

El verano es una estación que invita a dar rienda suelta al placer. Aprovecha que tendrás más tiempo libre para disfrutar al máximo del sexo descubriendo el punto del millón dólares, el músculo pc y otros secretos venidos de Oriente.



# *El punto del* millón de dólares

DESCÚBRELO Y DISFRUTA A TOPE DE TU SEXUALIDAD

Si quieres dar nuevos bríos a tus relaciones de pareja y alejarte de la rutina, una forma es mejorarlas a través de la sexualidad. Dirige tu mirada hacia Oriente, allí se practican técnicas ancestrales para aumentar la energía y el placer.

## Un millón de monedas de oro

A pesar de que la eyaculación parece la meta del acto sexual y el momento de gran placer y liberación, el tantra y el taoísmo la rechazan, porque con ella se produce lo que ellos llaman “la pequeña muerte del hombre”.

Tras eyacular, ellos están cansados, los oídos les zumban, los ojos les pesan, están sedientos y tiene los pulmones inertes y rígidos. Durante la eyaculación experimentan un breve segundo de placer, pero esto implica como resultado numerosas horas de debilidad. Las técnicas respiratorias buscan la eliminación de la eyaculación, aunque para conseguirlo hace falta mucha práctica y constancia. Tranquila que hay truco: en el cuerpo masculino existe un punto —entre el ano y los testículos, en la zona del peri-

neo— que si es presionado justo en el momento en que se va a eyacular interrumpe el proceso. Los chinos lo llaman “el punto del millón de dólares”, porque un millón de monedas de oro era lo que costaba en la antigua China que un maestro taoísta te enseñara “a manejarlo”. Aprovecha los momentos vacacionales en que estéis más tranquilos y empezad a experimentar. Hay terapeutas que os pueden aconsejar como xxxxxxxxx (xxx.xxx.xxx) o xxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxx (xxxxxxxxxxxx) o xxxxxxxxx.

## Taoísmo y tantra

El taoísmo es de origen chino y es una filosofía vital que considera que se puede conquistar la salud y prolongar la vida a través de la sexualidad. Sexualidad que, para el tantra, hinduista, es la vía para ampliar la conciencia. Si el sexo es todo eso y no sólo placer, imagina el esfuerzo que han dedicado a lo largo de los siglos estas corrientes a sacarle el máximo partido. Por ejemplo, ambas han desarrollado técnicas de respiración para que el orgasmo se expanda por todo el cuerpo y no se viva únicamente desde los genitales. Para lograrlo, “se prolonga la cópula —cuenta el orientalista Ramiro Calle— y el hombre debe ejercer tres controles: sobre la mente, sobre la respiración y sobre el esperma, permanece-

mejorándola. “Al prolongar el acto sexual —prosigue Calle— se va creando un campo electromagnético entre los amantes que se ven envueltos en una nube de erotismo y vitalidad, en el que la intensidad, el amor, el respeto y la comunicación no verbal son los grandes protagonistas y, por el contrario, el apego y la dependencia quedan excluidos”.

## Dulces preliminares

Para la cultura oriental la sexualidad es un arte. Como tal, requiere un tratamiento especial. Sin ese enfoque, a menudo esta actividad cae en el tedio y la rutina, lo que puede llevar a la ruptura de la relación. Por eso el sexólogo Raúl Padilla afirma que las parejas deberían ser vidas como proyecto. “La pareja como proyecto vivo se actualiza

Apenas tenemos desarrollado el músculo pubococcígeo, también llamado PC, sexual o del amor... ¡actívalo!

ciendo atento, prodigando caricias y evitando la compulsión y el atolondramiento. Esto dará como resultado que la mujer disfrute de numerosos orgasmos y el hombre de múltiples micro-orgasmos. El taoísmo, en concreto, insiste en la no eyaculación como la forma de sentir placer por todo el cuerpo y ahorrar energía”.

## Más intimidad

Según los expertos, poner en práctica estas técnicas os ayudará a relajarnos durante el encuentro sexual, lo que os llevará a conquistar mayor grado de intimidad entre vosotros, haciéndoos conectar con vuestro interior, del que irradiará una serenidad, una alegría y una creatividad que se revertirán en vuestra relación de pareja,

pro-activamente y cada día decidimos que es con esa persona (y no con otra) con la que queremos estar hoy. Libremente intentaremos ganárnosla a diario, sorprenderla, enamorarla... De ahí que en el terreno sexual sea fundamental planificar los encuentros y aislarlos del resto de nuestra vida, pues no se puede pedir un romanticismo suficiente a alguien que está cansado y sólo tiene en su cabeza que le quedan seis horas para volver al trabajo”.

En este sentido, tantra y taoísmo insisten en la preparación cuidadosa del encuentro amoroso, siguiendo estas pautas:

• **Es importante el lugar** que se escoge para hacer el amor. Debe tratarse de un espacio seguro y sensual, con una decoración agradable.

• **Algunas flores**, incienso para aromatizar y la música suave también ayudan.

• **La iluminación ha de ser tenue.** Frente a la costumbre occidental de hacer el amor a oscuras, las corrientes orientales entienden el sexo como un acto de comunión en el cual la comunicación se establece a través de las caricias y las miradas. La oscuridad fomenta la distracción de la mente; sin embargo, la luz de unas velas aviva la conciencia y la conexión con el momento presente.

• **Hay que reducir al mínimo** los objetos que puedan distraer, como libros o la televisión. Esta última es de los elementos que más contaminan la energía de un dormitorio, por lo que es recomendable sacarla de él. →

## ¿EL PC? QUIERO ENCONTRAR EL MÍO YA

No se trata de un ordenador, sino de un músculo situado en los genitales femeninos y masculinos. PC es la abreviatura de pubococcígeo. Es la banda muscular que yace en el fondo de la pelvis y soporta todos los órganos sexuales y reproductivos, así como la uretra y el recto. Para el tantra y el taoísmo permite absorber la energía sexual y hacerla circular por el cuerpo. Desarrollar este músculo no sólo aumenta el placer en las relaciones sexuales de la mujer (el que dan y el que reciben), sino que también facilita los partos y evita pérdida de fuerza muscular tras ellos.

## Trabaja tu musculatura

Sentada, contrae y suelta este músculo todas las veces que puedas. También mientras orinas, suelta y retén la micción. Existen también bolas o huevos específicos para este fin, así como vibradores (en tiendas especializadas en productos eróticos o webs como [www.emotionalbliss.es](http://www.emotionalbliss.es), que recomienda el «Womolia»); que ayudan a fortalecer el músculo «del amor».



## UN PUENTE HACIA EL ESPÍRITU

**Concebir la sexualidad como un arte** la saca de la banalidad en la que vive inmersa en el mundo occidental. La sexóloga Teresa Alcón afirma que “sólo nuestra conciencia puede convertirla en sagrada”. Las artes orientales de amar hacen del acto sexual un puente hacia el espíritu porque no tratan la sexualidad como un tema de moralidad, algo que sí sucede en Occidente, sino como algo que se corresponde con la salud y con el espíritu. Hacer el amor armonizando los deseos de los miembros de la pareja, sincronizando las respiraciones, fundiendo las energías y comunicándose a través de besos y miradas puede convertirse en la máxima expresión de la creatividad, la alegría y el amor.

**Adiós rutina.** Todas estas técnicas hacen que la sexualidad, lejos de convertirse en algo rutinario, se transforme, como afirma Teresa Alcón, “en una exquisitez basada en tres claves fundamentales: la confianza, el conocimiento y el respeto”. Confianza para que ambos expresen lo que les gusta y lo que no. Conocimiento de uno mismo y del otro. Y respeto traducido en negociación sin manipulación.

Los prejuicios no son buenos en ningún terreno

de la vida, pero en el sexo lo son mucho menos... No temas

enseñar tu cuerpo, ni tus sentimientos a tu pareja

*Hay que prodigarse en caricias más allá de la cama, porque en la sociedad occidental nos tocamos poco...*

Pero antes de todo eso, para los orientales es fundamental que los amantes se preparen para su cita: darse un baño aromático, aplicarse aceites esenciales... todo ello irá dotando de magia al encuentro. Para que todo sea aún más redondo, Ramiro Calle recomienda hacer antes algo de meditación, lo que ayuda a vaciar la mente y a relajarse.

### Taller de caricias y miradas

La ternura, la atención y el amor han de ser los protagonistas.

\* **Desnudaos cada uno para el otro.** Es lo que recomiendan los orientales porque consideran que despojarse de la ropa implica mostrar a la pareja quién somos realmente. Debe hacerse despacio, sin tabús o los prejuicios por ejemplo, sobre tu físico, que puedas tener.

\* **Dedicad un tiempo sólo a besaros,** acariciaros y miraros, fuera y dentro de la cama. Es fundamental para armonizarse y darse placer mutuamente. El experto Mantak Chia afirma que, “cuando nos tocamos, se vierte en nuestra corriente sanguínea una hormona que potencia el afecto mutuo, reduce el estrés y aumenta la producción de hormonas sexuales. En el caso de las mujeres, se incrementa su respuesta sexual y, en el de los hombres, la sensibilidad del pene y la erección”. Sin embargo, hoy día, las parejas se tocan poco y esa falta de roce es muchas veces el detonante de la desarmonía marital. Las mujeres que no son acariciadas regularmente por su compañero tienden a deprimirse y a perder el interés por el sexo; los hom-

bres también pierden apetito sexual y se vuelven más agresivos. Hay que acariciarse más también fuera de la cama: manos que se juntan, abrazos...

\* **En la cama,** recorre todos los recovecos del otro.

\* **Tú debes aprender** a expandir la energía sexual de tu compañero partiendo de su pene, y extendiéndola después por sus extremidades, por su torso y por su cabeza. Según el taoísmo, de esta manera aumenta su control eyaculatorio y le es más fácil sentir el orgasmo en todo el cuerpo.

\* **Él debe invertir el proceso:** tiene que empezar a tocarte por las extremidades para llegar luego a la vagina. Sólo debe tocarte los genitales después de haberlos estado rodeando mucho.



## La respiración

Las caricias han de combinarse con los besos pues, según el Tao, los labios y la lengua son uno de los principales canales para el intercambio energético. También lo son los ojos, con lo que la mirada profunda y penetrante nunca debe faltar durante el coito.

La excitación de los preliminares acaba en penetración y cuando esto ocurre la respiración se convierte en la gran aliada para permanecer conectado al presente y experimentar el multi-orgasmo y la expansión del mismo por todo el cuerpo. El tantra aboga por respiraciones profundas en momentos de gran excitación durante la penetración. Así se controla la eyacuación y se contribuye a la relajación. El Taoísmo supone una técnica de relajación más compleja que se realiza en cuatro tiempos: se eleva la energía de los genitales con la primera inspiración y se asciende hasta la coronilla, reteniendo y visualizando que esa corriente energética gira dentro de la cabeza en espiral, para bajar luego hasta el ombligo, donde se almacena.

## Posturas para conectar con el otro

Besos, caricias, miradas, respiraciones... las posturas también hay que trabajarlas. Es recomendable que vayáis innovando y que juguéis a sorprender al otro. Dentro de un mismo acto sexual, los orientales abogan por ir conjugando varias de ellas, porque para cada una hay un momento.

\* **Se puede empezar** por el misionero como forma de armonizarse, ya que las partes similares del cuerpo están en contacto.

\* **Después** podéis probar contigo encima, posición en la que él puede experimentar múltiples micro-orgasmos.

\* **Para acabar**, la postura por excelencia es aquella en la que,

sentados, la mujer se coloca sobre el hombre rodeando con sus piernas su cintura, mientras él permanece en la posición del loto. De esta forma, las almas se conectan a través de la mirada y mediante besos cálidos y profundos las respiraciones se intercambian y forman un circuito energético.

Lograr la gran aspiración, que es invertir el proceso de eyacuación de fuera hacia dentro conquistando la experimentación del orgasmo en todas las partes del cuerpo, es una empresa que se va adquiriendo con la práctica, la atención y la constancia. Por eso, si te lanzas a practicar las técnicas taoístas o tántricas, no te frustres ni te obsesiones con este asunto, pues requiere tiempo y experiencia. ❖

Por M<sup>a</sup> José Álvarez, psicoterapeuta



## LIBROS PARA SABER MÁS...

- **"Amor mágico y sexualidad sagrada"**, de Ramiro Calle (Ed. Sirio, 7,95€).
- **"La pareja multiorgásmica"**, de Mantak Chia y Maneewan Chia (Editorial Neo Persons, 18€).
- **"Tantra, amor y sexo"**, de Diana Richardson (Editorial Gulaab, 14€).
- **"Sexo tántrico para parejas"**, de Guillermo Ferrara (Editorial Martínez Roca, 25 €).



## ASÍ PUEDES POTENCIAR TUS RELACIONES SEXUALES

La sexóloga Teresa Alcón te da algunas claves:

**1 Revisa tus actitudes** e información básica acerca de la sexualidad. No bases tu vida sexual en lo que te han contado los demás acerca de este tema.

**2 Cuida tu cuerpo**, porque sientes, expresas y vives a través de él. Esto significa que debes estar relajada, descansada y con energía para tus encuentros sexuales.

**3 Dedicar cada día un espacio** a equilibrar tus energías. Realiza ejercicios respiratorios matinales, prácticas de relajación, meditación, camina media hora cada jornada... Concédete un tiempo y créate un lugar para poder "escapar" de tus responsabilidades cotidianas y adentrarte en el bienestar. Recuerda: ese espacio no puede ser el sexo.

**4 Intenta sentirte a gusto** en tu propia piel. Es básico que lo logres, como paso previo, si quieres sentirte después a gusto con tu pareja. No puedes dar lo que no tienes y el sexo te conecta con el mundo del disfrute. Por ello debes saber qué deseas y abrirte al placer en todos los aspectos de tu vida. Las mujeres, en general, se culpabilizan por sentir placer y este mecanismo inconsciente ha de ser eliminado. Dedicar tiempo a hacer cosas que te lo reporten: escuchar música, darte un masaje, acudir a un spa, ir a la peluquería, vestirse con ropa con la que te sientas atractiva, hacer planes con tus amigos...

**5 Atrévete a hacer algo** poco habitual. Se trata de que desmontes la imagen que tienes y emites de ti misma. Esto te permitirá experimentar también en la cama.

**6 Explora tu cuerpo**. Es imprescindible que conozcas qué te da placer y qué no. Acaríciate con frecuencia, fantasea y juega contigo misma. Te conocerás mejor y te desinhibirás.