrededor de un falo interno (*lingam*) cuya punta está en su boca. A través de ejercicios respiratorios, Kundalini se despierta, se endereza y se introduce por la parte inferior del “shushunna”. El resultado final es que Kundalini ascenderá definitivamente hasta la cima del cráneo, donde tendrá lugar una unión sexual trascendental.

Las posturas que despiertan a Kundalini son con frecuencia, como hemos visto, sexuales, e incluso el asceta puede imaginar la figura de una mujer ideal mientras Kundalini asciende.

Al yogui tántrico se le atribuyen muchas habilidades, una de las cuales es la transmutación de metales vulgares en oro: incluso su orina y sus excrementos pueden causar transmutaciones.



## CAPÍTULO 17

### EL DESARROLLO DE UNA CORRECTA AUTOIMAGEN ERÓTICA

Un espejo. Y yo, desnudo, frente a él. Solos, los dos.

La realidad es implacable. Puedo ser, ahora, *todos-los-hombres*, o *todas-las-mujeres*. Y aquí estamos. Tú, vos, ella y yo. Nosotros.

Alternativamente feos-lindos, altos-bajos, delgados-gordos, velludos-lampiños, oscuros-morenos-rubios-albinos-pelirrojos. Jóvenes, viejos, niños a la vez.

Y me (nos) miro (miramos). Y me (nos) gusto (gustamos). Y me (nos) toco (tocamos).

Mi(s) mano(s) corre(n) por mi rostro, el cuello, la nuca, el pecho, los hombros, la espalda (sí, un esfuerzo... y alcanzo), mis brazos, manos mismas, abdomen, nalgas, el ano, el pene (la vagina), los testículos...

Pero... ¿por qué estoy salteando algo?. ¿Acaso no es parte de mí?. ¿Acaso no soy yo mismo?.

Así que a empezar otra vez. Pene-vagina-testículos-ano. Otra vez: pene-vagina-testículos-ano. Y continúo. Muslos, rodillas, pantorrillas, pies. Éste (ésta) soy yo.

Me sonrío. Me quiero.

Ahora sí, confío. Repito este ritual siete veces. Repito este ritual siete veces. Repito este ritual siete veces. Repito este ritual siete veces. Repito este ritual siete veces. Repito este ritual siete veces.

Me sonrío. Me quiero.

Giro sobre mis talones y marchó, confiado(a) al encuentro de ella (él).

## EPÍLOGO

Cualquiera sea la razón por la que usted se dedicó a leer este libro, ello demuestra que es usted un hombre o una mujer distinto de los demás. Que quiere realizarse en una de las áreas más importantes de la personalidad. Y, lo que es esencial, es que sabe que sí, que se puede. Sólo basta saber el cómo.

Este libro, ya lo dijimos en algún lugar, no es una panacea. Pero tuvo en sus páginas el sincero propósito de servir de puente hacia una realidad mejor, más humana. Si usted llegó a estas páginas recorriéndolas una a una, meditando, animándose, es decir, **tratando**, nuestro esfuerzo no habrá sido inútil.

Recuerde amigo o amiga nuestro, que el sexo es una de las aventuras más hermosas del ser humano. Y cuando algún recatado doctorando le mencione el adagio latino, "*Post coitum omne animal triste*" ("*Todo ser queda melancólico luego del sexo*")... usted ya sabrá qué responder.

Que la paz y la felicidad estén siempre a su lado.



**RECURSO  
GRATUITO**

## **PREDICCIONES 2004 ASTROLÓGICAS Y PARAPSIOLÓGICAS**

Hemos preparado un archivo individual por cada signo, y otro con diversas reflexiones y preguntas comunes (y sus respuestas) sobre la Astrología.

Podrá **descargarlos** desde la web [www.alfilodelarealidad.com.ar](http://www.alfilodelarealidad.com.ar) o **solicitarlos** por email a: [postmaster@alfilodelarealidad.com.ar](mailto:postmaster@alfilodelarealidad.com.ar) y en el asunto incluya el nombre del signo (**un signo por email**, pero puede enviar los que quiera). No es necesario que escriba nada en el cuerpo del mensaje.

**Aries Tauro Géminis Cáncer Leo Virgo Libra Escorpio Sagitario Capricornio Acuario Piscis**

Por cada signo le enviaremos un documento de 74 KB.

Si Ud. desea las predicciones para **los 12 signos y las reflexiones** en un solo documento de 1021 KB (1 MB) escribanos un email vacío a [postmaster@alfilodelarealidad.com.ar](mailto:postmaster@alfilodelarealidad.com.ar) y en el asunto incluya el número "12".

Si en cambio prefiere leer **sólo las reflexiones** (87 KB) escribanos un email vacío a [postmaster@alfilodelarealidad.com.ar](mailto:postmaster@alfilodelarealidad.com.ar) y en el asunto incluya "Reflexiones".

**Atención usuario de Hotmail:** estamos teniendo muchos rebotes.  
Si en 24 horas no ha recibido el material, vuelva a realizar el pedido.

***¡ Reenvíe este libro a sus amigos !***