

Encuentro con...

Deva Premal & Mitten  
**El Tantra  
te expande  
hacia el amor**

**Atisbos de luz**  
Sanación sexual  
de la humanidad

**Sexo consciente**  
Cómo conseguir  
un orgasmo expansivo  
sin eyaculación

**Suscríbete GRATIS**







**Prem Sambhavo**

*Tantra, Masaje y Meditación*

**Talleres-Retiros de Tantra**

**y**

**Masaje Tántrico**

**Retiros de Silencio y Meditación**


**Masaje del Alma**

**Masaje Tántrico**

**[www.premsbabhavo.com](http://www.premsbabhavo.com)**



# Sumario



## 4. Encuentro con... Deva Premal y Miten El Tantra te expande hacia el amor

8. Aproximación al Tantra  
Tantra en familia da valor al despertar de la adolescencia.

12. Atisbos de luz  
Sanación sexual de la humanidad.

16. En primera persona  
Shiva, la consciencia.

18. Mirada hacia el interior  
Permanecer centrado en el sentimiento que aflora.

20. Sexo consciente  
Cómo conseguir un orgasmo expansivo sin eyaculación.

26. En sánscrito  
Traducción de palabras sánscritas muy utilizadas en Tantra.

28. Momentos de escucha  
Libro, vídeo y música que te llevan al Tantra.



### Directora

Carmen Peña  
[redaccion@revistadetantra.com](mailto:redaccion@revistadetantra.com)

### Diseño y maquetación

Mayte Muñoz  
[maytemunoz563@gmail.com](mailto:maytemunoz563@gmail.com)

### Imagen de portada

Freepik

### Banco de imágenes

Freepik

### Número 4

Noviembre 2022  
[www.revistadetantra.com](http://www.revistadetantra.com)  
Difusión gratuita

C/Valdecanillas, 84 - 3 B  
28037 MADRID  
Tif. 91 367 04 46





# Deva Premal & Miten

## El Tantra te expande hacia el amor

Deva Premal y Miten se encontraron en el ashram de Osho hace 32 años. Nada más verse, sus almas se reconocieron y, desde entonces, no se han separado. Explican que, durante el tiempo que estuvieron viviendo en el ashram de Osho “tuvimos la oportunidad de explorar muchos caminos juntos. El tantra, por supuesto, fue uno de ellos. La música fue otro”. En su opinión, el Tantra beneficia a las relaciones porque “puede ayudar a las personas a alcanzar un estado profundo de meditación”. Para ellos, “el propósito último de la vida en la tierra es expandirse hacia el amor. Hay muchos caminos para conseguirlo... y el Tantra es uno”.

Carmen Peña



Deva Premal y Miten llegaron al **ashram** de Osho por motivos muy diferentes (ver el cuadro Unión de almas) y tras unos cuantos años transitando por separado en su camino espiritual personal, se encontraron. Un momento en el que Deva dice que “nuestros corazones conectaron inmediatamente” y Miten lo describe como “absolutamente increíble, maravilloso”. Desde entonces, llevan 32 años juntos y “conviviendo casi las 24 horas del día, los 7 días de la semana”, afirma Miten.

El secreto de una relación tan consolidada está en que “aprendimos a respetar el camino espiritual del otro por encima de todo, especialmente de la ‘relación’. Nos hemos convertido en los mejores amigos y ¿quién querría negarle la libertad a su mejor amigo? Si no te sientes libre en una relación, no estás compartiendo tu vida con un amigo de verdad... estás con un carcelero. Un verdadero amigo honra el progreso espiritual del otro y solo desea lo mejor para el amado y su viaje”.

Juntos, se convirtieron en mensajeros de los mantras en Occidente. Miten explica que “no planeamos compartir nuestra conexión a través de la música... Simplemente sucedió”. Son capaces de traer cantos milenarios desde Oriente sin que resulten monótonos para nuestros oídos occidentales.

Deva siempre ha tenido una relación muy directa con los mantras. Comenta que ha cantado toda su vida el mantra de Gayatri, cuyo significado es que todos los seres de este planeta se iluminen. Sin embargo, no fue consciente de su poder hasta que lo sintió muy

dentro, cuando se lo oyó cantar a un amigo en Inglaterra. “Era una versión diferente a la que yo había oído durante mi infancia, pero conocía el texto muy bien y me sentí reconectada. Esa vez, pude sentir el poder del mantra más fuerte que nunca y su gran efecto en mí”. Gracias a él, consiguió vencer su timidez y empezar a cantar en público.

Miten recuerda que “fuimos los primeros en cantar mantras, después de ver cómo algunos de nuestros primeros álbumes como ‘Strength of a Rose (La fuerza de una rosa)’ y ‘The Essence (La esencia)’ fueron un éxito”. Por entonces, “solo lo hacíamos Krishna Das, Jai Uttal y nosotros. Más tarde, comenzó Snatam”.

### Conciertos en estado de meditación

Sus conciertos son muy especiales porque te llevan a un estado de meditación. Explican que “la música que tocamos surge del silencio y vuelve a un silencio más profundo. Esta es la clave para la práctica del mantra”.

Deva Premal y Miten comienzan cada concierto con un silencio prolongado, seguido de un ‘Om’ colectivo, una

“No planeamos  
compartir  
nuestra conexión  
a través de la  
música...  
Simplemente  
sucedió”



vez que la energía se ha asentado y fusionado. Luego invitan a los participantes a cantar mantras sagrados junto a ellos, como un portal hacia la quietud interior, el silencio y la paz. Para mantener ese estado, piden no aplaudir entre un mantra y otro, eso permite estar en un espacio tranquilo para absorber el poder curativo de las voces unificadas y armoniosas. “Invitamos a la gente a experimentar el silencio que desciende tras la música. Así que, en lugar de entrar en la forma socialmente correcta de aplaudir, bebemos la energía del mantra. La música es el vehículo. Se toca con el máximo respeto. Si das espacio para experimentar la profundidad a la que te lleva la música, no hay necesidad de aplaudir”, señala Miten. Dicen que el principal objetivo de su música es “ser una puerta a la meditación”.

Para Deva Premal y Miten, “la meditación es la base fundamental de la vida en la tierra... No hay atajos para la meditación. Si quieres meditar, tienes que ponerte manos a la obra”.

### Experimentar el momento presente

Durante el tiempo que estuvieron viviendo en el ashram de Osho “tuvimos la oportunidad de explorar muchos caminos juntos. El tantra, por supuesto, fue

uno de ellos. La música fue otro”, afirman. Para ellos, el Tantra y las enseñanzas de Osho trajeron “libertad a nuestras vidas”.

Cuando Osho murió, explica Miten, “nos dimos cuenta de que ya no teníamos que ir a ningún lugar geográfico específico en la India para estar con él. Él estaba dentro de nosotros, donde quiera que estuviéramos. Fue como si las paredes del ashram se hubieran derrumbado y el mundo entero se convirtió en nuestro ashram. Donde quiera que estuviéramos, teníamos la posibilidad de experimentar el momento presente”.

El Tantra, a diferencia de otros caminos místicos, señala Miten, “me ofrece una profunda valoración de mi pareja. Aprendemos a respetar, a respirar, a valorar el poder del ritual. Compartimos. Los otros caminos los caminamos solos. Y eso también es cierto en tantra. Pero con una pareja. Cada uno hace su camino, juntos”.

En su opinión, el Tantra beneficia a las relaciones porque “puede ayudar a las personas a alcanzar un estado profundo de meditación”.

Para Deva Premal y Miten, “el propósito último de la vida en la tierra es expandirse hacia el amor. Hay muchos caminos para conseguirlo... y el Tantra es uno de ellos”.

“Si no te sientes libre en una relación, no estás compartiendo tu vida con un amigo de verdad... estás con un carcelero”



# Unión de almas

La música, la relación y el viaje espiritual de Deva Premal y Miten comenzó en el ashram de Osho, en India, en 1990.

Miten (conocido como Andy Desmond en el rock) nació en Londres y, en la década de los 70, alcanzó el éxito en su carrera musical. Tras unos años disfrutando de él, un día se dio cuenta de que el estilo de vida de sexo, drogas y rock & roll, no le llenaba. Se percató de que la música parecía un producto de consumo, en el que los músicos eran peones de una industria que generaba dinero para los ejecutivos de las discográficas, a expensas de la verdadera autoexpresión y el arte. Entonces, entró en una crisis espiritual y sufrió una crisis nerviosa. Fue cuando se encontró con el libro 'No Water No Moon', de discursos de Bhagwan Shree Rajneesh (Osho) sobre parábolas zen. De su lectura destaca una historia de una monja llamada Chiyono que estuvo toda su vida enfocada en el reflejo de 'lo real', en lugar de en lo real mismo. Con esta historia, Miten comprendió que el enfoque comercial de la industria musical era solo un reflejo de lo real, que la música tenía algo muy profundo.

Decidió abandonar Inglaterra para ir al ashram de Osho en la India, donde se liberó de todas sus posesiones mundanas y comenzó a vivir humildemente, mientras estudiaba con Osho. Pasado

unos años, Miten cuenta que "volví a hacer música como una forma de dar las gracias a Osho". Allí, encontró un nuevo enfoque para su música desde la espiritualidad y la devoción, como canal para la comunidad del ashram de Osho.


Por su parte, Deva Premal nació en Alemania y toda su vida ha estado relacionada con los mantras. La madre de Deva era profesora de música medieval y el padre era un artista. Ambos seguían las enseñanzas zen y la filosofía oriental y cantaban en sánscrito diariamente. De hecho, cuando Deva estaba en el útero de su madre, su padre le cantaba el mantra Gayatri (uno de los más venerados y poderosos) todos los días, y cuando era una niña, se lo cantaba todas las noches, como una canción de cuna.

La madre de Deva fue la que le descubrió las enseñanzas de Osho y con 17 años, dejó los estudios y se mudó a la India para unirse al ashram de Osho, donde se sumergió no solo en la teología zen, sino también en una serie de expresiones artísticas de lo Divino: mantras en sánscrito, sufíes, bailes, cantos de nativos americanos, tambores africanos... A los 20 años, cuando estaba en la práctica de Shiatsu, terapia craneosacral y reflexología en el ashram de Osho, encontró a Miten, que entonces tenía 40 años, y desde entonces no se han separado. De eso hace ya 32 años.



Ahí comenzó su carrera musical juntos, con la grabación de su primer álbum de mantras 'The Essence' en 1998, que fue un rotundo éxito. Ellos lo grabaron pensando que solo iba a circular entre los seguidores de Osho, pero tuvo una gran aceptación en estudios de yoga, clínicas de masajes y centros de retiro a nivel mundial, presentando al mundo un sonido completamente nuevo, con ventas de álbumes que alcanzaron las 300.000 copias. Así nacieron Deva Premal & Miten que, desde entonces, han vendido más de un millón de álbumes.





# Tantra en familia da valor al despertar de la adolescencia

Desde hace siete años, Alba Miralpeix ayuda, a través del Tantra en familia, a dar valor al despertar de la fertilidad en las niñas y niños y así honrar su camino, su sangre, su eyaculación y su sexualidad como merecen. En cualquier momento, en familia, se puede hablar de “cómo nos sentimos, de qué nos gusta y qué no, de nuestro cuerpo que cambia y con él nuestras emociones”. En Tantra en familia se realizan encuentros mensuales de 2 horas, en grupo reducido, abriendo un espacio cuidado, íntimo y respetado para que, desde la confianza, cada niña y niño se exprese, comparta y se viva en su mayor plenitud.

**Alba Miralpeix** es la creadora de '[Donzellas i Noiets en Cercle](#)', un espacio respetado y cuidado donde los niños y niñas, adolescentes y jóvenes comparten en libertad la sexualidad y celebran la vida que son. Allí se abre espacios íntimos para compartir el Tantra en familia. Hace siete años, recuerda Alba,

“empezamos dos niñas 'doncellas' y yo y ahora hay 10 grupos (8 de niñas y 2 de niños)”. Desde el primer día presentó propuestas familiares para las madres, padres, acompañantes de la comunidad... Y la semana pasada llegaron, por primera vez, las abuelas con las nietas. “Fue un encuentro precioso. Fue revo-





Desde el primer día presenté propuestas familiares para las madres, padres... Y la semana pasada llegaron, por primera vez, las abuelas con las nietas

lucionario para las niñas escuchar los relatos, sentires y vivencias de sus abuelas en relación a su primera menstruación, sus primeras relaciones sexuales... Y revolucionario para las abuelas desaprender y abrirse a nuevas miradas, para acompañar a sus nietas. Es precioso cuando nos abrimos a dar valor al despertar de la fertilidad en las niñas y niños y así honrar su camino, su sangre, su eyacuación y su sexualidad como merecen”, afirma Alba.

A través de [tantrawithastiko](#) está acompañando la formación de tantra para familias (este año es la segunda edición online y el segundo año del grupo presencial). “Este viaje de transformación profunda a quien siente la llamada y se entrega, permite que se abran poco a poco espacios reales de acompañamiento a la sexualidad para la infancia y adolescencia”, comenta Alba. Están naciendo círculos en varias zonas de Cataluña, Berguedà, Vic, Olot...y también en Málaga, Mallorca, Almedíjar (Castellón), Salamanca...

### **Abrir espacio a lo que nutre el alma**

Para Alba, “el Tantra en familia se vive siendo auténtico y brillando. Sintiendo claro el ‘Sí’ dentro de nosotros y caminando hacia

adelante. Abrir espacio a aquello que nutre nuestro alma y que vibra con el latido de nuestro corazón, el mismo latido de la Tierra. Abrir espacio en casa, con la familia y vivir la sexualidad, desde el inicio, sin castrarla. Sin dejar que el tabú, el corte, la represión y el dominio del sistema ocupen el espacio que nos pertenece. En cualquier momento, en familia, podemos hablar de cómo nos sentimos, de qué nos gusta y qué no, de nuestro cuerpo que cambia y con él nuestras emociones. Cada instante es una oportunidad para sentir y abrir el corazón. Podemos acompañar el rito del paso de la primera menstruación y de la primera eyacuación, como cada niña y niño desee. Podemos recuperar y honrar el despertar de la fertilidad en la adolescencia y honrar este cambio y esta oportunidad de dar vida (en forma humana, si se desea) y en forma de creatividad, dando vida a proyectos y propuestas que nutran este planeta desde el amor. La fertilidad nos inspira, nos activa la energía de vida, nos expande el corazón y nos pulsa a cuidar la vida y a cuidarnos entre unos y los otros. Es así de simple y sencillo. El mundo creado desde una concepción patriarcal, lineal y limitada, nos aleja de nuestra energía dadora de vida y nos va anestesiando hacia una vida de consumo y obediencia ciega”.

En Tantra en familia se realizan encuentros mensuales de 2 horas, en grupo reducido, abriendo un espacio cuidado, íntimo y res-

petado. Para que, desde la confianza, cada niña y niño se exprese, comparta y se viva en su mayor plenitud. "Las propuestas creativas y divertidas no es lo más importante, pero sí que nos brindan que se abra espacio en nuestro interior y que la sabiduría que ya está en ellas y ellos se exprese y se manifieste como deseen", comparte Alba.

### Acompañamiento holístico

Las familias se acercan buscando un espacio para sus hijos e hijas, para acompañar, de manera holística y total, su sexualidad. A menudo, comenta Alba Miralpeix, "las familias enfocan la propuesta sólo para sus hijas e hijos, buscando un acompañamiento que nuestra generación no tuvimos y que sentimos que es vital... Poco a poco, el círculo, el tantra... transforma a cada niña y niño, a cada grupo y a cada familia. Las madres y los padres sienten enseguida la importancia de implicarse y participar en las propuestas abiertas a la familia para poder descargar, revisar, abrazar, soltar y abrir... las nuevas miradas y los nuevos espacios se dan cuando, desde el coraje y coherencia, miramos nuestro camino y nos abrimos a sentir lo que se quedó anudado. Cada paso de cada adulto, abre y expande conciencia para toda la humanidad".

Cuando una niña o niño de cinco años se acerca a los círculos, "siento que se custodia su energía y su libertad. Es asegurar que se

El mundo creado desde una concepción patriarcal, lineal y limitada, nos aleja de nuestra energía dadora de vida y nos va anestesiando hacia una vida de consumo y obediencia ciega



vida es algo que no se ve, es algo que se siente. Se cultiva, poco a poco, sin ruido. Su conciencia está más despierta, porque se ha cuidado lo más esencial desde el inicio", afirma Alba.

podrá andar cerquita de ella y de él mismo. Los círculos no son setas aisladas en la comunidad, representan un espacio que recuerda, impulsa y potencia el vivirnos conectados, despiertos y claros. Es un espacio donde llegan a vivirse y saben que el círculo es medicina. Saben que escuchar su energía, sentirla y darle forma, les permite sentir la alegría de la vida. Saben y sienten que en el espacio hay un grupo que cuida, lejos del juicio. Pueden encontrar adultos referentes para hablar de cualquier cosa que sientan y les pase. Esta soberanía de su

Las adolescentes después de caminar siete años en los círculos "son sembradoras de luz y conciencia a su alrededor. No es tanto la información que tienen o aportan entorno a la sexualidad, es la vivencia, liberada de juicio, vivida y esta conciencia que se expande sin fin. Esto es oro. Visualizo los círculos caminar hacia la autogestión, las más grandes empiezan a formarse y a acompañar los círculos de niñas más pequeñas. Es bello cuando abren espacio, lo descubren y quieren habitarlo. Le dan valor a la vida y se permiten vibrar en amor" señala Alba Miralpeix.



# FORMACIÓN MASAJE DAKINI Y ENERGÍA SAGRADA

A TRAVÉS DEL TANTRA, SOMÁTIC  
EXPERIENCING® Y EL MÉTODO DAKINI



**¡Aprovecha el DESCUENTO de 505€  
hasta el 25 de noviembre!**

Empieza en enero



**Formación única en España Presencial.**  
Impartida por Dhyana Dakini maestra de  
masaje energético y sagrado.

**Más información**



649 484 892

[www.dakini.es](http://www.dakini.es)



# Sanación sexual de la humanidad



En este momento, la fuente de educación sexual de nuestros hijos y de nosotros mismos es el porno, películas románticas o violentas... Son demasiados los mandatos, juicios y comparaciones mentales internalizados desde niños para relajarnos a sentir nuestro propio latido del corazón, nuestras propias sensaciones y, por lo tanto, buscamos instrucciones mentales para realizar cosas que el cuerpo, el corazón y el ser, solo viven en el momento presente, más allá de la mente. La naturalidad y fuerza intrínseca de la energía sexual, solo puede ser comprendida cuando nos bajamos de pensar a sentir, de la previsión de tiempo al momento presente, de la desconfianza a la confianza y de la masturbación mutua a la fusión verdadera que hace que la energía circule entre dos seres y contribuya a su despertar, a estados alterados de conciencia, que nos permiten conocernos como seres extáticos. El primer paso para la sanación sexual del colectivo humano y del individuo es traer una mirada consciente a la expresión sexual.

Astiko, maestra de tantra



El ser humano, a pesar de sus adelantos tecnológicos y científicos, todavía tiene pendiente tomar verdadera consciencia de su energía sexual, del poder de esta energía creadora de vida que es la savia de nuestra existencia, de la cual venimos todos. Es la energía vital, la **Shakti** primordial. Descubrir, conocer y entender esta energía que nos anima, es parte fundamental del despertar de nuestra consciencia.

Ni los dogmas religiosos y sociales de represión, ni la actitud de liberación desmesurada que nos ha llevado a mentalizar y banalizar el acto sexual íntimo y convertirlo en una descarga meramente recreativa, propone una mirada consciente, natural y empoderada de nuestra sexualidad.

Entre el pecado mortal y la pornografía hay un universo de descubrimiento de la verdadera energía sexual que fluye en cada uno de nosotros y todavía no ha recibido el permiso de una mirada consciente.

No hay nada más desempoderador y enfermizo que separar al ser humano de su conexión con su cuerpo, con la fuerza de la tierra y de su conexión con el cielo, con el espíritu que lo habita a él y a todas las cosas, y la manera que este tiene de encarnarse. Pero eso, precisamente, ha sucedido a lo largo de miles de años en los que ciertos poderes religiosos y sociales le han hecho creer que es defectuoso y que sus impulsos sexuales y extáticos de fusión son vergonzosos. Esto lo ha puesto en contra de sí mismo y ha destruido su confianza en sí mismo y en la existencia. También ha impedido que se haga dueño consciente de su energía vital, sexual, creadora y que la viva con madurez.

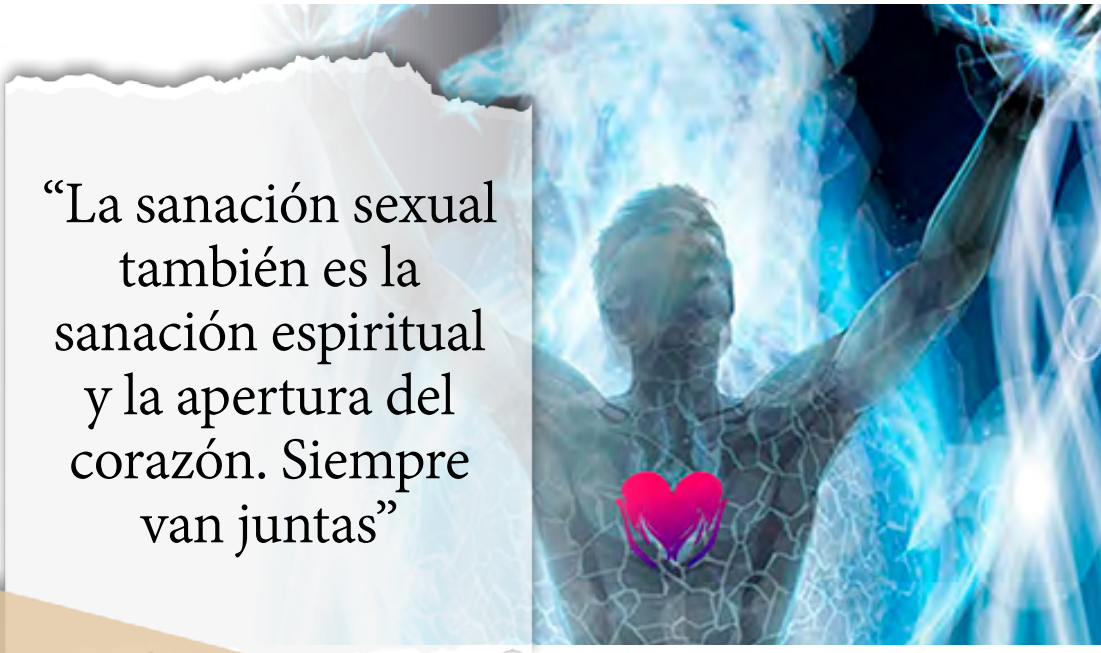
### Habitar amorosamente tu cuerpo

El primer paso para sanar nuestra energía sexual significa estar dispuesto a liberar tu energía vital de los nudos, sistemas de creencia limitantes y desnaturalizantes, contenciones emocionales, corazas, complejos, vergüenzas, mentiras, tensiones, etc. Esto significa emprender un viaje holístico que te lleva a habitar amorosamente tu cuerpo,

devolverle su fluidez, expresar y liberar las emociones contenidas en la coraza muscular, expandiendo la respiración y capacidad vibratoria. Darte cuenta de las creencias a cerca de tu cuerpo, de tu sensualidad, de la intimidad en general que te limitan, abrir el corazón, empoderar tu vitalidad y tu verdad, soltando seguridades y hábitos obsoletos, etc.

La naturalidad y fuerza intrínseca de la energía sexual, solo puede ser comprendida cuando nos bajamos de pensar a sentir, de la previsión de tiempo al momento presente, de la desconfianza a la confianza y de la masturbación mutua a la fusión verdadera que hace que la energía circule entre dos seres y contribuya a su despertar, a estados alterados de consciencia que nos permiten conocernos como seres extáticos.

Por eso, el primer paso para la sanación sexual del colectivo humano y del individuo es traer una mirada consciente a la expresión sexual.



“La sanación sexual también es la sanación espiritual y la apertura del corazón. Siempre van juntas”

Ofrecer espacios de comunicación e intercambio educativo de valor para que cada ser humano se sienta digno de los sentimientos, sensaciones, emociones que emergen en el despertar de su sexualidad.

Ahora mismo, la fuente de educación sexual de nuestros hijos y de nosotros mismos es el porno, películas románticas o violentas y lo que no ven y ven en casa. Es necesario un espacio de educación y comprensión de la energía sexual y cuando hablo de educación no me refiero a una enseñanza técnica, sino a un espacio educativo que permita una mirada holística sobre la energía sexual, donde se recojan los momentos importantes de evolución de los seres, como la llegada del periodo que convierte a una niña en mujer y con ella el comienzo de una naturaleza cíclica de creación o de la primera eyaculación que convierte a un hombre en dador de vida para que esos momentos reciban la comprensión que merecen y no se pierdan en una anécdota banal o vergonzosa que no le permite al ser humano entender el proceso de su madurez, que le otorga poderes y responsabilidades.

Una educación que contemple el cuerpo no solo mecánicamente como objeto sino con una actitud amorosa, escuchándolo, habitándolo y sintiéndolo como el hogar de las sensaciones de gozo por vivir, como hogar de la existencia misma.



“Pocas veces hemos recibido un tacto amoroso y consciente que no tuviera ninguna intención más que la de transmitir y sentir el amor del momento presente”

Cuando nos separamos de sentirnos a nosotros mismos, nos desconectamos de nuestra natural sensualidad y vitalidad y, por lo tanto, del gozo de vivir. Son demasiados los mandatos, juicios y comparaciones mentales internalizados desde niños para relajarnos a sentir nuestro propio latido del corazón, nuestras propias sensaciones y, por lo tanto, buscamos instrucciones mentales para realizar cosas que el cuerpo, el corazón y el ser, solo viven en el momento presente, más allá de la mente.

### Romper con los clichés

Una educación de amor al cuerpo, de naturalidad y de apertura a la experimentación. Romper con los clichés sexuales, religiosos, sociales, machistas, feministas... Romper con toda etiqueta, para devolver al ser humano la dignidad para descubrirse en sus diferentes facetas sexuales sin invasión, sin

morbo, sin metas absurdas o culpas y vergüenzas que no han hecho más que crear un dolor y una confusión inmensas entre hombres y mujeres.

Nuestra sexualidad o energía vital ha estado y está secuestrada desde hace miles de años por creencias religiosas sociales que han impedido que tomemos verdadera consciencia de ella, que la vivamos con gozo, nos amemos y empoderemos a través de ella y, al mismo tiempo, sepamos usarla con responsabilidad y conocimiento de su poder de creación y de destrucción.



Cuando hablo de educación, en realidad, me refiero a dar pie a desmentir todos los sobreentendidos que definen nuestra manera de sentir y vivir la intimidad. Ideas como que el orgasmo y la eyaculación siempre van juntos y el hombre no puede ser orgásmico en todo el cuerpo, ideas de cómo nos tenemos que relacionar, el tamaño de nuestros genitales, lo que supuestamente les gusta a las mujeres o nos debería de gustar y viceversa... Todas esas ideas se pueden esfumar cuando se enseña un respeto y una escucha del propio cuerpo, una comunicación natural y consciente de nuestros sentires, deseos, miedos, etc. en el momento presente con los seres con los que te encuentras.

Queremos que nuestros hijos reciban una educación que les permite abrirse camino y abrir camino al mundo. Pero nos negamos todavía a crear espacios que traigan una mirada consciente al poderoso surgir de la energía sexual en la adolescencia y lo llamamos la 'edad del pavo'. La sanación sexual pasa por acompañar a nuestros adolescentes en ese despertar de la manera más respetuosa y abrir espacios de comunicación y de compartir.

Aunque como sociedad no estamos muy preparados para este acompañamiento, cada vez hay más personas que han recorrido un camino hacia sí mismos y han traído consciencia a su naturaleza emocional y sexual, que están capacitados para acompañar y recoger y acoger con alegría y sabiduría los ciclos vitales.

### **Camino de regreso a casa**

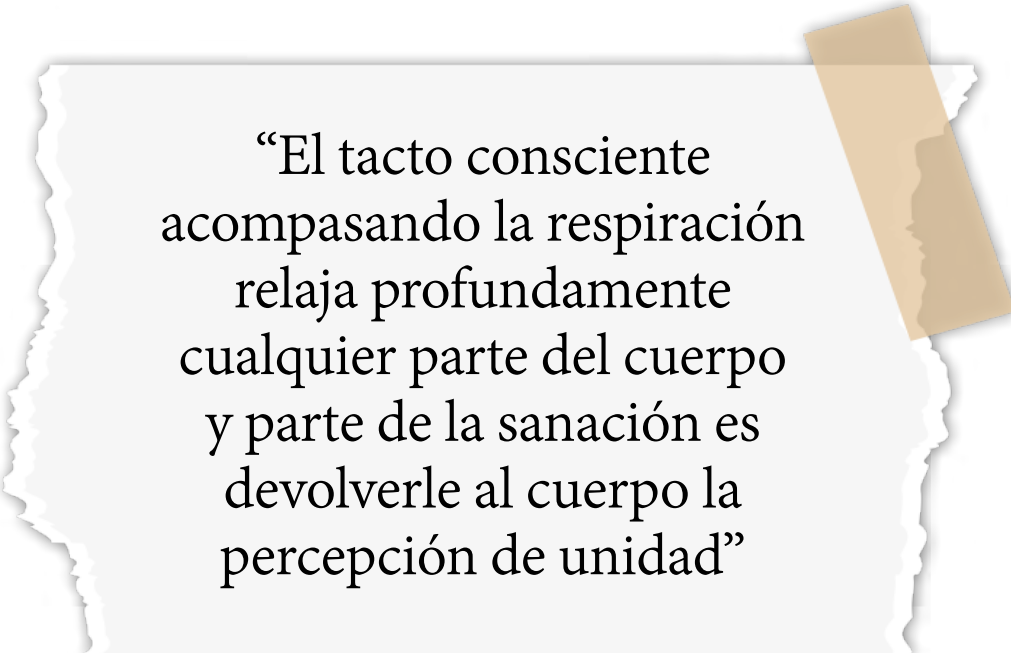
Con respecto a la sanación individual, es igualmente un camino de regreso a casa que pasa por una liberación de la energía vital. En la sanación también está implícito el tacto. Pocas veces hemos recibido un tacto amoroso y consciente que no tuviera ninguna intención más que la de transmitir y sentir el amor del momento presente.

El cuerpo está lleno de armaduras en donde los músculos han guardado movimientos que fueron frenados por nuestra educación. Emociones guardadas en la mandíbula, en los muslos, en el cuello, en la boca del estómago, en los genitales, etc.

También hemos restringido nuestra respiración para sentir poco el cuerpo y a través de él, las emociones y los miedos. Es una parte esencial de la sanación devolverte la capacidad respiratoria que te permita sentir el cuerpo como la ola de un océano que, a veces, está en calma y otras hay movimiento.

El tacto consciente acompañando la respiración relaja profundamente cualquier parte del cuerpo y parte de la sanación es devolverle al cuerpo la percepción de unidad, de que no hay partes buenas ni malas, ni sucias, ni avergonzantes, ni pudorosas, y que tampoco hay exigencia sobre ninguna de ellas. En el tacto se incluye todo el cuerpo con sensible escucha hasta que la energía fluye libremente en conexión, como vehículo gozoso. Esto es devolver al cuerpo su inocente e inteligente naturalidad, siendo consciente en el momento presente.

Ten en cuenta que la sanación sexual también es la sanación espiritual y la apertura del corazón. Siempre van juntas.



“El tacto consciente acompañando la respiración relaja profundamente cualquier parte del cuerpo y parte de la sanación es devolverle al cuerpo la percepción de unidad”

# Shiva, la consciencia

En Tantra se habla continuamente de Shiva (la consciencia) y Shakti (la energía) algo difícil de explicar si no lo experimentas. Quiero contaros cómo la consciencia, ese espacio que siempre está ahí, apareció y lo pude percibir.

Fue en Italia. El momento lo recuerdo perfectamente. Me encontraba en el transcurso de un proceso meditativo el "Who is in". Y todas las mañanas hacíamos la meditación Dinámica de Osho (ver revista nº 3). Fue un momento dramático para mí porque, en ese tiempo, no tenía la consciencia que tengo ahora y lo viví con drama.

Durante la catarsis de la segunda etapa, recuerdo que había mucha intensidad en mi emoción. Una emoción que ya había experimentado con intensidad los días anteriores. Y durante el silencio, en la cuarta etapa, todavía me obligaba en esa época a estar inmóvil, tanto en mi interior como en mi exterior. Había un esfuerzo para que todo estuviera en quietud. Todavía no



entendía la cualidad de la meditación, aunque llevaba muchos, muchos años meditando.

Y de repente, en la espera del silencio en la meditación Dinámica hubo un momento en que sentí la imperiosa necesidad de que acabara, no podía más. Quería que comenzara la celebración que llega con la música, en la quinta etapa...

Y me ocurrió. Percibí en mí dos cosas: Por un lado, había una voz que pareciera ser que era la que meditaba, la mía, la conocida, que sonaba constantemente. Y, por otro lado, me invadió como una calma, un silencio, un vacío y ya no había voz, ni impaciencia por terminar, ni incomodidad. No había nada.

### Algo desconocido sucedió

Recuerdo que al terminar la meditación me desplomé y sentí una frustración ¡tan grande! Llevaba tantos años meditando sin saber que lo que ocurría no era meditación, o quizás sí, no lo sé. La frustración era porque la voz en mi interior que todo el tiempo “sabía” cómo era meditar, se había revelado como algo falso, como una forma de saber, como una forma de controlar. Ahora esa voz dentro de mí ya no se podía hacer pasar por la experta en meditación. Me di cuenta de eso, porque algo había cambiado. La consciencia, ese espacio que siempre está ahí y que puede observar cualquier cosa, apareció y lo pude percibir.

Desde ese día, han cambiado tantas y tantas cosas... y, sobre todo, el concepto de lo que es meditar cambió totalmente para mí.

Meditar se ha convertido en una forma de acoger (**Shiva**) TODO lo que puedo percibir en la expresión de la energía (**Shakti**). Sin esfuerzo. En paz. Acogiendo lo que me gusta y lo que no me gusta, no hay diferencia. Y claro, la voz que sabe cómo es meditar, sigue estando... y la acojo a ella también. **Shiva** acogiendo a **Shakti**.

**Rous Hinojosa**  
[www.roushinojosa.com](http://www.roushinojosa.com)

“Acogiendo lo que me gusta y lo que no me gusta, no hay diferencia”



# Permanecer centrado en el sentimiento que aflora

Osho nos invita a ver que todo está dentro de nosotros, que no lo tenemos que buscar fuera. Los demás solo hacen que salga lo que está escondido en ti y se manifieste. Cuando esto ocurra, conviene permanecer centrado en el sentimiento interior. Eso provoca que tengamos una actitud distinta hacia todo en la vida.

Osho, en su libro 'Meditación. La primera y última libertad' explica que "en la meditación, hay tres cosas que son esenciales. La primera es alcanzar un estado relajado: no luchar contra la mente, no controlarla, no concentrarse. La segunda, es observar, sin interferir y con una atención relajada, todo lo que ocurra; solo observar la mente, silenciosamente. Y hacerlo, además, sin ningún juicio o evaluación. Así, poco a poco, un gran silencio descende sobre ti. Todo movimiento en tu interior cesa".

Nos invita a ver que todo está dentro de nosotros, que no lo tenemos que buscar fuera. "Cuando ves a un amigo y de pronto

sientes que brota la alegría en tu corazón, concéntrate en esta alegría. Siéntela, conviértete en ella, y reúnete con él rebotante y siendo consciente de ella. Deja al amigo en la periferia y tú permanece centrado en tu sentimiento de felicidad. En el momento en que la observes, se difundirá, llenará todo tu cuerpo, todo tu ser. Pero no seas solo un observador, fúndete en ella. Son pocos los momentos en los que sientes alegría, felicidad, dicha, pero siempre los malgastas porque te centras en el objeto".

## Todo está en nuestro interior

Estamos acostumbrados a pensar que siempre que hay



alegría, viene de fuera. Pero no es así. "La alegría siempre está dentro de ti. Tu amigo solo es un detonante de la situación. Ha ayudado a que salga tu alegría, te ha ayudado a que veas que está ahí. Y esto ocurre no solo con la alegría, sino con cualquier sentimiento: con la ira, con la tristeza, con la miseria, con la felicidad; en una palabra, con todo. Los demás solo hacen que expreses lo que está escondido en ti. No son las causas, no están causando nada dentro de ti. Lo que quiera que esté ocurriendo, te está ocurriendo a ti. Siempre ha estado allí. Lo único es que este encuentro con tu amigo se ha convertido en un estímulo por el que ha aflorado lo que estaba escondido, ha salido de sus recónditos orígenes, se ha hecho aparente, manifiesto.

Cuando esto ocurra, permanece centrado en el sentimiento interior y, entonces, tendrás una actitud distinta hacia todo en la vida".

Esto se puede hacer también con las emociones negativas. Cuan-

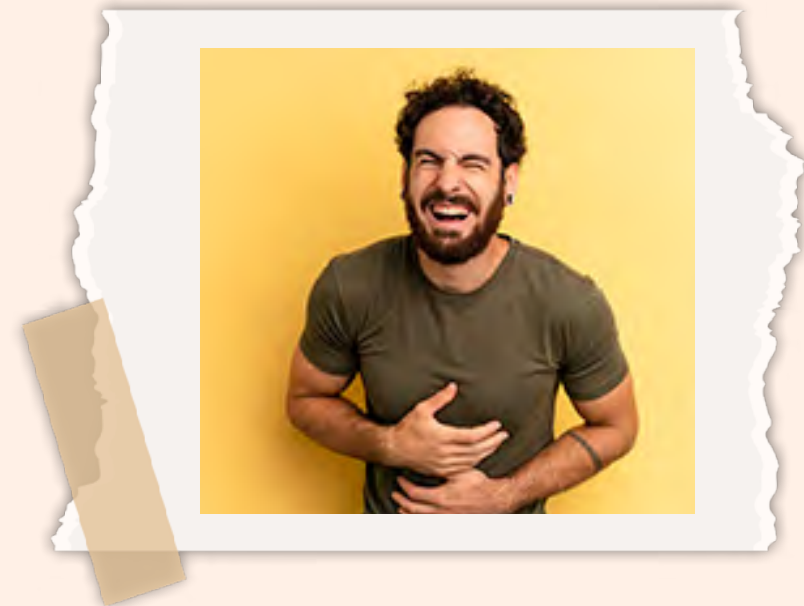
do sientes enfadado, intenta no centrarte en la persona que lo ha provocado. Siente el enfado en su totalidad, permite que ocurra dentro de ti, fúndete con él. "No racionalices. No digas que tal persona lo ha generado, no la condenes; solamente ha sido un detonante de la situación. Y sientes agradecimiento hacia ella, porque ha ayudado a que algo que estaba escondido salga al descubierto. Con cualquier emoción, ya sea negativa o positiva, usa esto y se producirá un gran cambio en ti. Si la emoción es negativa, te librarás de ella al ser consciente de que está en tu interior. Si la emoción es positiva, te convertirás en la propia emoción".

La diferencia entre las emociones negativas y las positivas, explica Osho, es que "si al hacer consciente de una cierta emoción esta se evapora, es que es negativa; si te transformas en ella y entonces la emoción se extiende y se convierte en tu ser, entonces es señal de que es positiva".

## *Meditación de la risa*

En la meditación de la risa, Osho nos anima a que "al despertar cada mañana, antes de abrir los ojos, desperézate como un gato. Estira cada fibra de tu cuerpo. Después de 3 o 4 minutos, con los ojos cerrados todavía, empieza a reírte. Ríete durante 5 minutos. Al principio puede que tu risa sea un poco forzada, pero pronto el sonido de tu intento te causará una risa genuina. Piérdete dentro de la risa. Pueden pasar varios días antes de que realmente ocurra, porque estamos muy desacostumbrados al fenómeno de la risa. Pero, en breve, será espontánea y cambiará la naturaleza de tu día.

La risa saca energía desde tu fuente interna hacia la superficie. Con la risa, la energía empieza a fluir, la sigue como una sombra. ¿Lo has observado? Cuando te ríes de verdad, durante esos breves momentos estás en un profundo estado meditativo. El pensamiento se detiene. Es imposible reírse y pensar al mismo tiempo. Son cosas diametralmente opuestas, solo puedes reírte o pensar. Si te ríes realmente, el pensamiento se detiene. Si aún estás pensando la risa se rezagará, será una risa a medias. Será una risa mutilada. Cuando te ríes de verdad, de pronto la mente desaparece. La risa puede ser una bella introducción a un estado de no-pensamiento".



# Cómo conseguir un orgasmo expansivo sin eyaculación

Es de sobra conocido que el orgasmo masculino está ligado a la contracción, a la fricción y, finalmente, a la eyaculación. Pero ¿y si existen otras formas de orgasmos expansivos llenos de placer, desconocidos para la mayoría de hombres, que están al alcance de quienes los quieran descubrir? En este reportaje, ocho hombres nos cuentan su experiencia y nos abren la puerta a un tipo de orgasmo pleno, en el que se incluye todo el cuerpo.

Carmen Peña

Es importante dejar claro que no se trata de demonizar la eyaculación masculina, sino de dar a conocer otros tipos de orgasmos que van unidos a otra forma de intimidad sexual, lejos de las enseñanzas recibidas por el porno comercial. **Hari Dass**, fundador y maestro en la escuela **Tantra y Amor Consciente**, deja claro que “el orgasmo y la eyaculación son dos cosas diferentes. Ya ha sido reconocido por la sexología. Un hombre puede tener una eya-

culación sin orgasmo y también un orgasmo sin eyaculación. Tanto el Tantra como el Tao lo enseñan desde hace miles de años”.

**Esteva**, miembro de la escuela **Daya**, explica que “para las personas que solo conocen lo habitual, el orgasmo es una explosión de intensidad, una descarga y no asocian el orgasmo a otras sensaciones corporales. De hecho, cuando se entra en éxtasis, no se llega desde



un orgasmo explosivo, sino con la energía que baila dentro del cuerpo en forma de olas. Allí no hay eyaculación y sí un orgasmo que dura y dura, mucho más suave comparado con el orgasmo conocido, pero que te va llenando, llenando hasta un punto que no hay comparación con lo conocido”.

Para **Miguel (Corazón tántrico)**, facilitador de tantra y sexualidad consciente, “si en lugar de concentrar la energía en los genitales, extendemos el placer por todo el cuerpo, la capacidad de experimentar placer es muchísimo mayor. No es necesaria la eyaculación. El orgasmo y las sensaciones que se pueden alcanzar son más duraderas y los efectos más revitalizantes”.

### Hacia el orgasmo de valle

En tantra, se diferencia entre el ‘orgasmo de pico’, el tradicional, en donde hay eyaculación; y el ‘orgasmo del valle’ en donde separamos el placer de la eyaculación ([ver la revista n° 1](#)). **Ravi Inderpal**, profesor de Filosofía, Yoga Kundalini y Tantra, habla de que “en el orgasmo de valle, en lugar de contraer el cuerpo, lo vamos relajando, dejamos que se mueva acompasado por la respiración, que se vaya abriendo poco a poco. De esa forma, estamos creando espacio para que la energía empiece a moverse libremente. Ahí es donde sucede el orgasmo. Puede ser muy intenso y sobrecogedor o puede ser muy sutil y vibrante, pero para nada va acompañado de eyacu-

lación, ni tampoco es algo que se ciña a los genitales, sino a una experiencia que involucra a todo tu cuerpo, a todo tu ser”.

**Eduardo Otero del Pozo**, ingeniero mecánico, osteópata, terapeuta y **facilitador tántrico**, añade que “con cada onda orgásmica que transitas sin eyacular, el placer que se experimenta va en aumento, hasta llegar a un punto en el que el placer en cada instante es similar en intensidad al ‘orgasmo de pico’ (que experimentamos en la eyaculación). Con la respiración puedes ‘congelar’ (por así decirlo) la sensación orgásmica sin que se produzca la eyaculación. De esta forma, se abre la experiencia sexual y se convierte en un compartir con la otra persona -o contigo mismo en la masturbación- en el que el clímax no quiere decir el final. Prolongando la relación sexual, tanto como se desee”.

Según **Octavio**, con formación en tantra, “la no eyaculación es un medio para poder descubrir y disfrutar de una nueva manera de hacer el amor. Te hace descubrir niveles de placer que, sencillamente, la mente no alcanza a imaginar. Hacer el amor, con presencia, sin objetivos, sin metas, sin una forma predefinida, es abrirse a otra dimensión”. En su opinión, “la barrera que tenemos es mental. El sistema no nos ha enseñado de lo que somos capaces. Nos ha mostrado algo que nos limita y agota. La verdadera libertad se descubre al hacer el amor sin guión ni expectativas. Eso te abre a unos niveles de placer superiores”.



“Si en lugar de concentrar la energía en los genitales, extendemos el placer por todo el cuerpo, la capacidad de experimentar placer es muchísimo mayor”

“Los orgasmos más potentes suelen ser no eyaculatorios. Hasta 10 veces más potente que uno eyaculatorio”

**Jordi Gatell**, facilitador de Tantra y terapeuta manual, insiste en que “se puede tener mucho placer sin necesidad de expulsar semen. Es importante no tener ningún objetivo, llegar al orgasmo, correr hacia un lugar. Esto lo sustituimos por la relajación y la escucha de las sensaciones del cuerpo. El tantra propone relajar el cuerpo, los genitales, el diafragma y la columna vertebral, poniendo la atención en permitir que la energía vaya hacia arriba, hacia el pecho y el corazón, en lugar de centrarnos en acumularla en los genitales. Así, toda la energía orgásmica que se va creando la podemos expandir por el cuerpo y llenarnos de gozo y placer. Es decir, que toda la energía que acumulas para poder tener un orgasmo hacia fuera, la absorbes para que la sensación vaya hacia dentro, llenando el cuerpo en lugar de vaciarlo”.

### Si la eyaculación es satisfactoria ¿por qué probar otra cosa?

Muchos hombres pueden dudar de la necesidad de probar la no eyaculación cuando sienten mucho placer en la eyaculación. Una razón, puede ser el abrirse a explorar caminos diferentes. Solo así “podemos llegar a lugares donde nunca habíamos estado. Donde el placer no tiene fin”, señala Miguel.

Para Ravi Inderpal, la no eyaculación produce “un cambio significativo en la forma de experimentar las relaciones sexuales y la intimidad. La eyaculación, en la mayoría de los hombres, es un acto reflejo controlado por el sistema nervioso parasimpático. Sin embargo, esto se puede entrenar para que se convierta en un acto voluntario. Cuando decides voluntariamente si eyaculas o no, te empiezas a hacer cargo de tu energía. De esta forma, si optas por hacerlo puede convertirse en una ofrenda a tu pareja o tu amante. En ciertas ocasiones, tal vez, necesitarás eyacular para soltar tensión. De cualquier manera, es cualitativamente diferente cuando deja de ser un acto reflejo y se convierte en algo voluntario”.

Por su parte, Hari Dass, comenta que “la no eyaculación tiene múltiples beneficios, a nivel sexual, físico, emocional y espiritual. Cuando un hombre eyacula, expulsa de su cuerpo las sustancias químicas que contiene el **bindu** (semen, en sánscrito) que son: tes-

tosterona, zinc, vitamina C y muchos otros nutrientes.

Esto perjudica la salud en general y la energía en particular, que también es muy importante para la salud. Desde la visión tántrica, cuando un hombre eyacula pierde **Oyas**, que es una energía sutil muy importante que se acumula mucho en el **bindu** (semen) y que es fundamental para la meditación y el despertar de **Kundalini**. Si el hombre eyacula con frecuencia, es muy difícil avanzar en el camino tántrico a nivel meditativo y energético”. Jordi Gatell añade que “en la sexualidad sin eyaculación, hay más placer, más prolongado y te llena de energía en lugar de descargar-te. Además, como mantienes la energía, los encuentros íntimos son más frecuentes”.

**Carlos**, terapeuta, ingeniero y padre, explica que se alcanzan “mayores niveles de conexión, con la pareja y con uno mismo. Al no eyacular puedes conservar, e incluso aumentar la energía, lo que permite explorar otros lugares del encuentro amoroso. Puedes llegar a niveles más altos e intensos de excitación”.

### Dolor testicular

Es posible que, al principio, si no se sabe mover la energía sexual por todo el cuerpo, esta se concentre en los genitales y se llegue a sentir dolor de testículos. Octavio, comparte que “muchos no somos capaces de controlar





los músculos que retienen los esfínteres que permiten bloquear la eyaculación. Hay que entrenarlos, ganar consciencia y fuerza. Una vez vas desarrollando este aspecto más físico, se necesita trabajar la energía y hacerla mover, a través de la respiración, por los **chakras**. Cuando estamos ansiosos, expectantes, ante la posibilidad de hacer el amor, esto puede hacer que perdamos la presencia, y eso nos lleva a no respirar y bloquear la energía. Entonces, el dolor de testículos te trae a la realidad. Te ayuda a percibir que necesitas ganar presencia y capacidad de mantener la energía fluyendo, siempre llevándola al corazón”.

También está la parte psicológica, explica Jordi Gatell, “la mente puede sentir que no está pasando nada y que, al no tener la eyaculación, falta el colofón final y, por lo tanto, no es satisfactorio. Esto es una parte del camino que hay que transitar poniendo mucha presencia, amor y confianza. Al final ¡vale la pena y mucho! Al acumular la energía en lugar de expulsarla, esta busca espacio para extender-

se. Si no hay espacio empuja para abrir camino y es cuando aparece dolor e incomodidad en los genitales. Cuando el organismo tiene espacio y más capacidad de absorción y circulación de energía, el dolor desaparece. Para solucionarlo, lo mejor es un masaje en los testículos, perineo, ingles y monte de venus, con la intención de estirar y abrir espacio. Y si ves que estás sufriendo mucho, pues eyacula y ¡disfruta mucho del orgasmo!”. Otro consejo que aporta Hari Dass es “aplicar agua caliente a nivel genital y testicular”.

### La no eyaculación no es un objetivo

Todos los participantes en este reportaje tienen claro que no consiste en tener como objetivo la no eyaculación, sino que al cambiar la forma en la que haces el amor, te lleva a no eyacular. Para Esteva, hacer el amor es “un juego de investigación, de curiosear, de ver qué está pasando en todo momento en mí y en la otra persona, cómo esa caricia puede hacer sentir placer, cómo el placer que siente la otra persona me hace vibrar, cómo permitir que me toquen y qué se mueve en mi interior. Cómo puedo sentir mi energía moviéndose, cómo sentir la suya, cómo jugar con los ritmos, cómo salir de la mente, y que sean los cuerpos los que se comunican”. Entonces, “no eyacular no es un objetivo, simplemente te olvidas de que es algo que debe suceder”, comenta Miguel.

Eduardo señala que “se tiene relaciones en las que controlas tu ‘ola de placer’, estás presente en ti y con la otra persona. El placer va en aumento conforme sube la energía y no se eyacula. Al final, puedo experimentar una gran sensación de saciedad sin haber eyaculado y, además, me noto cargado de energía. Una energía incomparable, luminosa, creativa. Y también disfruto de eyacular, por supuesto. Si eyaculo, se convierte en una entrega, un rendirme y entregarme a mi amante. Hay un placer inmenso en la eyaculación y la experiencia post-eyaculación. Pero también lo hay en la no eyaculación y mantener en ti toda esa energía. De hecho, desaparece la pregunta de eyacular o no eyacular”.

Hari Dass añade que “la no eyaculación no es un objetivo en sí mismo, es una herramienta espiritual para el despertar de la energía **Kundalini** y de la consciencia que, como efecto secundario, te permite disfrutar más de la vida y mejorar tus relaciones sentimentales. Los orgasmos más potentes suelen ser no eyaculatorios. Puede ser 10 veces más potente que uno eyaculatorio. Puedes tener múltiples orgasmos no eyaculatorios sin la depresión energética que suelen tener los hombres después de eyacular. Animo a todos los hombres a experimentarlo, algunos lo consiguen con facilidad y otros necesitan más tiempo, pero siempre hay un aprendizaje satisfactorio que te llevará a poner más consciencia”.

### Magnetismo natural entre Yoni y Lingam

Octavio explica que “al no eyacular, se te abre una ventana de posibilidades mucho más amplia. El magnetismo natural que existe entre la **yoní** (vagina) y el **lingam** (pene), los movimientos que de ahí se derivan, son espectaculares. Te llevan a un nivel de sensaciones que no tienen nada que ver a lo que estamos acostumbrados. Quizás sea difícil de creer, pero es así. Enfocando la presencia, mueves la energía y el orgasmo puede venir en olas, si no eyaculas. Estas olas pueden durar lo que nuestros cuerpos permitan”.

Para Jordi Gatell, las dos formas de orgasmo, con o sin eyaculación, “pueden ser muy placenteras, con gran cantidad de sensación orgásmica. La diferencia está en que cuando eyaculas hay tensión en el cuerpo, exigencia y te descargas. Acumulas estrés muscular para soltar de golpe y gozar mucho y poco tiempo. En cambio, cuando no pones intención

de eyacular das tiempo a que los cuerpos se vayan llenando a su ritmo. Al darles espacio y escucha, puedes sentir matices orgásmicos que si vas con un objetivo te saltas y estos matices marcan la diferencia, porque son sensaciones de unión contigo mismo y con tu pareja. Se da espacio a la dulzura orgásmica, que es una sensación muy reconfortante, o a lo que el cuerpo te quiera mostrar en ese encuentro. Cuando te vas llenando de energía paso a paso, sin prisa ni meta, y esta llega a los centros superiores (corazón) a través del sistema nervioso y columna vertebral, el orgasmo es muy potente, pero sin tensión. Una sensación de expansión recorre el organismo donde puedes encontrar paz, reconocimiento y mucho amor, a la vez que es muy placentero desde el punto de vista de placer sexual. Y mucho, ¡pero mucho, mucho más largo!”. Carlos apuntilla que “al no eyacular, se pueden vivenciar varios orgasmos y, cada vez, más intensos. Para mí, lo importante es que la

eyaculación no te domine, sino que tengas la capacidad de decidir cuándo quieres o no eyacular. Animo a que los hombres se aventuren a explorar el tantra, la quietud, la respiración, la mirada, a ver la sexualidad como algo nutritivo y natural, a soltar las expectativas y celebrar lo que suceda, a vivir la sexualidad como una expresión de amor”.

### ¿Cómo lo vive la mujer?

La realidad es que ni las mujeres ni los hombres hemos recibido educación sexual, y mucho menos, tántrica. Lo que experimente la mujer dependerá de lo que esté buscando en esa relación, de sus patrones, heridas y condicionamientos sociales aprendidos y del grado de intimidad y confianza que exista en la pareja. Por eso, es tan importante que ella esté informada de lo que hace el hombre y por qué lo haces. De lo contrario, se puede sentir frustrada, pensar que no gusta al hombre, o que no le hace disfrutar. Cuando la relación es profunda “la mujer lo recibe como un regalo. Hace que confíe mucho más en el hombre. Se puede relajar y dejarse llevar sin que se le active ningún miedo, lo que no es tan fácil cuando está con un hombre en quien no confía. Es muy placentero para los dos”, señala Ravi. Carlos incide en que “los orgasmos pueden ser repetidos y más intensos, por lo cual, a nivel de placer, en la pareja hay una mejora”.

“La verdadera libertad se descubre al hacer el amor sin expectativas. Eso te abre a unos niveles de placer muy superiores a los que conocemos”



# En busca de la experiencia...

Todos los hombres que han participado en el reportaje, han querido compartir qué los llevó a querer experimentar la no eyaculación y cómo lo han conseguido:

**Carlos:** “El libro ‘El hombre multiorgásmico’ me ha permitido el aprendizaje con relajación. Tengo la sensación de que hay mucho más por explorar”.

**Eduardo:** “Cuando conocí el tantra e introduje la respiración y la meditación en el sexo, empecé a experimentar mucho más placer. No hubo que ‘hacer’ mucho más que eso: respirar y estar presente”.

**Esteva:** “Decidí pasar largos periodos sin eyacular. Hasta 6 meses estuve una vez. En ese tiempo, me dediqué a investigar el efecto de la respiración en mi cuerpo y en mis genitales. Ahora, cuando me apetece eyacular, lo hago”.

**Hari:** “Hay múltiples métodos para conseguirlo. Personalmente, lo que más me ha ayudado es La Vía del Valle. Pero existen muchos otros métodos como Mula Bandha, Vajroli Mudra, Uddiyana Bandha, Khechari Mudra, Yoni Nadi, Bhuta Shuddhi, masaje del punto sagrado, las 4 llaves y el Aushadhi”.

**Miguel:** “Las ganas de disfrutar cada instante, detenerme en cada recoveco, fue lo que me llevó a probar la no eyaculación. Ocurrió de forma natural cuando abrí mi cuerpo al placer de cada caricia, al aprender a respirar y relajarme en el placer, al querer detener el tiempo en cada instante de placer, porque en él ya lo había todo”.

**Jordi:** “El proceso comenzó por amor. El camino fue difícil. Viniendo de una sexualidad basada en la pornografía y el roce de los genitales, a la que estaba totalmente enganchado, comenzar a ‘sentir’ en lugar de ‘hacer’, era contrario a lo que conocía, creía y estaba adiestrado. Fue empezar de cero, en algo que estaba convencido que ya dominaba. Lo primero, fue desprogramarme, cambiar el software de mi cerebro. Lo segundo, abrir el cuerpo a emociones que llevaban ahí largo tiempo. Por último, darme cuenta que lo que estaba buscando ya estaba en el cuerpo y solo (que suena fácil, pero no lo fue) había que reconocerlo y darle amplitud”.

**Octavio:** “Tenía 30 años cuando empecé (ahora tengo 65) porque quería descubrir más, explorar



mis capacidades y limitaciones. En aquella época conocí el trabajo de Manta Chia y eso me abrió los ojos. La técnica en sí no te lleva más allá. La clave de todo está en abrir el corazón”.

**Ravi:** “En un primer momento utilizaba técnicas taoístas como la presión en el perineo o un punto entre las costillas. Pero creo que lo más efectivo es tomar conciencia de dónde está tu ‘punto de no retorno’ porque, para ello, debes estar presente en tu cuerpo. A medida que te familiarizas con él, es cuestión de alargar tu respiración y relajar, en lugar de contraer”.



# En sánscrito



En esta sección aparecerán, en cada número, palabras sánscritas 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/>

**Bindu:** Significa semilla, semen.

**Duhkha:** Es un término de difícil traducción porque tiene un significado muy amplio. Un ejemplo de Duhkha dado por Buda es el estar con alguien que no te gusta y el no-estar con alguien que te gusta. Históricamente, la traducción más común en occidente ha sido 'sufrimiento'. Pero 'descontento' o 'insatisfacción' están más cerca al sentido de esta palabra en los textos originales.

**Maithuna o mithuna:** Se utiliza para hacer referencia a la unión sexual en un contexto ritual. Se refiere a parejas hombre-mujer y su unión en el sentido físico-sexual, y es sinónimo de kriya nishpatti (limpieza madura). Algunas escrituras hinduistas advierten de que a menos que esta transformación espiritual se produzca, la unión está incompleta. Sin embargo, es posible experimentar una forma de

maithuna sin unión física. El acto puede existir en un plano metafísico, sin penetración sexual.

**Nadis:** Canal del cuerpo sutil a través de los cuales fluye el **praná** o soplo o energía vital. Hay 72.000 en el cuerpo. Los 3 principales son ida, píngala y sushumna. Son tan minúsculos como un cabello dividido en 1.000. No se extienden fuera del cuerpo físico (son anatómicos).

**Nirvâna:** Literalmente es apagado o extinción. Es el estado de liberación tanto del sufrimiento (**duhkha**) como del ciclo de renacimientos, que hace referencia a un estado que puede alcanzarse a través de la meditación y la iluminación espiritual, y que consiste en la liberación de los deseos, el sufrimiento, la conciencia individual y el ciclo de reencarnaciones.

**Prana:** En sentido absoluto, la energía vital. En sentido restringido, aire inspirado.

**Yantra:** Proviene del prefijo yan, que significa 'concebir' y por antonomasia, concepción mental. Yantra, pues, significa literalmente 'dispositivo', 'artificio', 'mecanismo', 'herramienta' o, más preciso aún, 'instrumento'. Hace referencia a representaciones geométricas complejas de niveles y energías del cosmos (personalizadas bajo la forma de una deidad escogida) y del cuerpo humano (en cuanto es concebido como réplica microcósmica del macrocosmos). El yantra se interioriza por completo en los niveles más altos del ritual tántrico, a través de la construcción mental de un modelo geométrico complejo y su visualización. En el Tantra se emplean un gran número de yantras. El más famoso de todos es el Sri Yantra que se compone de nueve triángulos yuxtapuestos y colocados de forma que dan origen a 43 pequeños triángulos.



LIBRO



## El tantra contado con sencillez: Un libro sobre esta fascinante práctica

**Ramiro Calle**

Editorial: Maeva

Occidente siempre ha sentido una profunda fascinación por la India, especialmente en su vertiente espiritual. Así, el tantra, o tantrismo, ya forma parte de nuestro universo cultural pero es, a la vez, una de las filosofías liberatorias de la India más falseadas, ya que se suele reducir a una serie de técnicas eróticas alejadas de su verdadera naturaleza. Si bien es cierto que el Tantra tiene un componente sexual de gran importancia, no se le puede desligar de sus fundamentos filosóficos. En este libro, Ramiro Calle nos permite conocer las auténticas raíces espirituales del tantrismo, que, antes de centrarse en el cuerpo como instrumento sexual, nos muestra cómo esta riquísima tradición oriental busca ante todo revelarnos nuestro ser y aprovechar todo el potencial energético de nuestro cuerpo.

VÍDEO



## Amor, sexo y consciencia en la nueva masculinidad

Protagonistas:

**Jordi Gatell y Premamui**

Año: 2022

Ver en [You tube](#)

A través de una entrevista, los protagonistas hablan de 'Amor y relaciones íntimas' desde la consciencia emocional. Explican cómo el Tantra te lleva a entrar en contacto con las emociones. Las dificultades que se encuentran en el terreno de las relaciones íntimas. Los condicionamientos masculinos que no nos permiten sentir y centrarnos en las emociones. El amor es algo que tenemos dentro, independientemente de a quién se lo estemos entregando.

MÚSICA



## Carry Me Away

Intérprete: **Pratibha Ma**

Pratibha Ma nos lleva a un viaje con la voz a través de áreas de creatividad, expresión, conciencia, sanación, alegría y silencio. Todo el proceso apoyado por un ambiente meditativo. Las Danzas del Corazón de Pratibha Ma son experiencias inolvidables de alegría y silencio y de encuentros del corazón. Cuando el corazón está abierto, comienza a bailar. 'Carry Me Away' pertenece a su primer CD 'Heart Dance', grabado en Estocolmo con los músicos que tocaron con ella para Heart Dances en Suecia. En él hay una colección de canciones para cantar y bailar, o simplemente para escuchar y disfrutar del ambiente que crea.


Amor y Naturaleza


# Escuela de Amor

Cursos de Tantra para crecer con gozo.  
El camino del corazón

Conoce más sobre nuestros cursos



 <https://escueladeamor.com>

 +34 619 548 906