

Magazine de La Vanguardia, 25/11/2007

Sexo tántrico, el placer del amor lento

Texto de Mónica Artigas

Fotos de Rosario Velasco

El amor a contrarreloj que se consume en 15 minutos después de cenar entra en crisis por propia naturaleza. En el otro extremo, el sexo tántrico, disciplina oriental milenaria, echa raíces en Occidente y sienta las bases para hacer el amor de forma más consciente y espiritual.



Músculos que no sufren el paso del tiempo ni la fuerza de la gravedad, cuerpo magnífico, voz de chorro, energía imparable. Sting, mítico músico británico, increíbles 56 años, 33 de carrera, está como un chaval, y lo reconocen hombres y mujeres, que envidian y se emboban a partes iguales. ¿El elixir de esta potencia? Lo cuenta cada vez que se lo preguntan: practicar el sexo tántrico. Lo ha declarado, repetido, e incluso a los que insisten les ha dejado contentos con ejemplos de esta guisa: "A veces hago el amor durante ocho horas". No está mal.

En una cena entre amigos treintañeros, sale Sting en la conversación, invitado especial. "Bah, ocho horas, eso es imposible", dice Ernesto. "¿Y de dónde saca este hombre el tiempo?", responde Magda. Rosa: "Aburrido y cansado. Quita, quita, ocho horas con un hombre encima". Risas. Óscar: "Vaya farol. Cualquiera que haga esto queda hecho polvo". David: "Pues yo una vez hice tres en dos horas". Más risas. Pero la verdadera pregunta queda suspendida en el aire.

Porque eso del sexo tántrico... exactamente... ¿qué es?

Vayamos por partes. Primero existe el tantra, que es una disciplina oriental de la que beben tanto el budismo como el hinduismo y que se basa en una serie de libros hallados en la antigua India hace 5.000 años. En ellos, el dios Shiva revela los secretos de la vida a su pareja, la diosa Shakti. Entre estos secretos, la mayoría se referirán al crecimiento personal, a la meditación y a la contemplación como un camino para evolucionar espiritualmente. Y otros se referirán a la práctica sexual, a los rituales y al estímulo de energía que conceden al individuo el amor y las relaciones. El sexo tántrico es sólo una parte del tantra.

¿Qué propone en concreto el sexo tántrico? Sobre todo, tomar la unión sexual de una pareja de amantes como algo que trasciende el puro nivel físico y se convierte en algo más profundo. Para los tántricos, el sexo, igual que sucede con el yoga o con la meditación, es una vía, un camino para llegar a un estado de conciencia más elevado y espiritual. Bajo el epígrafe hacer el amor, los tántricos incluyen 64 artes amatorias. Cantar es hacer el amor, bailar, tocar instrumentos musicales, tatuarse, arreglar flores, leer, preparar adornos, argumentar y razonar, cocinar, hacer gimnasia y otras tantas artes hasta llegar a 64. Alguien podría pensar “ahora entiendo lo de Sting”, pero no. También hay orgasmos, y al parecer muchos más que en el sexo tradicional. De hecho, estas prácticas amatorias se proponen entre experiencia y experiencia orgásmica, que nunca son momentos de descarga sino de unión profunda.



ORGASMOS SIN EYACULACIÓN La eyaculación es uno de los principales caballos de batalla del sexo tántrico. Aunque un occidental medio se atrevería a jurar y a perjurar que un hombre no puede separar el orgasmo de la eyaculación, según el tantra esto no sólo es posible, sino que es absolutamente recomendable y enormemente satisfactorio. Es lo que se conoce como orgasmo seco. “En general, no lo entendemos porque desde la pubertad nos hemos auto-educado, sobre todo los hombres, a excitarnos, estimularnos, friccionarnos y eyacular, con lo cual cuando llegamos a hacer el amor con una mujer lo único que hacemos es llevar a cabo este autoentrenamiento y repetir ese patrón aprendido”, explica Martí Carretero, instructor de tantra.

El tantra propone tener experiencias orgásmicas sin llegar a eyacular, ya que cuanto más tiempo dedica el hombre a hacer el amor, más aumenta su energía sexual y más duran los sentimientos de excitación, deseo, hipersensibilidad y placer. Esto se consigue mediante un conjunto de técnicas que hay que entrenar preferentemente bajo las indicaciones de un maestro o instructor y que se centran en retrasar ese momento eyaculario que impediría a hombres y a mujeres seguir adelante con su sesión de amor.

Algunas técnicas son puramente mentales, como por ejemplo el control de la respiración. Ésta se acelera ante la inminencia de un orgasmo, de modo que inhalar y exhalar con calma y profundizar conscientemente este proceso puramente mecánico puede actuar de freno. También concentrarse en el músculo pubocoxígeo, que es el que cualquier persona puede sentir al intentar parar el fluir de la orina, y contraerlo en el momento en que devenga el orgasmo, eso ayuda a controlar este momento. Si además ambos amantes permanecen muy quietos intentándose unir a través del corazón y los ojos, la energía sexual cambia su rumbo, que es lo que para el tántrico importa. Para los iniciados, la meditación o entonar unos sonidos también funcionan como freno.

Hay otras técnicas externas, físicas, que ayudan a tener este control. Tirar suavemente del escroto hacia abajo y mantenerlo así de diez a treinta segundos es una fórmula, que además puede hacer la mujer, para poner en suspense esos segundos en los que todo se precipita. Presionar el llamado punto sagrado en el perineo, a unos siete centímetros de la base del pene, o el frenillo prepucial son también otras de las técnicas utilizadas para controlar ese momento. Con el tiempo, los practicantes del sexo tántrico aseguran que estos parones van acompañados, en el hombre, de orgasmos de calidad.

EXPERIENCIAS TRASCENDENTALES ¿Qué se siente durante estos orgasmos tan especiales? “Es como ir acumulando energía sexual in crescendo, y vas teniendo momentos de placer cada vez más fuertes. Al final de todo puedes tener una eyaculación... o a veces no hace falta. Da lo mismo. En general, suele decirse que el orgasmo tántrico masculino se parece al orgasmo

femenino. En el sexo tradicional, el placer del hombre se siente en los órganos sexuales. En cambio, mira a la mujer: se convulsiona toda ella y es capaz de mantener esta sensación durante más tiempo. Pues así son nuestras experiencias, implican todo el cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Y en algunos momentos, pueden también ser muy místicas.” Josep Riera tiene 47 años, es ingeniero y tiene una empresa de robótica. Practica sexo tántrico desde hace dos años y asegura que le ha cambiado la vida. “Es como si tomara una droga sin hacerlo.” Y es que la práctica sexual acaba convirtiéndose en un verdadero impulso vital. “Antes era receloso, tenía muchos miedos, muchos tabúes. La energía que te da el tantra es absolutamente sanadora”, dice. Y aunque los tántricos aseguran que la calidad es lo que importa, Josep no duda en reafirmarse en lo suyo: “He tenido sesiones de amor de entre 10 y 20 horas y en este tiempo he tenido entre 7 y 10 orgasmos”.

Raquel Pons, comercial, 46 años, hizo un curso de fin de semana de sexo tántrico hace un mes, una modalidad para iniciarse que elige mucha gente, lo hizo con el instructor Martí Carretero. Fue sola. “Pero había de todo: parejas que querían aprender a vivir de forma distinta su sexualidad o que tenían problemas en su relación, gente mayor, gente joven”. Repetirá la experiencia. “Es algo más que sexo. Por ejemplo, en nuestro caso, no nos quitamos la ropa en ningún momento. Se trata de aprender a comunicarse, a vencer el miedo a las relaciones, a abrirse. En los talleres, lo que buscas es aprender a conectar con otra persona a nivel energético. Después de todo, sólo se trata, al final, de tener sexo en el que haya más profundidad, más comunicación, más alma en general.”

Aunque el sexo tántrico es practicable entre parejas del mismo sexo e incluso en grupo, el modelo clásico es el de la pareja formada por hombre y mujer. Según el tantra, y a modo de metáfora, toda mujer es como la diosa hindú Shakti, una deidad que, al parecer, estuvo durmiendo durante dos milenios, durante una era de oscuridad marcada por la corrupción y la dificultad. Después despertó, del mismo modo como despierta la energía sexual dormida en todas las mujeres que se inician en el sexo tántrico.

ALCANZAR LA OLA En las mujeres, existen cinco niveles de orgasmo: los dos primeros son sensaciones llamadas preorgásmicas, el tercero sería el orgasmo conocido como tal, el cuarto es el orgasmo múltiple o cadena de placeres consecutivos, y por último, existe el quinto, que los tántricos conocen como la ola de la felicidad. Al parecer, se trata de un nivel de excitación que crece en intensidad, que alcanza cotas muy elevadas y que puede alargarse entre quince y veinte minutos. En los escritos tántricos se señala que a lo largo de este tiempo, la mujer puede experimentar siete picos de éxtasis hasta que al final libera la llamada Amrita. Este líquido ligeramente blanquecino, que algunas mujeres confunden con la orina, es totalmente venerado en el sexo tántrico hasta el punto que se dice que es altamente nutritivo y se debe recoger y beber después de ser emitido.

A todo esto, es importante saber que sólo si se respetan los ritmos de la mujer y se conocen los secretos de sus genitales yoni, puede llegarse a esas cotas de placer. En el tantra se enseñan diferentes técnicas para estimular anatómicamente el punto G o punto sagrado, que junto con el clítoris conforman los dos polos esenciales del placer femenino. El punto sagrado, situado a unos centímetros de la entrada de la vagina, se estimularía sobre todo de forma manual, más que con el pene o lingam.

La mujer, igual que el hombre, es animada en el sexo tántrico a estar alerta sobre su respiración. Por ejemplo, un consejo extendido para aumentar la duración y el poder del placer es empezar a inhalar aire más o menos a mitad del camino hacia el pico del orgasmo. De este modo, la sensación de clímax se mantendrá todos los segundos en los que se toma aire. Después se recomienda exhalar, emitiendo un sonido tan fuerte como se deseé.

Se llegue a un vínculo más o menos estrecho con la espiritualidad, lo cierto es que la filosofía que sugiere el sexo tántrico, y que aconseja cuidar el cuerpo como si fuera un templo, intentar generar energía positiva con la pareja, estimular los sentidos, cambiar los ritmos, aprender a meditar o a respirar con la pareja, es fácil de llevar a la práctica y aporta seguros beneficios. En este sentido, Martí Carretero certifica que cada vez se acercan más al sexo tántrico parejas que o están en crisis, o simplemente tienen ganas de redescubrirse: “De repente se les abre un mundo nuevo y se entienden mejor. Se dan cuenta de que hasta entonces practicaban un sexo mecánico y que, en realidad, el tantra lo que hace es acercarlas a la práctica del amor consciente”.

POSTURAS:

La cuchara. En la cama o sobre el suelo, los dos amantes se tumban sobre su lado izquierdo mirando hacia el mismo lado. El hombre o la mujer, depende de cuál de ellos se sienta mejor ese día, abraza al otro miembro de la pareja, que en este caso le ofrece su espalda, y coloca las dos manos en dos chakras o puntos energéticos de su pareja. Puede ser, por ejemplo, una mano en el pecho, cerca del corazón, y la otra sobre el sexo. O una sobre la cabeza y la otra sobre el pecho.

Después, los dos amantes tratan de sincronizar el ritmo de su respiración, inhalando, reteniendo el aire y exhalando. Más adelante, intentan hacerlo de forma alterna: es decir, cuando uno inhala el otro exhala, como si compartieran la respiración.



Respiración armonizada. Los dos amantes se sientan en el suelo uno frente a otro, en la llamada posición de loto, que es aquella en la que se cruzan las piernas, dejando una distancia entre ellos de medio metro, aproximadamente. Después, juntan las palmas de las manos e intentan respirar de forma sincronizada imaginando que están ambos inmersos en una burbuja de energía. Es importante, en estos momentos, mantener los ojos abiertos.

En una fase más avanzada, los dos amantes, en la misma postura, pueden poner sus manos en los diferentes chakras de la pareja. También, cuando ya existe una conexión, pueden entonarse los mantras (una oración corta) a cada uno de los chakras.



Yab yum. Es una postura perfecta en el sexo tántrico ya que favorece la conexión entre los dos amantes y el retraso de la eyaculación. El hombre está sentado con las piernas cruzadas y la mujer se sienta sobre él con las piernas abiertas. Ambos pueden abrazarse. Puede practicarse con o sin penetración.

Esta postura es muy apropiada para la meditación en pareja y para hacer el amor. Es aconsejable también en ella sincronizar la respiración. Algunos practicantes de tantra aseguran que con ella puede llegarse a estados místicos muy elevados.



Posturas sugeridas por Martí Carretero (www.tantrayamorconsciente.com)
Para saber más: *Tantra, el arte oriental del amor consciente*, Charles y Caroline Muir. Editado por Integral.