

# **Sexo sí, pero no mecánico**

BORJA VILASECA 21/02/2010

*Cuando el sexo se vive sólo para liberar tensión a través del orgasmo, se pierden muchas sensaciones por el camino. El tantra permite cambiar el lenguaje para conseguir más y mejor placer.*

Las mujeres tienen vagina, y los hombres, pene. Aunque nos dé cierto pudor hablar de ellos, es innegable que hemos nacido con genitales. Y por más que el sexo se haya condenado a lo largo de la historia, seguimos aquí gracias a nuestra necesidad y capacidad de practicarlo. No hay nada de malo en ello. Es un acto tan puro y natural como comer, dormir o respirar.

***"El tantra consiste en aprender a estar conectados con el cuerpo durante el acto sexual"***

***"Guiarse para aprender el lenguaje del cuerpo y una complicidad basada en la ternura y el humor son las claves"***

Si bien nuestro cuerpo jamás ha realizado ningún juicio moral sobre el sexo, nuestra mente todavía sigue contaminada por falsas creencias que limitan nuestra manera de disfrutar plenamente de nuestra sexualidad. Por más que nos cueste reconocer, en el inconsciente colectivo de la sociedad continúan reprimidos muchos sentimientos de vergüenza y culpabilidad.

Y dado que todo lo que reprimimos termina aflorando con más fuerza, formamos parte de una sociedad que nos bombardea continuamente con mensajes sexuales explícitos o subyacentes. Lo cierto es que muchos psicoterapeutas afirman que los pensamientos relacionados con el sexo se han instalado como *okupas* en nuestra cabeza. Prueba de ello es que la palabra *sexo* es, con diferencia, la más escrita en el buscador Google. Eso sí, en este caso la cantidad de estímulos que recibimos es inversamente proporcional a la calidad con la que lo practicamos.

MONOTONÍA EN LA CAMA

**“Seguro que más de una vez te has preguntado: ¿Eso es todo? ¿El sexo se acaba aquí?” (Hari Dass)**

Debido a nuestra falta de información y educación sexual, al convertirnos en adultos nos seguimos guiando por los hábitos mecánicos *aprehendidos* durante nuestra pubertad. Así, solemos meternos en la cama siguiendo una serie de rutinas monótonas, carentes de imaginación y creatividad. Por eso con el tiempo suele desaparecer la atracción sexual hacia nuestro compañero (o compañera) sentimental, llegando incluso a caer en el desinterés, la inercia y el aburrimiento. De ahí que muchos opten por cambiar frecuentemente de amante o demonizar la monogamia como filosofía de pareja.

Por más que esta conducta sea la habitual, tan sólo deviene cuando practicamos el sexo de forma mecánica e impulsiva, quedando atrapados por nuestra biología, cuya única finalidad es garantizar la reproducción de nuestra especie. Ésta es la razón por la que solemos establecer un mismo patrón de conducta sexual, marcado por la acumulación de excitación y la liberación de esta tensión a través del orgasmo.

Sin embargo, nuestra obsesión inconsciente por alcanzar el clímax es precisamente lo que nos impide disfrutar de todo nuestro potencial sexual. Para lograr una mayor profundidad y satisfacción en la cama no nos queda más remedio que trascender nuestra *impulsividad animal*. No en vano, más del 99,9% de nuestros encuentros sexuales no tienen como fin la reproducción, sino la búsqueda de placer, cariño e intimidad a través de la conexión sexual y amorosa con nuestro amante.

Precoces e IMPOTENCIA

**“El sexo es el consuelo que a uno le queda cuando no le alcanza el amor” (Gabriel García Márquez)**

Nuestros encuentros sexuales suelen estar regidos por la tiranía de la *coitocracia*. Es decir, por el afán de que el pene se ponga erecto enseguida para poder penetrar la vagina. Tanto es así, que la mayoría creemos que *hacer el amor* es sinónimo de *realizar el coito*.

Y es precisamente esta creencia limitadora la responsable de la gran mayoría de disfunciones sexuales masculinas, como la impotencia o la eyaculación precoz, que hoy día limitan la vida sexual de millones de parejas en todo el mundo.

La reconocida experta en el campo de la *sexualidad consciente*, Diana Richardson, señala que “la impotencia aparece cuando el hombre se siente presionado o con miedo de no dar la talla ante su pareja”. Por su parte, “la eyaculación precoz es aquella que se produce de un modo inesperado e incontrolable, mucho antes de que los dos amantes alcancen la mutua satisfacción”. En ambos casos, y salvo en ocasiones excepcionales relacionadas con patologías médicas, “estas disfunciones se originan en la mente y no en el cuerpo”.

Una ALTERNATIVA

**“Toda verdad pasa por tres etapas. Primero es ridiculizada, luego es violentamente rechazada y finalmente es aceptada como obvia” (Arthur Schopenhauer)**

No importa el grado de compromiso ni de intimidad. Ni tampoco la orientación sexual. Cada vez más amantes y parejas occidentales, tanto heterosexuales como homosexuales, están apostando por transformar su forma de vivir la sexualidad, de manera que el amor y la pasión sexual se vuelvan verdaderamente sanos y sostenibles. Más allá de obtener placer, late la necesidad de recuperar el valor sagrado que implica fusionarse sexualmente con otro ser humano.

Prueba de esta necesidad emergente es el auge que están teniendo los cursos de tantra en nuestra sociedad. La palabra *tantra* significa “expansión”, y se refiere a una serie de libros hindúes que describen ciertos ritos y disciplinas orientados a mejorar la profundidad y la intensidad de nuestros encuentros sexuales. Estos textos fueron escritos hace más de 2.000 años en forma de diálogo entre el dios Shiva y la diosa Shakti, que representan a lo masculino y a lo femenino.

QUEDAR PARA HACER EL AMOR

**“Si no puedes relajarte con tu amante, ¿con quién podrás?” (Osho)**

Entre otros pioneros que han estudiado, practicado y exportado esta filosofía oriental a Occidente destacan los profesores Charles y Carolina Muir. Para ellos, “el tantra parte de la premisa de que existen dos opuestos complementarios, la masculinidad (yang) y la feminidad (yin)”. Pero estas designaciones van mucho más allá de la biología. “No importa si los amantes son heterosexuales u homosexuales. Lo que sí es necesario es que sean complementarios, es decir, que uno encarne la polaridad sexual masculina (vigorosidad, fuerza, iniciativa...), y el otro, la femenina (suavidad, delicadeza, receptividad...)”.

De esta forma, el sexo podrá convertirse en el puente que permita que los dos amantes se fusionen, volviéndose *uno*. Y es precisamente la experiencia de esta unidad la que nos llena de dicha, renovando nuestra energía vital y potenciando el vínculo afectivo con nuestra pareja. Así, la práctica del tantra consiste en abandonar cualquier meta impuesta por la mente, aprendiendo a estar más conectados a nuestro cuerpo durante el acto sexual.

El tantra propone cambiar el lenguaje con el objetivo de sacralizar la unión entre la energía sexual masculina y la femenina, honrando y dignificando nuestra sexualidad. Por ejemplo, al pene lo denomina *lingam*, que significa “vara de luz”. Y a la vagina, *yoni*, que quiere decir “espacio sagrado”.

A diferencia del sexo convencional, en el que se sobrevalora el impulso y la espontaneidad, el tantra anima a los amantes a preparar cuidadosamente sus encuentros sexuales. El primer paso es sacarle el polvo a nuestra imaginación y creatividad para convertir el dormitorio en un auténtico *templo del amor*.

El segundo aspecto a tener en cuenta es la duración del acto sexual. Más allá de los encuentros rápidos y fugaces, el tantra nos recuerda que el sexo amoroso y consciente requiere su propio espacio y tiempo. De hecho, lo concibe como un regalo que se hacen los amantes mutuamente. De ahí que los *juegos preliminares* sean esenciales. Sorprender a nuestra pareja con un masaje relajante puede ser un buen comienzo.

El tercer punto importante para practicar el tantra consiste en aprender a poner consciencia en la respiración. “Cuanto más corta y acelerada, más esclavos seremos de los impulsos que nos mueven a culminar el acto sexual por medio del orgasmo”, explica el reconocido experto David Deida. En cambio, “cuanto más profunda y relajada, mayor será nuestro control y nuestra capacidad de disfrutar la inmensa gama de sensaciones que ofrece cada experiencia sexual”.

## AMAR CONSCIENTEMENTE

**“La finalidad del tantra no es lograr el orgasmo, sino experimentar el éxtasis”  
(Charles Muir)**

“Con el entrenamiento adecuado, las parejas tántricas pueden hacer el amor durante horas”. Eso sí, “para mantener la energía vital y sexual”, Deida recomienda preparar bandejas con uvas, cerezas y otras frutas ligeras por el estilo, de manera que los amantes puedan hacer pausas, que a su vez permitirán al hombre “ejercer un mayor control sobre su eyaculación”.

Para esta filosofía oriental, lo verdaderamente importante no es la cantidad, sino la calidad de nuestra sexualidad. Y para lograrlo, “la clave reside en la conexión amorosa que crean los amantes a través de su mirada (que se mantiene fija en los ojos), su comunicación (guiándose mutuamente para aprender el lenguaje de sus cuerpos) y, sobre todo, su complicidad, basada en la ternura, la dulzura y el humor”, explica Deida.

En este sentido, “hemos de recordar que la excitación es un obstáculo para el verdadero disfrute, pues ésta nos enchufa a la mente, desconectándonos de nuestro cuerpo”, sostiene la sexóloga Diane Richardson. En su opinión, “cuando hacemos el amor, a menudo nos dejamos llevar por la fantasía sexual; esto sucede porque no somos conscientes de lo que está ocurriendo en el momento presente. Nuestra atención no está en el aquí y ahora de nuestra pareja, sino que está entretenida en la creación de otro amante idealizado o de una situación imaginaria. En contraposición, la relajación es la puerta que nos conduce al éxtasis”.

Cambiar la intencionalidad de nuestra vida sexual. Sin embargo, comprometernos con este aprendizaje puede unirnos todavía más con nuestra pareja. Al abandonar la idea de que tenemos que conseguir algo a través del sexo, nuestra experiencia adquiere una nueva sensibilidad y un nuevo ritmo, dos cualidades que permiten apreciar sensaciones y placeres que antes permanecían ocultos debido a un exceso de excitación. Lo mejor, no creernos nada y atrevernos a probarlo por nosotros mismos.

## **Para adentrarse en el tantra**

### **1. LIBRO.**

‘Tantra, amor y sexo’, de Diane Richardson (Gulaab). Un manual introductorio y práctico para redefinir conceptos como “sexo”, “pareja” y “amor”, y descubrir la dicha que nos proporciona vivir la sexualidad de forma consciente.

### **2. PELÍCULA.**

‘El amor es éxtasis’, de Lance Young. Esta película, recomendada por profesores de tantra, narra la crisis sexual de una pareja, que decide apostar por un cambio en su manera de disfrutar del amor y del sexo.

### **3. MÚSICA.**

Cualquier CD de Snam Kaur, cuyas canciones son una invitación para hacer el amor ralentizando el ritmo y profundizando en la conexión.

## **Insatisfacción en la cama**

“Cualquier resultado de insatisfacción en la cama tan sólo pone de manifiesto que la práctica del sexo y todo lo que la rodea está siendo errónea e ineficiente”, señala Diane Richardson. Para saber el camino, esta experta nos anima a preguntarnos cómo nos sentimos minutos después de concluir el acto sexual. ¿Más plenos o más vacíos? ¿Más alegres o más tristes? ¿Más vitales o más cansados? Así, la conocida pregunta retórica ¿por qué lo llaman amor cuando quieren decir sexo? esconde una respuesta difícil de afrontar: en general, no sabemos amar a través de nuestro cuerpo.