

Aproximación al Tantra
I Jornadas
Sexualidad Consciente
*El sexo que te nutre
sucede en la relajación*

Sexo consciente
¿Es posible la penetración
con el lingam flácido?

Encuentro con...

Hari Dass

Conectar con el gozo y el amor verdadero

Retiro de Tantra

"El Arte del Masaje de Cachemira"

del 1 al 5 de Julio

Prem Sambhavo



Reservas

679.273.484

info@premsambhavo.com



EL MOLINO DE OLBA

Olba, Teruel

Sumario

4. Encuentro con...

Hari Dass
Conectar con
el gozo y el amor
verdadero

10. Aproximación al Tantra

I Jornadas Sexualidad Consciente.
*El sexo que te nutre sucede en la
relajación.*

16. Atisbos de luz

Aprender a relacionarse sin
miedos.

20. En primera persona

Soltar el control, te lleva a vivir
cosas sorprendentes.

22. Mirada hacia el interior

Consciente de tu luz.

24. Sexo consciente

¿Es posible la penetración con el
lingam flácido?

28. En sánscrito

Traducción de palabras sánscritas
muy utilizadas en Tantra.

29. Momentos de escucha

Libro, película y música que te
llevan al Tantra.



Directora

Carmen Peña

redaccion@revistadetantra.com

Diseño y maquetación

Mayte Muñoz

maytemunoz563@gmail.com

Imagen de portada

Banco de imágenes

Freepik

Número 2

Mayo 2022

www.revistadetantra.com

Difusión gratuita

C/Valdecanillas, 84 - 3 B

28037 MADRID

Tlf. 91 367 04 46



A close-up portrait of Hari Dass, a man with grey hair, smiling warmly. He is wearing a dark blue shirt with gold embroidery. His hands are pressed together in a traditional prayer gesture (Anjali Mudra). The background is a lush green wall with vibrant red flowers.

Hari Dass

Conectar con el gozo y el amor verdadero

El Tantra es holístico, no rechaza nada y nos ayuda a integrar incluso la sexualidad, tema tabú en la mayoría de tradiciones espirituales. Hari Dass afirma que “nos enseña cómo trabajar el cuerpo, la mente y la energía. Presenta una forma de amar no solo desde la satisfacción personal, sino desde el amor; no desde la dependencia, sino desde la libertad; no desde el apego, sino desde el amor desinteresado. Un amor verdadero y compasivo. Y, por supuesto, conectado con el gozo, la alegría de vivir y la celebración”..

Carmen Peña

Hari Dass comenzó su camino tántrico con el Tantra budista. “Estuve en una tradición budista conviviendo con monjes durante 7 años. En él también existe el Tantra sexual, aunque muchas escuelas budistas no lo enseñan abiertamente, enfocándose en la renuncia ascética”. Posteriormente, tras una crisis personal conoció el tantra hinduista y el neotantra. “¡Yo estaba feliz viviendo con una pareja maravillosa, de la que estaba profundamente enamorado y de repente me dejó! Este hecho hizo que entrara en una crisis total emocional y profesional muy fuerte. En mi mente estaba el pensamiento de que me había dejado, en parte, por el tema sexual. Gracias a un mentor, al cabo de un año, me inscribí en un taller de Tantra donde tuve una experiencia de éxtasis total y amor incondicional sintiendo el Uno. Ese fue el día más importante de mi vida. Regresé a mi casa con la sensación de que había encontrado algo muy grande. Me sentía muy expandido, lleno de energía y entusiasmo. Mi vida se transformó y lo dejé todo para seguir el camino del Tantra, que me ha aportado mucha sanación sexual y más consciencia en todos los aspectos de la vida. Me ha enfrentado con mi sombra para así poder trascenderla sin rodeos”, afirma Hari Dass.

La gran diferencia con respecto a otras corrientes místicas, es que el Tantra “en vez de evitar la sexualidad, la utiliza para evolucionar, alcanzar **siddhis** (poderes espirituales) o sanar. El Tantra es holístico porque no rechaza nada, nos ayuda a integrar incluso la sexualidad, tema tabú en la mayoría de tradiciones espirituales. Nos enseña cómo trabajar el cuerpo, la mente y la

energía a través de las **ásanas**, los **pranayamas**, la meditación y los rituales sexuales, entre otras cosas. El Tantra de la mano izquierda es muy transgresor. Hay rituales y prácticas atrevidas que te sacan de tu zona de confort para que muy rápidamente superes tu vergüenza, tus miedos y todas tus limitaciones mentales. Es solo para guerreros espirituales, para las personas que están cansadas de la mediocridad y de sus propias limitaciones, para aquellas que quieren vivir una vida sin límites, con verdadera libertad, salud, amor y consciencia. Es para aquellos que quieren unir sexualidad y espiritualidad. Normalmente, se cree que el sexo solo es para procrear o para disfrutar, pero en realidad se puede utilizar para muchas cosas más: para evolucionar, para manifestar nuevas realidades y para sanar tu cuerpo y tu psique. Nos aporta mucha educación sexual y espiritual integrando cuerpo, mente y espíritu. Nos aporta muchas herramientas corporales, llevando la meditación también al cuerpo. Puedes estar en tu cuerpo, presente, enraizado y en un estado meditativo. También existe el Tantra de la mano derecha, llamado Dakshinachara (conducta de la derecha), que es lo ortodoxo. Se practica el celibato, se renuncia al sexo. Incluye todas las prácticas que puedas hacer en solitario: meditar, ásanas, pranayamas... pero también mucho ascetismo”.



“El camino del Tantra me ha enfrentado con mi sombra, para poder trascenderla sin rodeos”

Acompañar en el camino Tántrico

Todo el recorrido en su camino tántrico le llevó a comenzar a acompañar a las personas en su descubrimiento. “Creo que no lo decidí yo, la vida me condujo a hacerlo, era mi karma. Hubo muchas sincronicidades y muchas señales. Vi que el Tantra era muy efectivo y en mi proceso sentí compasión también por la gente que sufre y la necesidad de la población por estas enseñanzas”.

Ahora se dedica total y exclusivamente a “enseñar a las personas que se interesan por cómo integrar su sexualidad de una forma tántrica. O sea, conectada con el corazón, la consciencia, la espiritualidad, la energía y el placer. Una forma de amar no solo desde la satisfacción personal, sino desde el amor; no desde la dependencia, sino desde la libertad; no desde el apego, sino desde el amor desinteresado. Por tanto, un amor verdadero y compasivo. Y por supuesto, conectado con el gozo, la alegría de vivir y la celebración”, cuenta Hari Dass.

En su opinión, últimamente, se está haciendo muy popular el Tantra “debido a la gran necesidad de educación y sanación sexual de nuestras heridas relacionadas con la sexualidad y las relaciones. No hemos

recibido educación sexual y hay mucha gente que anhela aprender a hacer el amor, disfrutar más del sexo y tener relaciones de pareja espirituales, de más consciencia. El Tantra nos ayuda a integrar todo esto desde un enfoque espiritual. La principal ventaja de esa popularidad es que es accesible a todo el mundo que sienta interés por el Tantra. En tiempos antiguos era muy inaccesible, ahora basta con entrar en internet y te encuentras una variada oferta de Tantra. Para adentrarse en el Tantra, lo mejor es ir recomendado por alguien que ya ha tenido una buena experiencia con él. Si buscas transformación a través del yoga y la meditación, necesitarás meses o años. Con el neotantra, lo puedes encontrar en un fin de semana. El inconveniente es que la mayoría de participantes después de estar en un taller de Tantra no encuentran la disciplina para llevarlo a su vida diaria. Los practicantes de yoga y meditación sí suelen tener esta disciplina, entonces a largo plazo puede ser mucho mejor que asistir a talleres de Tantra esporádicamente. Aunque se trabajan temas diferentes. Una persona puede ser un practicante de yoga o meditación y seguir con muchos miedos, vergüenzas y tabúes. Lo ideal es hacer las dos cosas. Participar en talleres y luego tener práctica diaria, lo que llamamos la *sádhana*”, recomienda Hari Dass.

“Al abrir tu corazón, te sientes más amado/a y aprendes a amar más incondicionalmente”

El tantra puede ser revolucionario

El Tantra puede ser 'revolucionario'. "A los que controlan el planeta no les interesa que los habitantes de este mundo sean poderosos y que puedan discernir la verdad de la mentira, sino que les interesa dominar y controlar a la población. Una persona sexualmente consciente tiene consciencia, energía, salud y capacidad de discernimiento. En el sexo convencional la gente se enfoca en el orgasmo y la eyaculación masculina, por tanto, en la mente (hay una meta mental), esto te saca del presente, te vacía de energía y tu mente se debilita".

Sin embargo, la práctica del sexo tántrico, "mejora la conexión entre los miembros de la pareja, a todos los niveles. Al disfrutar más, sientes más alegría e integración de todo tu ser. Al abrir tu corazón, te sientes más amado/a y aprendes a amar más incondicionalmente.

Hay mucha gente que anhela disfrutar más del sexo y tener relaciones de pareja espirituales, de más consciencia, desde un enfoque espiritual

Al aprender a comunicarte, se crea una gran conexión con la pareja y te sientes muy afortunado de tener una pareja tántrica, alguien con quien poder evolucionar en el amor, el placer y la consciencia de la vida en general".

Se puede decir que el fin último del Tantra es "Moksha. Es la liberación o iluminación total. Poder ir más allá de todo sufrimiento y limitación. Trascender incluso esta vida humana para volver a la fuente, siendo Uno/a con el Todo".

La meditación es muy importante en el Tantra porque "es la técnica más elevada. Igual que las otras prácticas tántricas, te lleva a calmar la mente, despertar **kundalini**, expandir tu consciencia, liberar tu energía y darte cuenta de tu realidad más profunda. Sin meditación no hay Tantra", sentencia Hari Dass.



Experiencias de aprendizajes

Tras su experiencia transformadora en su primer taller de Tantra y Sexualidad Consciente, Hari Dass lo dejó todo para mudarse a Barcelona donde participó en muchos talleres de Tantra, “viví experiencias extraordinarias con muchos aprendizajes y empecé una nueva relación de pareja con una persona muy mágica con la que fui a Hawai a formarme como instructor de Tantra. Mi formación con Charles Muir me enfrentó con toda mi ignorancia e ineptitud con la sexualidad, mucha sanación sexual y una base como facilitador de Tantra. La confrontación con mi sombra y mi ego. Las **pujas neotántricas**”.

Declara que uno de sus maestros ha sido “la vida, que al ponerme en la tesitura de enseñar Tantra me mostró que valgo más de lo que yo me creía. Yo tenía mucha falta de autoestima y para mí hablar en público era como enfrentarme a la muerte. Al enfrentarme a mis miedos más profundos, encontré mi poder personal”.

Carlos de León le enseñó mucho de Tantra tradicional. Las prácticas con los Ishta Devatas (deidades), como prácticas de meditación y realización del Ser.

De **Diana y Michael Richardson** aprendió sobre la Vía del Valle, una forma de hacer el amor basada en la relajación.

Con **Saúl Martínez**, la unión del yoga y el Tantra. La práctica de Bhuta Shuddhi para la disolución de los elementos en los chakras y el despertar de kundalini.

Con sus **maestros budistas**, la práctica de la compasión y cómo funciona la mente.

Con **Mantak Chia**, el taoísmo.

Con **Daniel Odier**, el tandava y el masaje de Cachemira.

Con **Sarita**, el masaje tántrico.

Con **David Deida**, sobre el masculino, el femenino y el trabajo solo con hombres.

Con **Ronald Fuchs**, la sanación sexual ‘daka-dakini’.

Hari Dass es practicante de Tantra Tradicional y también de Neotantra y Sexualidad Sagrada. “Para mí es una combinación ideal que me permite poder disfrutar de los grandes conocimientos de ambos



caminos, integrando las enseñanzas milenarias, sin renunciar a los beneficios de otras dinámicas más actuales para los tiempos que vivimos, diferentes a la India de hace miles de años, sin renunciar al manejo de nuestra energía sexual, información a menudo no accesible a través del Tantra tradicional”.

“El Tantra es extraordinario, ¡todo el mundo debería probarlo! Después de viajar por multitud de países, practicando Tantra con los mejores maestros, puedo decir que en España, por lo general, tenemos un gran nivel de Tantra. Cada año, miles de personas participan en talleres de Tantra transformando y mejorando sus vidas. Somos muy afortunados. Doy las gracias a esta revista por divulgar tan preciosa ayuda”, añade Hari Dass.



MALLORCA
TANTRA *Fest*

El 1^{er}
Festival de Tantra
en Europa de
habla Hispana.

DEL 20 AL 25 DE SEPTIEMBRE
Info+inscripciones: www.mallorcatantrafest.com

JORNADAS

SEXUALIDAD
CONSCIENTE



PLACERCONSCIENTE.COM

I Jornadas Sexualidad Consciente

El sexo que te nutre sucede en la relajación

En las I Jornadas de Sexualidad Consciente se habló, entre otras cosas, de la necesidad de afrontarla siendo honesto contigo mismo y respetando lo que queremos. Para ello, es importante hacerse consciente de lo que está pasando y entrar en la sexualidad desde la relajación. El mundo se convierte en un lugar amoroso si tú estás en ese estado amoroso. El sexo que te deja nutrido solo sucede en la relajación, cuando hay un contacto entre la consciencia y la energía y las almas se funden.

Las I Jornadas de Sexualidad Consciente organizadas por Jaime Montealegre, Evelyn Klammer y Miguel Sáez, en Madrid, contó con 13 ponentes de diferentes disciplinas a las que han unido su experiencia con el Tantra.

Jaime Montealegre (naturópata, sexualidad consciente y Sanación sexual) compartió que cuando empezó en el camino tántrico se dio

cuenta que “tenemos derecho al deseo, al goce y al disfrute. Es posible unir el deseo, el placer, el gozo y la divinidad”, dijo. En su opinión, “la capacidad de experimentar deseo es inversamente proporcional al grado de prejuicio y condicionantes que hay en nosotros”.

Jaime habló de la importancia de dar y recibir. Pero también de saber cómo pedirlo. Exigir



En la foto, de izquierda a derecha: Hari Dass, Silvia González, Jaime Montealegre, Miguel Sáez, Esther Santiago y Evelyn Klamer

La capacidad de experimentar deseo es inversamente proporcional al grado de prejuicio y condicionantes que hay en nosotros

al cuerpo cuando no está dispuesto a dar, te lleva a tener problemas sexuales.

También comentó los beneficios de la gestión mental en la sexualidad: Aprender a hacer ho-

rarios y tener organización para encuentros sexuales (hay que establecer de antemano un momento para ellos); Recobrar la sensibilidad, traer consciencia al momento; Permitirnos jugar; Ir a tu ritmo, sin prisa; Reducir la presión que hay en ti para cumplir con el personaje...

Conexión con el cuerpo

A continuación, **Evelyn Klamer** (terapeuta transpersonal y psico-corporal) explicó la importancia del cuerpo que "nos lleva hasta las heridas y memorias dolorosas (incluso a las que la mente ha suprimido)". Habló desde la mujer que es hoy, que disfruta de su vida y de su sexualidad. Pero no siempre fue así. "He estado mucho tiempo desconectada de mi cuerpo. Me había creado una vida desde la cabeza y estaba desconectada de lo que realmente quería. A los 24 años tenía una enfermedad autoinmune, que me causaba muchísimo dolor. Cuando empecé a escuchar mi cuerpo, tuve que soltar casi todo lo que tenía en mi vida. Realicé muchos cambios".

Para sentir el cuerpo, Evelyn dijo que "hay que meditar y aceptar el cuerpo tal y como es. Si no habito mi cuerpo, no me disfruto". "El pensamiento tiene mucha fuerza en el cuerpo físico (se tensa, se relaja...). Las emociones (rabia,

tristeza, alegría...) son energías en movimiento. Necesitan ser vistas o sentidas. Cuando el cuerpo se queja, significa que hay algo que tenemos que atender. Solo hay que escucharlo. Pero como no nos han enseñado a poner límites, llega el auto abuso, la exigencia...

Diferentes tipos de orgasmo

Posteriormente, **Hari Dass** (instructor de Tantra y sexualidad consciente) explicó los diferentes tipos de orgasmos que existen. Afirmó que hay "un 10% de las mujeres que no experimentan orgasmos. Eso no significa que no puedan, lo que pasa es que está dormida esa capacidad". Además, señaló que "la mayoría de las mujeres solo han experimentado el orgasmo clitoral, que es el más contractivo". Mientras que en el orgasmo del punto G se produce una apertura de pecho, hay un placer superior y la mujer se siente más femenina.

Los hombres también tienen punto G y está en la próstata. Hari Dass comentó que "existe un tabú con el placer prostático. El ano en el hombre es una zona de sanación de miedos, inseguridades, apegos. Es un estado de mucha vulnerabilidad y, por eso, es importante entrar muy lento".

El otro punto orgásmico de la mujer es el cuello del útero o punto A, al que es más fácil acceder si la mujer está encima. En él puede haber memorias traumáticas, quizás

por haber tenido mucha fricción en algunas ocasiones.

Sobre la eyaculación de hombre, señaló que “si el hombre no eyacula, se mantiene la energía dentro de él y le permite tener más energía”. En su opinión, “la energía sexual se puede utilizar para sanar tanto físicamente, como energéticamente e incluso psicológicamente. De hecho, hubo tántricos que decidieron utilizar la sexualidad para iluminarse”.

El poder de la mente

Silvia P. González (médico ginecóloga, terapeuta sexual y de pareja) enlazó la medicina, con la sexología y con el tantra. Comenzó desmitificando la idea de que existe una vulva perfecta, presentando algunas de las fotos que se han realizado a 400 vulvas reales, todas perfectas. Hizo lo mismo con el pene. Dijo que, en el caso del pene, solo si es menor de 4 centímetros en reposo y 7 centímetros en erección, sería un caso a tratar médicamente. Además, llamó la atención para que jamás utilizemos aceite para hacer masajes dentro de la vagina. Lo mejor es usar lubricante con agua.

También habló del poder de la mente. “Cuando creemos que vamos a llegar más allá, lo conseguimos. Las creencias potenciadoras, te hacen llegar más allá y en el cerebro hay muchos receptores hormonales”. Explicó los



Hari Dass

4 neurotransmisores del cerebro: la endorfina (analgésico natural); la serotonina (relacionada con la autoestima, tiene que ver más con la felicidad); la oxitocina (hormona del apego); dopamina (relacionada con la adicción, tiene que ver más con el placer).

Por último, llamó la atención sobre la rapidez en la transmisión del papiloma humano (VPH). 3/4 partes de la población se van a infectar de él. Es un virus muy común, que se transmite por contacto sexual, tanto en varones como en mujeres. Es asintomático y puedes llegar a producir un cáncer.

Sanación de las memorias del subconsciente

Esther Santiago (psicóloga clínica e hipnoterapeuta y sanación sexual) comentó la diferencia que existe entre nuestra consciencia y nuestra subconsciencia. A nuestra mente subconsciente llegan 11 millones de bits por segundo, y nuestra mente consciente procesa tan solo unos 50 bits por segundo. En el subconsciente no existe el tiempo, por eso, lo que pasó hace 20 años sigue estando ahí, aunque

no te acuerdes. A través de la sanación sexual, se puede sanar esas memorias que existen en tu subconsciente, incluso las que llegaron cuando estabas en el vientre de tu madre”.

Esther Santiago habló de algunas enfermedades psicosomáticas como los miomas uterinos que “se crean para ocupar un espacio que estaba vacío. Cuando se tiene en cuenta a la persona de forma global y holística, se pueden sanar esas enfermedades psicosomáticas de forma más rápida. Se trata de abrirte, a través de la meditación, a liberar esa enfermedad y llenarlo de amor”.

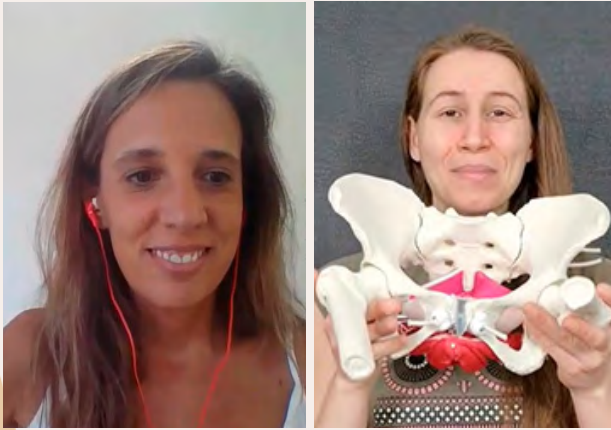
Miguel Sáez (terapeuta sexual, facilitador de tantra y biodanza) señaló que “no hay nada exterior. La experiencia que experimentamos somos nosotros mismos”.

En su opinión, “la vida sin amor no es vida plena. Cuando no ponemos el corazón en lo que hacemos, estamos partidos por la mitad. Incluso la energía sexual, que es muy potente, no te satisface plenamente si no hay amor. Cuando estás en un encuentro íntimo, es importante relajar el cuerpo, soltar la técnica y las expectativas y así, por sí solo, sube la energía al corazón”.

Miguel está convencido de que “no puedes experimentar el éxtasis si no estás dispuesto a aceptar el dolor y las cosas que no te gustan. Cuando aceptas que no te sientes bien, todo se relaja”.

Andrea Aguilar

María Pérez



Superando dificultades sexuales

Andrea Aguilar (terapeuta sexual y experta en placer femenino) y María Pérez (fisioterapeuta experta en salud pélvica) no pudieron estar presentes y, por eso, grabaron su intervención.

Andrea Aguilar comentó que los

problemas típicos con los que suelen llegar las mujeres, son la falta de deseo, la dificultad para llegar al orgasmo, el dolor en la vagina con la penetración... Ella se centra en que "todas podemos gozar de todo el potencial orgásmico que tenemos, porque todas somos multiorgásmicas. De forma natural, nuestro cuerpo tiende al placer. Lo que pasa es que lo tenemos bloqueado de mil maneras, por mil razones. Cuantas más dificultades hay para entregarse al placer, más dificultad hay para entregarse a la vida".

"Si se quiere sentir más placer, se tiene que sentir más todo lo que hay en tu cuerpo y muchas veces nuestro cuerpo no está en gozo y placer. Por eso, puede ser normal que cuando tengas sexo con alguien, tengas unas ganas tremendas de llorar. En ese caso, es natural que lo sueltes, que llores todo lo que tengas que llorar", anima Andrea.

En la exploración vaginal, recomienda la técnica del reloj, que consiste en ir tocándote los cuatro cuartos y vas viendo si hay tensión. Si no hay tensión sigues entrando en la vagina, siempre tocando los cuatro cuartos. Si hay algún sitio que sientes tensión o que no lo sientes, quédate ahí y respira ahí. "Solo con que te toques con amor, habrá un cambio en tu vagina y en toda tu vida, porque lo sexual es una parte de cómo somos. El sexo es un camino a la espiritualidad", afirma Andrea Aguilar

María Pérez explicó las claves de la fisiosexualidad. Comentó que "el hecho de que los músculos estén tensos o fofos influye en nuestra lubricación, porque no llega bien la vascularización a la zona. Se puede saber si el tono muscular está tenso porque cuando tocas las paredes de la vagina, en algunas zonas, te duele". Tu suelo pélvico late con cada uno de tus 5 sentidos: Un olor, un sabor, una imagen, una caricia o una palabra provocan una respuesta de esta zona.

Aportó ciertas claves como: "la importancia de quedar para encontrarte íntimamente con el otro desde lo que tú y yo traemos en ese momento; la lentitud es fundamental, hay que darse tiempo para saber dónde estás; para generar intimidad; no tiene que haber una intención de hacer, sino de vivirlo, de ser". Asimismo, hizo hincapié en la intimidad que se produce con la mirada "cuando alguien se afloja, se le nota en la mirada. Por eso, es una buena práctica relajarte mirando a tu pareja, sin pensar en nada. Estar abierto a lo que surge después, sin expectativas y ver qué es lo que quieren los cuerpos".

Saber cómo pedir

Anokhi (terapeuta e instructora de Tantra, Rebirthing, Constelaciones y Consentimiento) nos hizo conscientes de que "todo el rato estamos eligiendo, incluso cuando creemos que no lo hacemos. Sin embargo, nos cuesta pedir lo que queremos ¿Por qué? Porque pensamos que no lo merecemos, por el qué dirán o pensarán de mí, por vergüenza, por orgullo, porque no sé lo que quiero...". Entonces, ¿qué hacemos en vez de pedir? Esperar a que adivinen lo que quiero; hacerlo nosotros mismos; insinuarlo; manipular; aguantarnos... "Para no sentirnos vulnerables, rechazables... hacemos todo esto en lugar de pedir", explica Anokhi.

“Detrás de eso hay una carga y para deshacerla hay que tener compasión por esa parte de mí que me ha impedido pedir. Abrir la puerta a desear. Cuando te das el permiso de desear, se lo haces más fácil al otro”, afirma.

Pero advierte de que “no hay que hacer que el deseo del otro sea una carga para ti. Dar es un regalo y pedir es un regalo, pero desde la libertad. Compartió este enlace [Bit.ly/juego-delos3minutos](https://bit.ly/juego-delos3minutos) por si queremos jugar.

Ruth González (profesora de la Facultad de Psicología, Sexología y Terapia de pareja) explicó que hay 3 estados del Yo e identificarlos, te llevan a realizar cambios:

1. **Padre** (con los juicios y valores), que tiene dos versiones: el padre crítico, que es negativo; y el padre nutritivo, que da mensajes positivos.
2. **Adulto/a** (cuando pienso), cuando tengo encuentros sexuales desde el adulto (por ejemplo, para concebir niños); en ese momento, te sales del juego que es el sexo.
3. **Niño/a** (cuando siento). Hay tres modalidades diferentes: el niño rebelde (no lo hago o quiero más); el niño adaptado, sumiso (dejamos de estar en nosotros, por un miedo al abandono); y el niño libre, que está exento de juicio.

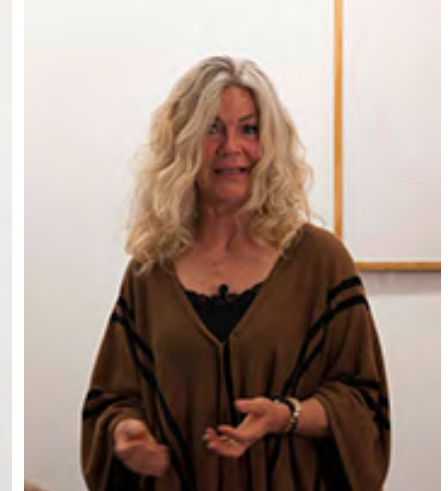
“Desde el niño/a libre es la única forma de disfrutar del sexo. Pero la sociedad y nosotros



Anokhi



Ruth González



Astiko

mismos nos estamos cargando a nuestro niño/a libre. Debemos potenciar los estados positivos del Yo e ir desterrando poco a poco los negativos” señaló Ruth.

Somos únicos

El cierre de la jornada se realizó con **Astiko** (maestra de Tantra, Hipnoterapia Ericksoniana y Diseño Humano) dijo que “el miedo a la supervivencia conecta con el primer **chakra** (raíz). Un primer chakra libre requiere de ser honesto. Solo te tienes que atrever a ser quién eres. Si no es así, te vuelves sumiso y pierdes la libertad de experimentar que todo sea nuevo en cada momento”.

Comentó que “cada uno de nosotros somos únicos y en cada uno pasa la energía de una forma diferente”. Habló de la dualidad de la consciencia (masculino) y la energía, el corazón (femenino). El que se da cuenta es la consciencia, es la que puede admirar el misterio de esta vida. Lo cambiante es la energía. Por cada uno de los puntos del cuerpo, la

energía se destila de una forma diferente. Por ejemplo, la energía moviéndose por el segundo chakra (el pubis) se utiliza para gozar y la energía del tercer chakra (abdomen) se usa para individualizarse (Yo soy yo). Si la energía sigue subiendo, se abre el corazón, en el cuarto chakra. El problema es que, si nos desconectamos de la consciencia y vamos a la mente, no puede haber amor, porque la mente restringe la consciencia y la energía baja”, afirma Astiko.

“Cuando la energía puede fluir por todo tu cuerpo... Te das cuenta de que es mejor ser orgásmico que tener un orgasmo. El mundo se convierte en un lugar amoroso porque tú estás en ese estado amoroso. Con el cuerpo abierto, creativo, blandito, que se funde”, comparte Astiko. “Dos cuerpos duros no se funden, se pueden rozar y tener un orgasmo, pero las almas no se funden. El sexo que te deja nutrido solo sucede en la relajación. Cuando hay un contacto entre la consciencia y la energía”.

Una experiencia muy real

Cati Barrachina (psicóloga, Gestión emocional consciente) y **Jordi Gatell** (facilitador de Tantra y terapeuta manual) explicaron su experiencia como pareja. ¿Qué ocurre cuando termina la fase de enamoramiento?

Cati señaló la diferencia entre sus anteriores relaciones en las que siempre salía huyendo y su relación con Jordi en la que pensó “¿qué pasa si me quedo y veo qué ocurre cuando se te cae el velo del enamoramiento? En mis anteriores relaciones me quedaba en la superficie y con Jordi decidí ir al centro de mí misma y estar abierta al amor”. La pareja te acompaña para sostener lo que el ‘monstruo’ que llevas dentro, te va a enseñar. En ese acompañamiento es importante no tomarte las cosas como algo personal.

En el momento en el que termina el enamoramiento, “te empiezas a relacionar desde la herida. Pero si no entras también en tus sombras, te pierdes lo real”, explica Jordi. Cati está de acuerdo: “se entra en vulnerabilidad y no es agradable”. “Desde la vulnerabilidad te expones y te pueden hacer daño”, añade Jordi.

En el tema del sexo, Jordi Gatell propone que no haya mente ni meta. “Que sea una conexión puramente energética y de cuerpo. Desde ahí, tuvimos momentos de sexualidad increíbles al principio. Después llegó el embarazo y la transformación del cuerpo de la mujer, que entra en un cambio brusco”. En ese momento, explica Cati, “escuché a mi cuerpo, que ponía límites y fui consciente de que tenía que explicar lo que necesitaba. Pero cuando pones límites, generas cosas en el otro y hay que saber cómo responder. Seguir presente



con él y ver cómo se siente cuando le has puesto límites. Decirle que estás ahí para abrazarle o mirarle a los ojos”. Tras el parto, Jordi explica que lo vivió “con muchas ganas de recuperar lo que teníamos antes. Tenía mucho fuego que dar y fue un ejercicio de autorresponsabilidad. Como no podía dar mi fuego, mi

tendencia era a apartarme y ella anhelaba más de mí. Ella necesitaba una intimidad diferente. Desde un lugar de mirarnos a los ojos. Como hombre me tengo que rendir a lo que su cuerpo necesita porque si no, le hago daño”.

Cati afirma que en los momentos de conflicto “tenemos que conocer nuestros recursos para volver a nuestro centro y ver cómo sostener lo que está pasando con el otro”. Para salir de la coraza en la que se puede entrar, “es importante explicar lo que te está sucediendo, decir tu verdad” indica Jordi.

En las discusiones, comenta Cati, “hay que darse cuenta de cuándo estás compitiendo por tener la razón. En ese momento, hay claves para salir de ahí, como empezar a hablar solo con una vocal... se sale del bucle porque aparece la risa”. “El humor con amor es otra de las herramientas para salir de los conflictos” dice Jordi. Otra opción es irte a otro sitio y soltar esa energía que llevas dentro, antes de soltársela a tu pareja. Después, te puedes relacionar con el otro, pero no desde el enfado. También ayuda contar las cosas desde un lugar de vulnerabilidad, desde lo que te está pasando a ti.

Aprender a relacionarse sin miedos



El amor es el alimento del alma. Pero la educación, la cultura, la sociedad... pueden eliminar toda capacidad de amar, porque para tener éxito en este mundo no necesitas amor, necesitas tener un corazón duro y una mente aguda. Sin embargo, en el viaje interior, cuanto más das, más tienes; cuanto menos das, menos tienes. Si no das nada, perderás tus cualidades naturales. Nacemos con él y el amor sigue presente en nosotros, aunque nos dé miedo imbuirnos en él. Solamente hay que dejar el miedo a un lado y dejarlo salir, así lo explica Osho en su libro 'Aprender a amar. Enamorarse conscientemente y relacionarse sin miedos'.

El amor es el alimento del alma. No existe una definición del amor porque no es un fenómeno visible. No se puede diseccionar, no se puede analizar; solo se puede experimentar. Únicamente a través de la experiencia puedes saber qué es.

Nacemos completamente equipados con la capacidad de amar y de ser amados. Pero solo en un entorno de amor, este puede crecer. Necesita la misma vibración a su alrededor para que se haga fuerte.

Si en el hogar hay una atmósfera en la que se respira el amor, el niño empezará a vivir como un ser amoroso, y se convertirá en sus cimientos.

En el amor no se debe buscar la perfección; si lo haces, el amor no fluirá en ti. No tienes derecho a exigir nada a nadie. Si alguien te ama siéntete agradecido, pero no le exijas nada, porque la otra persona no tiene la obligación de amarte. El amor necesita una

“Nacemos completamente equipados con la capacidad de amar y de ser amados”



atmósfera de gratitud, de agradecimiento, de no exigencia, de no expectativa.

Por eso, en vez de pensar en cómo recibir amor, empieza a darlo. Primero a ti mismo y luego a los demás. Si das, recibirás. No existe otra manera. Todo el mundo está interesado en recibir y parece que nadie disfruta dando. La gente, cuando da, lo hace para obtener algo a cambio.

El amor, en su forma más pura, consiste en compartir la alegría. No pide nada a cambio, no espera nada; de modo que ¿cómo vas a sentirte herido? Cuando no esperas, no hay posibilidad de sentirse herido. Todo lo que venga, será bueno, y si no viene nada, también será bueno. Tu dicha consiste en dar, no en obtener.

El amor no es un aprendizaje, sino un crecimiento. Para que el amor sea auténtico y real debe ser fruto de tu crecimiento interior. Lo que necesitas no es aprender los caminos del amor sino desaprender los caminos del desamor. Hay que eliminar los obstáculos; entonces el amor será tu ser natural y espontáneo. Está oculto detrás de muchas rocas, pero el manantial del amor ya está ahí. Es tu propio ser.

El ego desaparece cuando amas

Sin embargo, hay personas que tienen miedo del amor porque cuando realmente amas a alguien, tu ego empieza a desaparecer, a desvanecerse. El ego estará luchando constantemente. Puede que esté en silencio, pero está constantemente luchando, buscando maneras de dominar. El miedo y el amor nunca se dan a la vez; no puede ser. No hay coexistencia posible. El miedo es justo lo contrario al amor.

El amor se dirige hacia el exterior, sin miedo, hasta llegar a la otra persona, confiando absolutamente en que será bien recibido; y siempre es bien recibido. El miedo supone encogerte en ti mismo, cerrarte sobre ti mismo, tapiar todas las puertas, todas las ventanas para que no pueda llegar hasta ti el sol, el viento, la lluvia; tanto es el miedo que tienes. Estás enterrándote en vida.

Osho explica que “existen dos caminos para estar en amor: o bien eres consciente, en cuyo caso el amor te sigue como una sombra; o eres tan amoroso que la consciencia surge por sí sola”. El camino de la consciencia es el adecuado para aquellas personas que no pueden amar porque sus corazones se han petrificado. Su educación, su cultura, su sociedad han eliminado toda capacidad de amar, porque para tener éxito en este mundo no necesitas amor, necesitas tener un corazón duro y una mente aguda.

Así que recuerda: si los extremos están luchando dentro de tu corazón, no elijas. Permite que ambos estén ahí. No digas: “Solo sentiré compasión, no ira; solo sentiré amor, no odio”. Te empobrecerás. No hace falta crear un enfrentamiento entre ellas; no hay lucha. La lucha surge de la mente, de las enseñanzas, de la educación, de tu condicionamiento. No crees una lucha interior, permite que existan las dos. Ambas serán necesarias. Ambas te darán alas; solo entonces podrás volar.

Haciendo presente los condicionamientos

Sea lo que sea lo que te haya hecho la sociedad, hay que deshacerlo a través de la aceptación, de hacerlo presente. Cuando ya no estés condicio-

nado serás capaz de ver la belleza que poseen el amor y la libertad juntos; son dos caras de la misma moneda. Si realmente amas a una persona, le darás total libertad; ese es el don del amor. Y cuando hay libertad, el amor te llegará con creces.

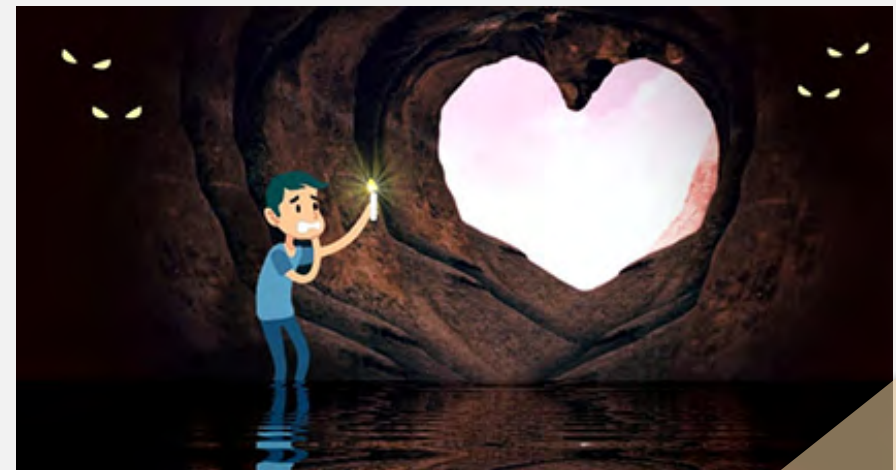
El amor tiene que ser una relación amistosa en la que nadie sea superior, en la que nadie tome las decisiones, en la que ambos sean completamente conscientes de que son diferentes, de que su visión de la vida es diferente, de que piensan diferente, y a pesar de todas esas diferencias, se aman. Olvídate de la idea de que todo tiene que encajar. Si todo encaja, os aburriréis, os perderéis el encanto que tiene la relación. Es bueno que exista siempre un espacio para que haya algo que explorar, algo que atravesar, algún puente que construir.

Todos nosotros hemos bloqueado alguna vez el amor. En el viaje interior, cuanto más das, más tienes; cuanto menos das, menos tienes. Si no das nada, perderás tus cualidades naturales. Se quedarán estancadas, cerradas; quedarán soterradas. Al no encontrar ningún medio de expresión, se reducirán y morirán. Ninguna relación puede crecer realmente si tú no haces más que contenerte. Si no haces más que salvaguardarte y protegerte, entonces solo se relaciona tu máscara, no tú.

Lo mismo ocurre con el amor, lo mismo ocurre con la alegría, ¡compártelas! Al principio llegará con cuentagotas, porque tu avaricia existe desde hace mucho tiempo. Pero una vez que hayas compartido unas gotas de amor, pronto serás capaz de compartir todo el flujo oceánico de tu ser, y es infinito.

Una vez que hayas conocido las matemáticas supremas de dar y recibir, descubrirás que solo con dar, recibes. No es que te devuelvan algo; al dar te vuelves más rico. Después, el amor comienza a extenderse, a irradiar. Y un día te sorprenderás. ¿Dónde está el temor? Aunque quieras encontrarlo, no serás capaz de hacerlo.

El amor no es un aprendizaje
sino un crecimiento.
Para que el amor
sea auténtico y real,
debe ser fruto
de tu crecimiento interior



¿Quieres
adentrarte
en el mundo
del Tantra?

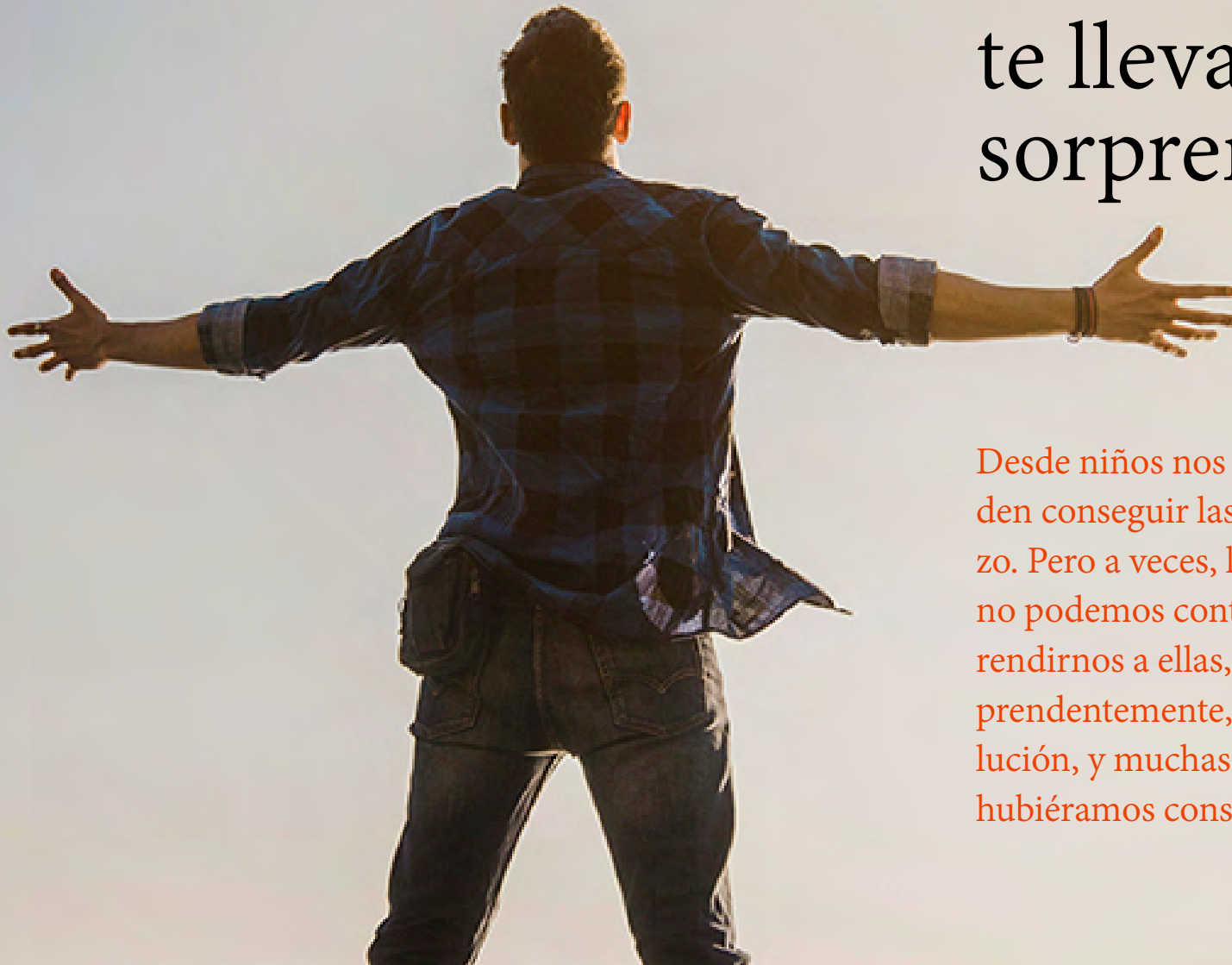
No esperes a que alguien
te reenvíe la revista

Suscríbete
gratis en:



suscripcion@revistadetantra.com

Soltar el control, te lleva a vivir cosas sorprendentes



Desde niños nos inculcan a pensar que solo se pueden conseguir las cosas a través de nuestro esfuerzo. Pero a veces, la vida nos lleva a situaciones que no podemos controlar y lo único que nos queda es rendirnos a ellas, soltar el control. Entonces, sorprendentemente, la vida te pone en el camino la solución, y muchas veces es bastante mejor de lo que hubiéramos conseguido por nosotros mismos.

Soy director ejecutivo de una multinacional desde hace más de 30 años. En donde no cuenta todo lo bueno que hayas hecho en el pasado, sino lo que puedas lograr en el futuro. Doy este dato no para hacerme el importante, sino para que se entienda un poco mejor que soy una persona acostumbrada al éxito y a conseguir todo lo que quiero. También es importante que sepas que soy un hombre muy racional, al que le cuesta soltar el control.

Hace unos meses realicé un viaje importante para mí. Soy brasileño, pero vivo y trabajo en Barcelona desde hace años. Mis hijos también viven en España, pero mi madre vivía en Brasil hasta que enfermó. Su enfermedad fue lo que me hizo desplazarme a Brasil para traérmela conmigo a España. Eso significaba liquidar y cerrar todas las cuentas que había allí. Sabía que me iba a enfrentar a un mundo que no me gusta, porque es un mundo de falta de amor. Por eso, cuando salí de España hice un pacto conmigo mismo: debía estar presente en todo momento.

Como ya he dicho, soy un hombre que me gusta tener claro lo que quiero y voy a por ello sin concesiones. El problema es que apenas tenía tiempo para conseguir hacer lo que necesitaba. De hecho, hubo tres momentos en el viaje en el que me di cuenta que no iba a conseguirlo. Se produjeron situaciones complejas que me hicieron sentir que no iba a lograrlo.

“Me di cuenta
cómo la vida sigue ahí
infiltrada dejándote hacer,
hasta que te rindes
a lo que hay y entonces
ella toma las riendas”



Rendición total

Aunque tenía todo en contra en esos tres momentos diferentes del viaje, con escenarios distintos y personas distintas, yo continué estando presente y cuando me di cuenta que estaba fuera de mi control, que no podía hacer nada más, sencillamente me rendí a cada una de las situaciones y lloré de impotencia en las tres ocasiones. En ese momento, la vida hizo acto de presencia. Como si fuera magia, ocurrió algo que no puedo explicar. La vida me sorprendió en cada uno de esos tres momentos. El mismo sistema que no me gusta, porque se basaba en la falta de amor, me sorprendió con gente maravillosa que me ayudó en tres momentos difíciles para mí en ese viaje. Esas personas que aparecieron en mi vida, me ayudaron para que todo saliera bien.

Me di cuenta cómo la vida sigue ahí infiltrada dejándote hacer, hasta que te rindes a lo que hay y entonces ella toma las riendas y te trae gente maravillosa que tiene un acto amoroso de calidad y te ayuda. Estoy muy agradecido ante esas muestras de amor. Me emocioné y lloré en cada una de ellas. Me di cuenta

de que hay tanta gente buena, tanta gente amorosa, tanta gente cariñosa... Estoy muy agradecido porque sentí que la vida, de una forma muy delicada, muy sutil, siempre me da soporte.



Consciente de tu luz

Meditación es un mecanismo para hacerte consciente de tu propio ser. Te permitirá vivir de acuerdo a tu propia luz. La meditación es consciencia. Cualquier cosa que hagas con consciencia es meditación. Como dijimos en el N° 1 de esta revista, en esta sección se irán presentando diferentes meditaciones dinámicas de Osho, como una forma de tomar consciencia de todas las que existen, independientemente de que la mejor forma de practicarlas es en los talleres de Tantra.

¿Qué es meditación? Osho, en su libro 'Meditación. La primera y última libertad' explica que es "cuando toda actividad ha cesado en ti y simplemente estás siendo. Meditación significa consciencia. Cualquier cosa que hagas con consciencia es meditación. No se trata de la acción en sí, sino de la cualidad que le imprimas a la acción. Andar puede ser meditación si lo haces estando alerta. Escuchar a los pájaros puede ser meditación si escuchas con consciencia. Es-

cuchar el sonido interno de tu mente puede ser meditación si permaneces alerta y vigilante. Si estás consciente, cualquier cosa que hagas será meditación".

"La meditación no es más que un mecanismo para hacerte consciente de tu propio ser, un ser que tú no has creado ni necesita ser creado por ti, porque tú ya eres. Naces con él. Solo necesita ser descubierto. Es una tarea aparentemente imposible, pues ninguna sociedad permite que ocurra: el ser real es peligroso...

Meditación del corazón

A través de 'Osho Heart Meditation' o 'Meditación del corazón' se permite que todo el sufrimiento –el tuyo y el de todos los seres en el mundo– entren en la inhalación y lleguen al corazón. El corazón lo transforma en dicha y a través de la exhalación lo entregas al mundo. La meditación se puede hacer con la música específica para 'Osho Heart Meditation', que indica y apoya energéticamente las fases (la puedes encontrar [Music for OSHO Meditations: OSHO Heart Meditation](#)).

Esta meditación se realiza con una secuencia de seis movimientos. Mantén tus ojos abiertos y pon tu mano derecha sobre el corazón y la mano izquierda sobre la mano derecha. Quédate ahí, inmóvil, durante unos segundos. Escucha la música y céntrate en tu corazón. El movimiento viene del centro (el estómago). Escucharás una campana, y en ese momento, inicia la secuencia de movimientos en un flujo continuo. Se emiten sonidos audibles «shúú» desde la garganta, siguiendo el ritmo de la música, que te marca en todo momento cuando inhalar y cuando exhalar. Cuando hayas interiorizado bien los movimientos y no necesites mantener los ojos abiertos, cierra tus párpados y fluye con el movimiento. La meditación se puede hacer en grupo, en pareja o de forma individual.

1. Coloca tu mano derecha sobre tu pecho y tu mano izquierda sobre tu mano derecha. Al mismo tiempo mueve el pie derecho y el brazo derecho hacia delante (con los dedos extendidos y palmas hacia el frente), dejando tu mano izquierda en tu pecho. Vuelve a tu posición inicial con las dos manos sobre tu corazón, ahora tu mano derecha está sobre la izquierda.

porque una vez que conoces tu auténtico ser, te conviertes en un individuo. Ya no estás incluido en la psicología de las masas; dejarás de ser supersticioso, no puedes

ser explotado, no puedes ser dirigido, no se te pueden ordenar ni mandar. Vivirás de acuerdo a tu propia luz, vivirás de tu propia interioridad", afirma Osho.

2. Repite este movimiento con el pie y brazo izquierdos. Vuelve a la posición inicial.
3. Repite este movimiento con el pie y brazo derechos, girando hacia la derecha. Vuelve a la posición inicial.
4. Repite este movimiento con el pie y brazo izquierdos, girando hacia la izquierda. Vuelve a la posición inicial.
5. Repite el movimiento del pie y brazo derechos, girando hacia atrás por el lado derecho. Vuelve a la posición inicial.
6. Repite este movimiento, con el pie y brazo izquierdos, girando hacia atrás por el lado izquierdo. Vuelve a la posición inicial.

Las caderas y la cara siempre estarán en la dirección del movimiento de las manos. La meditación empieza lentamente y poco a poco gana en intensidad. A medida que la música se hace gradualmente más rápida, la quietud del centro se hace más evidente. Esta fase finaliza cuando la música se para.

Ahora retira completamente tu atención del mundo, de los demás, incluso de ti mismo. Acuéstate boca arriba, cierra los ojos, quédate quieto y en silencio.

Puedes ver un ejemplo de la meditación en el siguiente enlace:

<https://www.instagram.com/p/CSypb3zog78/?igshid=MDJmNz-VkMjY=>



¿Es posible la penetración con el lingam flácido?

El Tantra invita a experimentar una sexualidad diferente a la que estamos acostumbrados, porque se centra en la relajación de los genitales y no en la fricción entre ellos. Aunque pueda parecer increíble, el pene o lingam puede introducirse en la vagina o yoni sin que esté erecto. Diana Richardson, en su libro 'Tantra. Amor y sexo' dedica un capítulo (que nosotros resumimos aquí) a explicar cómo se hace.

En la penetración superficial no se requiere de una erección previa. "El pene puede introducirse en la vagina sin necesidad de que esté erecto y además es algo que resulta especialmente deleitoso. La inserción del lingam flácido en la vagina exige práctica y habilidad, pero vale la pena intentarlo", afirma Diana Richardson.

El pene, en respuesta directa al ambiente vaginal, logra la erección dentro de la vagina, con lo que se crea una energía sexual de una

calidad completamente distinta de la que se logra con la penetración convencional (el lingam erecto). Los genitales tienen la oportunidad de alcanzar entre ellos la armonía sin la presión que supone provocar que algo suceda.

Si se inserta el pene en estado flácido, el hombre tiene la oportunidad de estar más presente, sin la presión de tener forzosamente que tener una erección. El pene o lingam genera y transmite energía hacia el interior

de la mujer, mientras que la vagina o yoni invita, absorbe, recibe y hace circular la energía del hombre. Cuando el pene y la vagina consigan relajarse y liberarse de las tensiones que los restringen, la energía positiva del hombre (que se centra en el pene) y la negativa de la mujer (que se concentra en la vagina) comenzarán a desafiarse entre sí con un efecto de empuje y arrastre, creando un intercambio sexual que, por su magnetismo, delicadeza y valor extático, es mucho más gratificante que los placeres que otorga el sexo de fricción.

Richardson advierte de que “al principio es muy posible que no sintáis nada en el pene o en la vagina y mucho menos algo interesante o placentero. Si los genitales están acostumbrados a la fricción como una forma de comunicación, el contraste que produce la ausencia o disminución del movimiento dará lugar, al principio, a menores sensaciones. La tenue, hormigueante y eléctrica sensibilidad que existe entre el pene y la vagina durante la penetración superficial es tan delicada que para que se sienta algo, tiene que pasar algún tiempo. De todos modos, vale la pena esperar, porque, después de un tiempo, los genitales comienzan a excitarse juntos, a la vez que la idea de un sexo esforzado y enérgico comienza a cambiar”.

Al principio, supondrá un gran cambio. Pero, si lo intentas, verás que cuando te relajas

conscientemente, teniendo el pene flácido dentro de la vagina, este adquiere gradualmente una erección, como si quisiese explorar con determinación las profundidades de la vagina. “Esta determinación inherente al pene es un fenómeno electromagnético, o sea, que no es algo que podáis ‘hacer’ o sobre lo que tengáis control. Al revés, sería vuestro ‘hacer’ lo que impediría que tuviese lugar. Si una pareja se las arregla para relajarse en una situación de penetración superficial (véase la figura 1), se incrementarían su estado de conciencia genital y su ‘presencia’, con lo que empezaría a descubrir un nuevo nivel de experiencia sexual propiciado por un pene que se adentra ondulante y henchido de éxtasis en la vagina”, se explica en el libro ‘Tantra. Amor y sexo’.

Posturas para la penetración superficial

La postura para la penetración superficial es fácil (figura 1). El hombre se tumba sobre uno de sus costados dándole la cara a la mujer; esta se acuesta de espaldas y acerca su pelvis a la de él lo más que pueda. Ambos abren sus piernas, por lo que los genitales se colocarán de una manera natural uno frente al otro. A esta postura, por la apertura que se produce entre las piernas, también se le llama posición tijera. Para que las pelvis se acoplen lo mejor

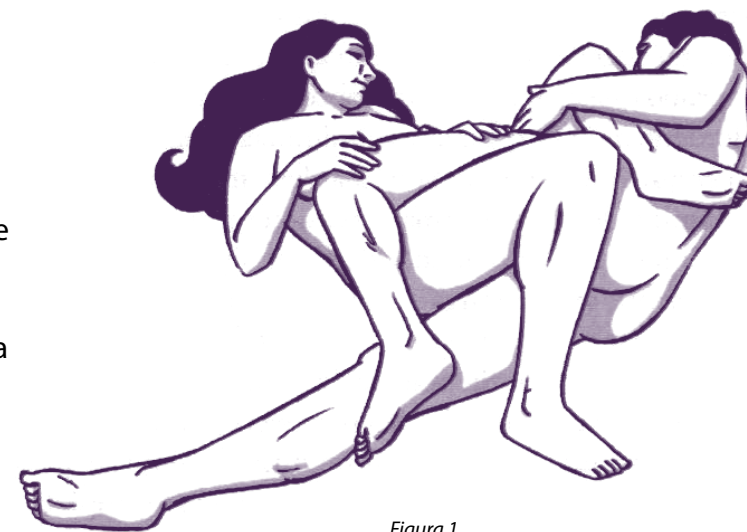


Figura 1

Si se inserta el pene en estado flácido, el hombre tiene la oportunidad de estar más presente, sin la presión de tener forzosamente que tener una erección

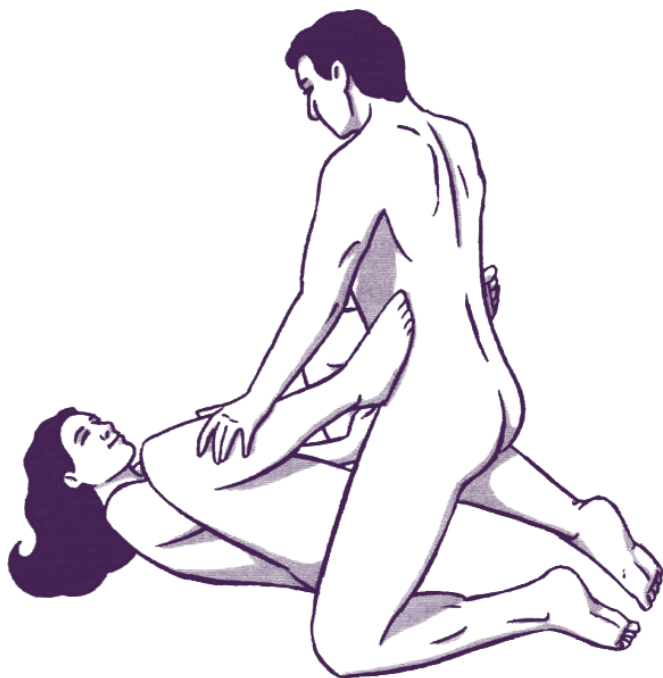


Figura 2

Dejad que vuestros genitales, apoyados por vuestro estado de conciencia, actúen por su cuenta

posible y la mujer pueda proyectar su pelvis hacia arriba, su torso tiene que estar alejado del de su compañero. No obstante, hay que tener en cuenta que no a todas las parejas les va bien esta postura. Una alternativa es que la mujer esté tendida de espalda y el hombre de rodillas frente a ella con los pies de esta posados encima de sus caderas. En esta postura intermedia (*figura 2*) es más fácil para el hombre introducir el pene.

¿Cómo se inserta la mujer el pene?

En el caso de una penetración superficial en una postura de costado y una vez que estéis posicionados correctamente, esto es, con vuestras respectivas pelvis cercanas y con la vagina frente al pene, la mujer puede proceder a la penetración superficial tomando el miembro del hombre en sus manos (*véase la figura 2*). Si necesitáis lubricación, ahora es el momento oportuno de efectuarla, pero realizada con mesura para no hacer que el pene esté muy resbaladizo. Tú, como mujer, eres la que tienes que poner el glande al descubierto; para ello, tienes que echar hacia atrás con lentitud el prepucio, o sea, la piel móvil que lo recubre. Después tendrás que formar con los dedos índice y medio de ambas manos sendas pinzas (¡las uñas cortas, por favor!). Con una de las pinzas (preferentemente la de la mano izquierda) cogerás firmemente la base

del pene, mientras que con la otra (la de la mano derecha) sostendrás la parte delantera del mismo, para lo cual la colocarás inmediatamente detrás del borde que rodea el glande (*ver figura 3*). Hecho esto, apretarás los dedos de forma que se produzca un agarre suave y arrastrarás el pene hacia tu vagina. Cuando este llegue a la entrada comenzarás a introducirlo. Empuja el pene un poco hacia dentro y luego hacia arriba. Sácalo y haz lo mismo de nuevo. Si repites el movimiento de los dedos una y otra vez, es como si estuvieses invitando al pene a introducirse en tu vagina; empujalo suavemente en cada intento un poco más hacia dentro. Una vez que lo hayas introducido por completo dentro de ti (o todo lo más que hayas podido, incluso insertar sólo el glande es ya un buen comienzo), retira las manos y acerca tu pelvis a la de él todo lo que puedas. A continuación entrelazaos con las piernas y... ¡a relajarse! Echad mano de almohadas para que estéis más cómodos y utilizad otras claves del amor para favorecer vuestra presencia». En esta postura es fácil mirarse a los ojos y practicar las técnicas de respiración, así como que el hombre acaricie los senos de la mujer o la mujer masajee las nalgas y los muslos del hombre.

Durante la penetración superficial debes mantener tu vagina absolutamente relajada o, de lo contrario, sería como forzar al

pene de tu compañero a que entrara en una puerta cerrada. En estas condiciones, lo más seguro es que la cosa no funcione. Cuando estés insertando el pene es muy probable que quieras mirar entre tus piernas y ver lo que estás haciendo, especialmente al principio. Podrás hacerlo levantando el torso mediante la contracción de los músculos del vientre. Si el vientre se contrae, también lo hace la vagina; por lo que para evitar esta tirantez tienes que colocar conscientemente tu estado de conciencia en la vagina a fin de mantenerla relajada y practicable. "He comprobado que el estar echada de espalda, con el pene en la mano y antes de la inserción, relajando conscientemente durante un momento mi vagina, me ayudaba a relajar y dilatar los músculos vaginales. Tras esta relajación ya puedes deslizar hacia dentro el blando pene. Cuanto más relajados estén el pene y la vagina, más fácil será la penetración superficial. Podéis utilizar esta modalidad de penetración a modo de fase inicial cada vez que hagáis el amor, o bien utilizarla cuando la necesitéis. Lo que nunca tenéis que hacer es olvidarla", recomienda Diana Richardson.

Un nuevo lenguaje sexual

Cuando iniciéis esta nueva experiencia es importante que recordéis que tenéis que comunicaros mutuamente lo que estáis sintiendo.

Por ejemplo: cuando el hombre oye que su compañera le dice que siente una cierta energía que se irradia de su pene no erecto, esta confesión supone un gran alivio para él. De este modo, deja de preocuparse por el asunto de la erección para centrar su atención en la experiencia directa del pene dentro de la vagina. Esto entraña un nivel de percepción mucho más sutil que requiere tranquilidad de mente y ausencia de ansiedad.

Dejad que vuestros genitales, apoyados por vuestro estado de conciencia, actúen por su cuenta.

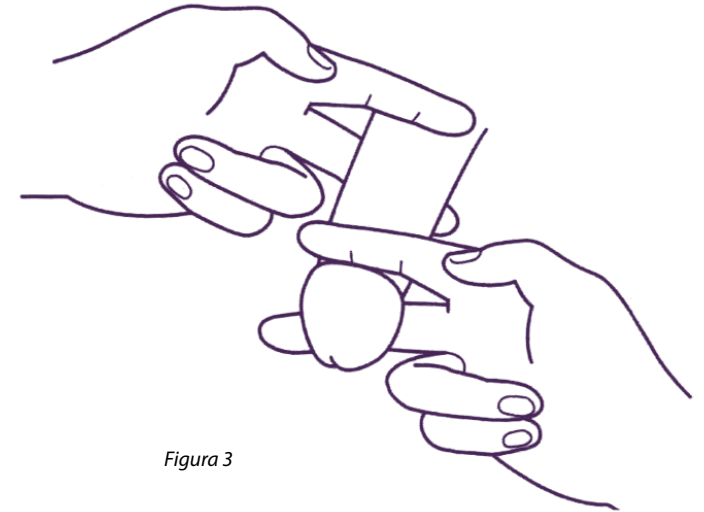


Figura 3

Se empezará a descubrir un nuevo nivel de experiencia sexual propiciado por un lingam que se adentra ondulante y henchido de éxtasis en la vagina

ॐ संस्कृत

En esta sección aparecerán, en cada número, palabras sanscritas muy utilizadas en Tantra para poder conocerlas y familiarizarnos con ellas. Todas las que van apareciendo, están disponibles juntas en la web <https://www.revistadetantra.com/en-sanscrito/>

Asana: Las distintas 'posturas corporales' que se realizan para que tenga efecto tanto en el cuerpo como en la mente. Actúan por resonancia desde determinados centros energéticos o **chakras**, situados principalmente a lo largo de la columna vertebral. Las claves de su práctica son la lentitud de movimientos (a la hora de hacer y deshacer la asana), la fase estática (o de mantenimiento de la misma), la respiración lenta, consciente y dirigida y la atención mental en estado de alerta y receptivo a lo que está sucediendo. Originalmente, asana quería decir 'asiento': la postura sentada en la cual los yoguis antiguos practicaban meditación.

Darshan: 'Vista' o 'visión' y a veces 'aparición' (el acto de mostrarse). Proviene de la raíz sánscrita *dris*: 'ver', y se utiliza principalmente como visión de lo divino. Se usa para referirse a la reunión de un devoto del hinduismo con una persona santa o guru.

Dharma: 'Religión', 'ley religiosa' o 'conducta piadosa correcta'. La ley universal, la ley moral, que armoniza al individuo con el todo.

Guru: (en mujer también se utiliza gurini). 'Maestro espiritual'. Desde hace muchos siglos, en la India, al maestro espiritual se le consideraba una persona importante que enseñaba técnicas de meditación y se le pedía consejos. Es aquel que pone luz en la oscuridad.

Kama Sutra: Es un antiguo texto hinduista que trata sobre el comportamiento sexual humano; en donde se indican posturas corporales. Etimológicamente, *kama* es 'placer sexual' y *sutra*, 'hilo, frase corta'. Se considera un trabajo básico sobre el amor en la literatura sánscrita y fue escrito por Vatsiaiana.

Karma: Es una energía trascendente (invisible e inmensurable) que se genera a partir de los actos de las personas. Generalmente, el karma se interpreta como una ley cósmica de retri-

bución, o de causa y efecto. Según el karma, cada una de las sucesivas reencarnaciones quedaría condicionada por los actos realizados en vidas anteriores.

Kundalini: "La enroscada". La energía vital que se visualiza y/o se representa como una serpiente enroscada en espiral y dormida en el muladhara (**primer chakra**) Cuando la kundalini se despierta, la consciencia del mundo emerge.

Mandala: Son representaciones o dibujos simbólicos espirituales (mayoritariamente con círculos) y rituales del macrocosmos y el microcosmos.

Mudra: Es un gesto, considerado sagrado por quienes lo realizan, hecho generalmente con las manos. Cada mudra posee cualidades específicas.

Shânti: Estado de paz. Se utiliza más en referencia a la paz interior, que a la exterior.



LIBRO

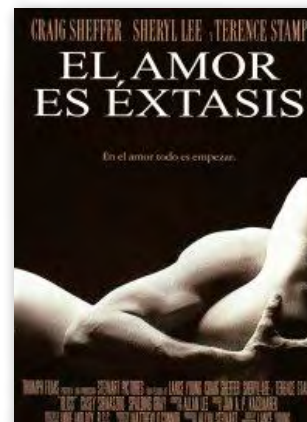


Tantra. Espiritualidad y sexo

Autor: **Osho**
Editorial: Gaia

El Tantra es un concepto muy revolucionario: el más antiguo y a la vez más nuevo. Es una de las tradiciones más antiguas y, sin embargo, no es tradicional, incluso es antitradicional, porque dice: “A menos que seas un todo, Uno, no entenderás la vida en su conjunto. No deberías permanecer fragmentado, tienes que volverte Uno”. El Tantra es una profunda aceptación, una aceptación total de la vida. Una visión única, en todo el mundo, de todos los tiempos...; el Tantra es único. Dice: “No desperdicias nada, no estés en contra de nada, no crees ningún conflicto -porque en conflicto serás destructivo contigo mismo”. El Tantra utiliza el acto sexual para integrarte, pero tendrás que adentrarte en él muy meditativamente; olvidando todo lo que has oído sobre el sexo, lo que has estudiado acerca de él, lo que la sociedad te ha dicho, lo que la Iglesia, la religión y tus profesores te han dicho... Olvida todo eso e implícate totalmente.

PELÍCULA



Blis. El amor es éxtasis

Director: **Lance Young**
Protagonistas: **Lois Chiles, Terence Stamp, Casey Siemaszko**
Año: 1997

El matrimonio formado por María y Joseph es, aparentemente, perfecto. Cuando Joseph se entera de que María acude a un singular terapeuta sexual, decide hacer frente al reto para mantener a flote su relación, cada día más distante, descubriendo un trauma infantil en el pasado de su mujer. Expone con crudeza la incapacidad de hombres y mujeres para disfrutar del sexo de una manera profunda, pone al descubierto el profundo trauma que deja el abuso sexual entre las personas.

MÚSICA



Gayatri Mantra

Intérprete: **Deva Premal**

Gayatri Mantra es una de las oraciones más reverenciadas y poderosas de la sabiduría védica. Se recita mentalmente momentos antes del amanecer y durante el atardecer. Se dice que ayuda en el desarrollo intelectual y a vencer los obstáculos para la evolución. Para ello se debe recitar, al menos, 108 veces una vez al día. Así nos proporciona fuerza infinita para sobreponernos a todos los obstáculos y lograr poder, paz y bendiciones.



Rous)Hinojosa

SESIONES
CLASES
VACACIONES
TÁNTRICAS

www.roushinojosa.com | 649 79 90 41



Tantra
"Ritual Sagrado: haciendo el Amor con la Energía"
Prem Sambhavo

del 3 al 5 de Junio
El Molino de Olba
679.273.484
www.prem sambhavo.com

EL MOLINO DE OLBA