

El Buen Sexo

Carlos Prosser González



DESCARGADO DE
www.e-book-tutoriales.blogspot.com

DESCARGADO DE
www.e-book-tutoriales.blogspot.com

www.e-book-tutoriales.blogspot.com

A Gabriel, mi joven hijo, la primera persona en leer este libro



Primera Parte
Contexto Cultural
de la Transformación Sexual

9	Prólogo	17	Introducción
127	Epilogo	19	Capítulo 1 Lo Máximo en Placer
129	Anexo Test de Autoestima Sexual	21	Capítulo 2 Climax versus Orgasmo
134	Descripción Conferencia, curso y sesiones individuales El Buen Sexo	25	Capítulo 3 El Bendito Sexo
		27	Capítulo 4 Sexigualdad de Género
		29	Capítulo 5 Autoestima Sexual
		31	Capítulo 6 La Energía del Sexo

Segunda Parte
Guía práctica para El Buen Sexo

Tercera Parte
Entrenamiento Energético

- 39 **Introducción**
- 41 **Capítulo 1** La Previa
- 53 **Capítulo 2** Comienza la Fiesta
- 63 **Capítulo 3** Control de la Eyaculación
- 71 **Capítulo 4** Multiorgasmo y Transformación de la Energía Sexual
- 81 **Capítulo 5** Variaciones de *El Buen Sexo*
- 93 **Capítulo 6** Compartiendo el Goce Supremo

- 99 **Introducción**
- 101 **Ejercicio 1** Experiencia de Armonía Interior
- 109 **Ejercicio 2** Reconocimiento, Integración y Manejo de la Energía Interior

El Buen Sexo es bueno de placentero, deliciosamente excitante y relajante. Es bueno de bondadoso, sano y amoroso.

El Buen Sexo favorece la expresión de la belleza y de la alegría.

Es fundamental derrotar a todo fantasma oscuro que cubra al sexo con los velos del peligro y la maldad. Desde el fruto prohibido hasta el sexo muerte de la epidemia de SIDA, desde la perversión sexual y su escandaloso éxito financiero hasta el error de considerar el sexo con un obstáculo para alcanzar la experiencia de Dios.

Continúa ocurriendo una revolución sexual. Cuando era joven, como mi hijo Gabriel ahora, estalló una transformación radical que ha ido cambiando los patrones de relación sexual entre los seres humanos. No ha cesado la conmoción. Se mezclan nuevos patrones de comportamiento, como la igualdad de género, con la antigua visión patriarcal de la superioridad masculina.

A nivel de cultura global está ocurriendo un crucial cambio de paradigma (concepto o creencia fundamental para un grupo social). Las actuales visiones de la ciencia sobre el origen y funcionamiento del Universo y respecto del lugar del ser humano en éste, están ahora en sintonía con las filosofías y tradiciones de algunos pueblos originarios y de antiguas escuelas de sabiduría.

Somos parte de un universo dinámico, cambiante. No estamos prisioneros de un mecanismo predeterminado, fatal. Podemos en libre conciencia disfrutar de la "aventura" de la vida, optando entre las múltiples posibilidades que nos ofrece la realidad a la cual pertenecemos y co-creamos. El universo es un sistema abierto...Somos universo.

Cuando dos seres se encuentran sexualmente son dos sistemas abiertos que se combinan en un juego de las múltiples probabilidades:

Sinérgico¹ placer en la medida que fluyan amor y sensibilidad.

Entrópica² frustración si prevalecen el egoísmo y la incomunicación.

La propuesta de este libro y de los cursos y sesiones individuales *El Buen Sexo* comparten un método o sistema de hacer las cosas que se fue formando y sintetizando en torno a mi dedicación principal: Una investigación sobre el potencial de transformación cultural de la especie humana.

En el año 1979 abandoné la protección y normalidad del sistema. Deserté en cuarto año de Derecho, siendo el mejor alumno de la Universidad, para transformarme (escándalo familiar y social incluidos) en un investigador alternativo de la cultura, utilizando vías no tradicionales como las visiones holísticas, ecológicas y sistémicas que florecieron en la década de los ochenta.

Desde entonces una experiencia multicultural ha nutrido mi trabajo. Conviven en mi método: conocimientos, técnicas y recursos aprendidos de maestros espirituales, vanguardistas científicos, shamanes, psicólogos transpersonales, siquiátras, artistas, ecólogos y educadores (as).

Otras voces culturales han guiado mi camino hacia una real plenitud sexual: maestros (as) taoístas, sufis y tántricos, mujeres sabias y potentes, investigadores occidentales de la liberación sexual.

Quiero reconocer y agradecer los aportes e influencias de maestros notables: El siquiátra alemán Wilhelm Reich, "revolucionario" con su invaluable aporte sobre la función del orgasmo. Jolan Chang, que con su libro "El Tao del sexo y el amor" ayudó a miles de occidentales como yo a controlar su flujo seminal en beneficio del amor y la evolución personal. Mantak Chia, maestro de Taoísmo sexual, sus secretas enseñanzas fortalecieron mi capacidad de transformar la retención seminal en energía de amor y conciencia universal, a través de ejerci-

1. **Sinergia** es una ley ecológica basada en la convicción de que "el funcionamiento integrado y dinámico de las partes, produce un resultado mayor, que la suma lineal de las mismas".

2. **Entropía** establece que "el funcionamiento desintegrado de las partes produce pérdida de energía y degradación del sistema".

cios – experiencias de transformación de la energía sexual, que funcionan en lo práctico. Osho maestro de síntesis Oriente – Occidente y su potente llamado a la liberación y trascendencia sexual.

Un instante clave para este proceso ocurrió en el año 1985.

En la Casa Planetaria del Barrio Bellavista de Santiago se realizaron los talleres “Sexo en Paz”, coguiados y benditos por la admirada siquiatra Elena Jacoby (más conocida como Lola Hoffmann), durante tres meses 24 personas; facilitadores de desarrollo personal, psicólogos, siquiabras e investigadores sociológicos compartimos técnicas y recursos en la búsqueda de una sexualidad que aportara paz al mundo, gravemente amenazado en aquellos años por la posibilidad de una guerra nuclear. Fue una experiencia de síntesis decisiva que permitió el enriquecimiento de mi vida sexual, en armonía con mi trabajo por la paz y la realización interior y social de la humanidad.

A fines de la década de los noventa mi participación en un histórico programa de televisión, “La Sexualidad de los chilenos”, Informe Especial, Televisión Nacional de Chile, me mostró el alto interés del tema y la gran necesidad de chilenas y chilenos de hablar libremente sobre sus experiencias. Durante un tiempo me transformé en una especie de foro ambulante, ya que las personas que me reconocían y mis cercanos, sentían la necesidad de plantear su posición ante las provocadoras opiniones que manifesté esa noche.

Lo que ahora les presento, a través de este libro, de los cursos y sesiones individuales *El Buen Sexo*, corresponde a mi actual propuesta y método para el logro efectivo de una mejor vida sexual. Ha funcionado estupendamente en parientes y amistades que han alcanzado una mejor experiencia de su sexualidad. Siento que ha llegado el momento de socializar más ampliamente estas enseñanzas, para favorecer el bienestar y el “bienser” de quienes sintonicen con esta dimensión clave del desarrollo personal.

Sean bienvenidas y bienvenidos quienes busquen técnicas de control de la eyaculación precoz, la supresión de la anorgasmia u otras disfunciones sexuales. También bienvenidos aquellos y aquellas que buscan superpoderes sexuales o quieren experimentar nuevas y espectaculares experiencias eróticas, confío encantarles con señales que los motiven a ir más intenso y más profundo, realizando el goce sexual con amor y afirmación de vida.

Asumo con mucho respeto esta oportunidad de transmitir los “datos”, los “secretos” que permitieron a un joven ansioso y eyaculador precoz convertirse en un hombre maduro, seguro de su capacidad de entregarse al goce amoroso y de facilitar el deleite y felicidad de su mujer.

Este trabajo está destinado a todo tipo de personas; hombres y mujeres con sus distintas opciones sexuales.

El libro está estructurado en tres partes: la primera brinda una visión de contexto, indispensable para comprender el proceso cultural en que se funda esta propuesta, la segunda contiene las orientaciones y recomendaciones prácticas para avanzar en el logro de una sexualidad plena y la tercera entrega una serie de ejercicios y experiencias de “entrenamiento energético”, escasamente conocidos por la mayoría de las personas y que son fundamentales para alcanzar el mejor nivel de *El Buen Sexo*.

Cuando experimentamos *El Buen Sexo* cooperamos con la armonización interior, social y ambiental de nuestra especie. “Vibramos” en sintonía con la unidad y dinámica universal, incrementando nuestra integración con la tierra y cielo al cual pertenecemos. Transmitimos vibraciones de placer y amor, estremeciendo galaxias con nuestros intensos y sutiles encuentros.

En los mejores momentos sexuales nuestros seres se sienten en casa, en el verdadero hogar: “la morada universal”, esa que se mueve integrando planetas, estrellas, cometas, mariposas, volantines, misterios, delfines, sonrisas, caricias...

Carlos Prosser González





Primera Parte **Contexto Cultural de la Transformación Sexual**

Introducción

Los cambios en la percepción y experiencia de la sexualidad han sido especialmente intensos en los últimos cincuenta años.

Estamos confluyendo en un proceso unitario, compartiendo consensos como: igualdad de género, tolerancia y respeto para la diversidad de opciones, felicidad y placer sexual como un derecho humano, libre elección de pareja, prevención y sexo seguro.

En las siguientes páginas conocerán el aspecto positivo del proceso de cambio cultural respecto del sexo. Esta transformación ocurre simultáneamente con la realidad de frustración y violencia sexual que entristece y descarga a miles de personas, dificultando seriamente sus posibilidades de autorrealización y de establecer relaciones y convivencias positivas.

Capítulo 1 Lo Máximo en Placer

¿Recuerda ese momento de mayor intensidad en su experiencia sexual?, ¿Qué es objetivamente lo máximo en sexo?

Respondo la primera pregunta desde mi experiencia personal. Lo máximo han sido aquellos momentos en que una intensa excitación energética y sensitiva vibra en todo mi cuerpo, combinándose con un flujo de amor correspondido, compartiendo en pareja un estado de conciencia más amplio, inundados por la alegría y gratitud de estar vivos, de ser “humanos”, de viajar en nuestra nave espacial tierra en el cielo – universo al cual pertenecemos.

Entonces una fiesta emerge, un ritual de unidad, una comunión con el secreto maravilloso del poder de la vida.

La pura excitación individual ocupa un registro menor, por intensa que parezca. Para gozar en un nivel superior de conciencia y entrega amorosa es imprescindible antes, avanzar decididamente en la superación del egoísmo básico, caracterizado por la utilización de otros u otras como medios para la satisfacción individual.

La palabra “individuo” es una pista clave para avanzar en medio de estos misterios. Si se separa la palabra: “IN-DIVIDUO”, es simple de entender que un “individuo” es un ser en plenitud, aquel que no está dividido, forma parte, está conectado, funciona en interacción con los diversos planos de la realidad, es uno en la unidad del ser humano y su ambiente – universo que lo cobija.

Esta visión del vocablo individuo está nutrida por las enseñanzas de fuentes como: el siquiatra suizo Carl Gustav Jung, ecólogos y maestros ancestrales, constituyendo un concepto esencial en el trascendental cambio de paradigmas socio – culturales que experimenta hoy la especie humana. Estamos transitando desde la desintegración hacia la unidad.

El estilo de vida imperante está basado en la idea central de que el individuo o persona es diferente, no forma parte del objeto – unidad – mundo y es un sujeto – isla en pugna constante con otras islas y continentes por obtener satisfacción a sus necesidades múltiples, una de ellas... el sexo.

El gran placer difícilmente surge en personas y convivencias centradas en el afán egoísta – individualista. Prisioneros del materialismo mecanicista y consumista la mayoría de los seres humanos gastan fortunas en parecer atractivos y sexys, en compensación sexual pervertida, o en terapias para curar los graves trastornos de personalidad que generan la frustración o las alteraciones de la sexualidad.

La experiencia de plenitud sexual es mucho más profunda e intensa que el mero alivio explosivo de un climax ansiosamente buscado.

Para las personas de información cultural común, los estándares de placer señalados por maestras y maestros del Tantrismo y del Taoísmo pueden aparecer como intimidantes, casi imposible de lograr.

La cantidad de tiempo de goce compartido es una de las variables principales para seres urbanos atormentados por el “tiempo”. Cinco horas continuas, tres días seguidos, una hora un cuarto mínimo sin eyacular, son algunas de las infartantes marcas de dichas prácticas.

Hace cientos de años una consejera de emperador chino puso alta la vara: “Menos de mil penetraciones durante el encuentro es francamente insatisfactorio”.

Estos registros impactantes pero ciertos obedecen a un contexto cultural distinto. La Antigua China del Taoísmo, la India remota del Tantrismo permitían y alentaban la dedicación al aprendizaje y práctica de una sexualidad más evolucionada. En el Tantrismo sexual esa dedicación generó rituales, ceremonias y claves iniciáticas que limitaron su alcance a un grupo selecto de adeptos que consagraban sus vidas a estas prácticas.

El Buen Sexo opera como una fuerza que relaja, expande y carga todo el ser, diferente por completo de la búsqueda ansiosa de un explosivo climax, que luego de su descarga feroz nos condena al agotamiento del cuerpo y al vacío del corazón.

Lo máximo en sexo es la “común–unión” en alegría, bondad y amor.

Capítulo 2 Climax versus Orgasmo

Lo típico, lo básico es aumentar progresivamente la intensidad de la excitación hasta un punto de explosión gozosa, entonces ocurren las descargas líquidas y las energéticas, se alivia la tensión de músculos, tendones y articulaciones. Rápidamente todo baja, las pulsaciones, la erección, el contacto, la onda. Si hay enamoramiento... besos, caricias, un abrazo tibio. Si solo era sexo... conversación insulsa, cigarrillos, ducha instantánea, prisa por partir. Eso es **Climax**.

Sin prisa, una mujer y un hombre libremente se encuentran. La intensidad de la excitación fluye plácida, algunos juegos eróticos iniciales logran instantes de pleno placer, aún antes de la penetración. La erección se hace más consistente, la lubricación vaginal y los movimientos de entrega y recepción son claros indicios para comenzar con delicadas y suaves penetraciones, resistiendo tentaciones y atracciones para ir profundo de inmediato.

La lubricación fluye generosa, no tan solo el pene masculino aumenta su erección, clítoris, labios vaginales y pechos femeninos también. Cinco, diez minutos después, una penetración mediana provoca nuevos instantes de goce. Es obvio que ese hombre sabe controlar su eyacuación y que esa mujer coopera en no precipitarla. El abrazo erótico es más pleno y ahora, cuando la lubricación y erección son totales, la penetración profunda genera una potente sensación de placer que los amantes transforman en energía conciente que vitaliza la integridad de sus seres.

Los cambios de posición y de movimientos revelan nuevos rumbos eróticos, nuevos instantes de pleno placer hasta una o dos horas después cuando naturalmente el flujo amoroso sexual disminuye, permaneciendo una sensación de goce y unidad. Es probable que ese hombre no haya eyaculado y retire su pene saludablemente erecto, la mujer acaricia sus testículos, potencia con delicados masajes la zona del perineo, ubicada entre testículos y ano. El hombre mezcla cariños y masajes en espalda, piernas, glúteos y cuello. Diálogos sinceros, amorosos. Se experimenta paz y agradecimiento de vida. Eso es **Orgasmo**.

Más que un orgasmo, es una relación orgásmica, que en la práctica se comporta como un “Multiorgasmo”, o lo que los taoístas llaman un “Orgasmo valle”. En mi experiencia práctica lo siento como varios instantes de pleno placer, combinados con otros de rico y suave placer, que provocan la sensación de un gran y continuo orgasmo.

Es fundamental saber diferenciar claramente entre climax y orgasmo. Preferí comenzar este capítulo con una descripción sensitiva de las diferencias entre ambas experiencias para que las siguientes precisiones no parezcan teóricas.

La búsqueda del climax tradicional no tan solo está determinada por el nivel de educación familiar y comunitaria que cada cual recibió, sino que en lo profundo – instintivo está impulsada por el aspecto reproductivo del sexo, opera como mecanismo natural de perpetuación de la especie. Al mezclar la aceleración de la excitación con la demanda energética de la mujer, el hombre explotará, inundando el vientre femenino con doscientos millones de semillas humanas que buscarán instintivamente a esa única ovula³ selectiva co – reproductora de la especie.

Placer y reproducción son las frecuencias del espectro sexual. Seres humanos evolucionados son capaces de controlar el doble flujo que ese caudal posee. El control de la eyaculación (más amplio que evitar la eyaculación precoz), además de prolongar e intensificar el placer permite “manejar conscientemente” el potencial reproductivo, aunque no es suficiente garantía de prevención del embarazo en los días fértiles.

Como veremos en la segunda parte de este libro es perfectamente posible y recomendable que no exista eyaculación en todos los encuentros sexuales. Sin perder placer la frecuencia de eyaculación puede ser decidida por cada cual, según la información que posee y su natural autorregulación.

La Revolución Sexual en Occidente se debió en parte a la creciente demanda femenina por acceder al hasta entonces lejano climax. Para el machista tradicional todo había sido fácil y básico, se excitaba, penetraba y eyaculaba rápido,

3. Algunos componentes y órganos femeninos, se nombran intencionadamente con palabras propias de su género.

no conocía de otras alternativas y se conformaba con eso, hasta que las mujeres se aburrían de ver que se les negaba su derecho al placer, tanto por la ineptitud masculina, como por sus propios bloqueos.

De tanto buscar el ansiado clímax, la mujer por fin obtuvo su acceso a la cumbre. Algunos hombres se hicieron más resistentes (llegó el Tao del sexo a occidente), otras con lesbianismo y autoestimulación por fin lo lograron. Ahora, la mujer al igual que el hombre, tenía acceso al clímax. Junto al entusiasmo natural que provoca la experiencia, un secreto margen de frustración, de carencia y de misterio había quedado abierto.

El clímax de fricción genital es fácilmente alcanzable. Lo puede provocar para un hombre: una lubricada vagina, su propia mano, refregarse entre sábanas o el trasero de un compañero. Para una mujer: sus dedos, una amiga, aparatos mecánicos, un pene algo resistente y hasta una excitante cabalgata.

Tanta búsqueda de clímax provocó gran ansiedad y es simple apreciar los actuales índices de ruptura de parejas, para comprobar que un terremoto de proporciones está ocurriendo aún en nuestra realidad. Las personas y en especial las mujeres ya no se conforman con la insatisfacción sexual.

En la actual revolución de los roles en el sexo, la mujer acelerada por la búsqueda del clímax ha estado usando los procedimientos típicos de la sexualidad masculina básica, copiando malos modales como: aumentar la intensidad desconectada del ritmo del otro, golpear y oprimir torpemente genitales y músculos, separarse bruscamente después de la explosión.

Al principio de mi transformación sexual compartí con mujeres que manifestaban extrañas prácticas, una de ellas me sorprendió de sobremano ya que era una actriz de cine y televisión físicamente muy atractiva. Inmediatamente penetrada comenzó a autoestimular su clítoris para acelerar su proceso de excitación y hacer coincidir su clímax con la "esperable" rápida eyacuación del hombre. Se relajó luego al experimentar que con *El Buen Sexo* simplemente no era necesario.

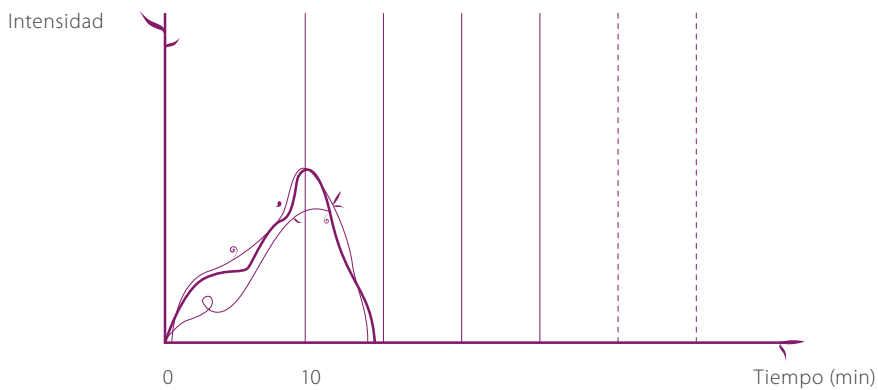
En otras oportunidades, con mujeres claramente ansiosas por un clímax, experimenté en "carne de hombre" la sensación femenina de insatisfacción y desconexión con quien te está haciendo el amor. Mientras ella gozaba individualmente, desconectada de mi desencanto por su egoísta actitud, con su

movimiento acelerado presionaba desagradablemente mis genitales, entonces yo paraba, protegiéndome, definitivamente no lo pasaba bien.

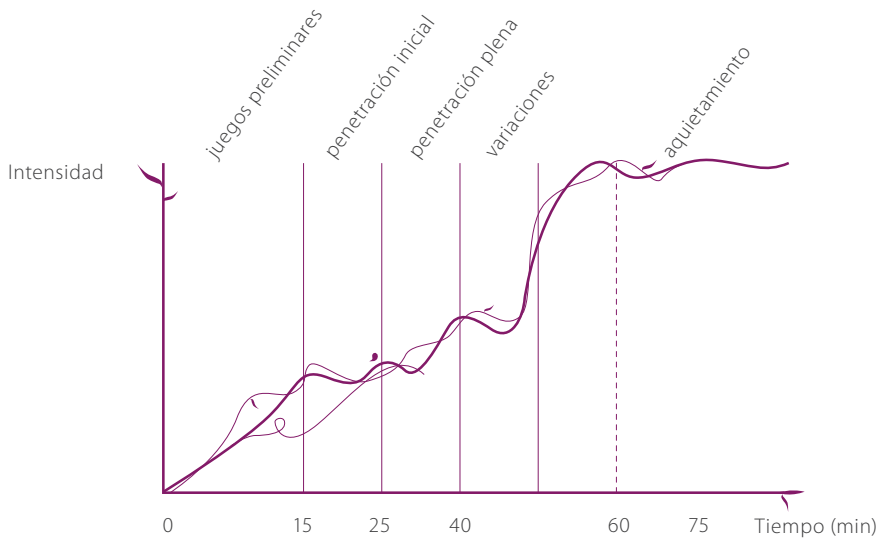
En la actualidad se están abriendo paso nuevas visiones, nuevas síntesis que develan las amplias posibilidades con que contamos los seres humanos para gozar del sexo en plenitud, compartiendo amor, orgasmos, cuidado y respeto por nuestra pareja.

Orgasmo valle, multiorgasmo, relación orgásmica serán las expresiones habituales en este libro, dejando en claro que *Climax* no es sinónimo de *Orgasmo*.

1. Gráficos comparativos climax y orgasmo Intensidad



a. Climax



b. Orgasmo

Capítulo 3 El Sexo Bendito

Gran parte de las dificultades eróticas surgen del antiguo y ya añejo discurso “el sexo es malo”. “Esa cochinada que vuelve brutos a los hombres” decía una honorable anciana que murió sin conocer orgasmo.

Tan malo era el sexo que para estar cerca de Dios había que renunciar a “las tentaciones del demonio”. Ser puro implicaba abandonar el sexo.

Fuerza indómita el sexo, experiencia molesta para seres acostumbrados (as) a intentar el control de la realidad, más que a fluir en ella.

La renuncia temporal a la práctica sexual por opciones de entrega y concentración en otras prácticas (meditación, desarrollo personal, religiosidad), no tiene la connotación negativa que nos transmite la prédica de la abstinencia sexual como “único” medio para estar en sintonía con Dios.

En mis momentos más lúcidos y plácidos de amor sexual, una sensación “divina” (“Oh God”) inunda todo mi ser, vibro en unidad con mi compañera y juntos vibramos en unidad, con una presencia – esencia que sabe a eso que llaman de muchos nombres...

La “maldad intrínseca del sexo” era casi privativa de los hombres (que sólo querían eso) y de aquellas pecadoras mujeres que mostraban su gusto por el sexo, “cochinas”.

Una de las experiencias decisivas para mi mejor vida sexual ocurrió cuando me despojé por completo de tamaña carga negativa. Me sentí bueno, limpio, “inmaculado”, lejos del hombre bruto que utilizaba a una mujer para su básica excitación.

Esta maldición ha sido en especial dura para las mujeres que deben evitar parecer interesadas y deseosas de sexo. Para ellas y para sus parejas asumir que la mujer tiene todo el derecho a dejarse fluir ha traído muchas complicaciones. Conocí el caso de una sensual y bella mujer que sufrió por años con el estigma de ser una mujer desconfiable. En su noche de bodas, siendo virgen e inexper-

ta, intentó hacerle sexo oral a su pareja, éste la rechazó con escándalo, acusándola de haberlo engañado “¿con quién aprendiste?”. Después de 20 tormentosos años se separó y ahora goza *El Buen Sexo* sin culpas.

Sentirse buenos, buenas. Gozando una fuerza natural que alegra y vitaliza.

Los tira y afloja de las negociaciones sexo – emocionales entre hombres y mujeres han cargado por años con el truco de considerar a las féminas como víctimas del acoso masculino.

Hoy brillan luces de igualdad, a ambos nos gusta y es evidente. Ambos queremos, nada de lo que fluya es malo, el límite natural es el dolor y el desagrado del otro (a).

Para las nuevas generaciones la visión negativa del sexo tiene cada vez menos peso. Se está formando un amplio consenso respecto de sus bondades. La lucha de la liberación sexual avanza decididamente por todo el planeta, bendiciendo a hombres y mujeres.



Capítulo 4 Sexigualdad de Género

Una mezcla de revolución y terremoto está ocurriendo en nuestra sociedad. Es ni más ni menos que un cambio de paradigma, cambio en una creencia básica de la humanidad y cambios en las prácticas que dicha creencia genera.

La superioridad masculina es la creencia que declina, la mayoría de las personas están adoptando a la igualdad de género como el concepto – creencia adecuada, renovando las prácticas de relación sexual entre los seres humanos.

Igualdad política, económica y sexual. El clásico modelo del machismo cae por la repulsa del movimiento de liberación femenina. Miles de mujeres hastiadas de los abusos y derechamente frustradas, insatisfechas. Cae también por la solidaridad de muchos seres hombres que ven en la igualdad de género una oportunidad, una expresión de la libertad intrínseca de cada ser humano. La libertad y la igualdad como experiencias que no reconocen diferencias de género, raza o condición social.

Ha llegado el tiempo de la democracia sexual, el autoritarismo machista sigue cayendo aún cuando existan personas y sociedades que se resistan.

Estamos todos inmersos en un mundo de cambios. Las prácticas propias de la nueva creencia en la sexigualdad de género están en formación, evolucionando a través de encuentros y búsquedas de una forma “armónica, justa y democrática de hacer el amor”.

Los conocimientos tántricos y taoístas han sido grandes aportes y constituyen una clara guía para enfrentar con éxito este megacambio contemporáneo. Desde hace miles de años nuestra especie dispone de “otras formas” de compartir sexo, teniendo en cuenta el placer supremo de ambas partes.

Todos los aportes que nutren el método *El Buen Sexo* comparten la creencia básica de la igualdad de sexos.

Mi travesía desde el machismo hacia la democracia sexual ha sido esencialmente una ruta de liberación. Desde esa libertad ganada, he podido cooperar con la liberación de otras personas, disfrutar cooperativamente sin cadenas, ni prejuicios que nos nublen.

Mi “renuncia” a la supuesta superioridad masculina ha resultado extraordinariamente conveniente para mí. Como hombre autoritario no llegué ni al 1% de mi actual goce como ser hombre democrático y amoroso. Muy conveniente ha resultado también para mis compañeras de amor sexual, quienes han creado nuevas formas de relación, alcanzando la plenitud demanda a través de la presente revolución sexual.

Cuando se logra ese estado de unión en goce y libertad, es el ritmo democrático y la armonía espontánea de la pareja lo que guía a los amantes, brindando dinámica y frescura a la experiencia. Los métodos, técnicas y recursos de la cultura y educación sexual (incluido *El Buen Sexo*) actúan como buenas referencias, nunca como procedimientos mecánicos que anulen la auténtica libertad compartida.

Cooperar en base a nuestra igualdad esencial es una experiencia maravillosa. Compartir goces como iguales y aliados es un signo de evolución personal que resulta beneficioso para las unas y los otros.

Capítulo 5 Autoestima sexual

La inseguridad es uno de los factores críticos que limita la vida sexual de las personas.

En mis años de adolescencia y juventud inicial fui inseguro y por cierto eyaculador precoz, excepto por un mágico y premonitor encuentro a los 14 años que me introdujo instintiva e intuitivamente en la alquimia del goce integrado de cuerpo, corazón y conciencia. Fui bendito por un encuentro orgásmico espontáneo, deseado por ambos que nos situó en medio del bosque mirando juntos las estrellas, alucinados por una sensación de magia

atemporal. Esa experiencia constituyó una referencia clave para trascender la sexualidad normal de los hombres ansiosos.

Mis dificultades de autoestima fueron superadas con un intenso y comprometido trabajo interior y con los aportes de seres amorosas (os), que brindaron señales de luz y cariño.

Así aprendí a valorarme como persona y hombre, afirmando mi condición de hombre no machista intensamente masculino, sin negar mi sensibilidad y alegría de experimentar goce sexual en armonía con una conciencia amorosa y no pecaminosa.

En torno a la inseguridad se verifican los peores problemas de la sexualidad humana. Muchos de los caminos a la perversión parten desde ahí. El presente libro tiene un carácter preventivo y promotor de una buena y plena sexualidad y no profundizará en los aspectos negativos asociados a las dificultades de autoestima sexual. Prefiero destacar las posibilidades de internalizar una autoestima sexual positiva.

En mi vida coincidieron el mejoramiento de mi estima personal con el acceso a una sexualidad más plena. Desde entonces, una sensación de seguridad interior bendice y potencia mi capacidad sexual, habilitándome para compartir placer y amor, experimentando junto a mi compañera la dicha conciente de estar vivos, viajando, siendo universo.

Para una mujer es complicado tener una autoestima sexual positiva, "ser buena para el sexo" o que se note que "le gusta el sexo" ha significado la condena de estas valiosas mujeres por parecer poco serias, no aptas para el rol de santas madres y abnegadas esposas.

En el caso de los hombres, el machismo exhibicionista ha cultivado distintas imágenes para acreditar superpoderes sexuales: tamaño de pene, resistencia en tiempo, cantidad de coitos en un encuentro, número de mujeres conquistadas.

Más acá de estas complicaciones y categorías, sentirse sexualmente atractivo (a) y capacitado (a) para provocar amoroso placer en su pareja, es una gran sensación que coopera con el desarrollo integral de las personas.

Aprender y practicar una sexualidad más evolucionada es un signo vital de crecimiento y autorrealización.

La carga densa y negativa de una baja autoestima sexual es absolutamente superable, con disciplina interior, empatía y actitud bondadosa en el establecimiento de relaciones con otras (os).

Los invito a una entretenida experiencia, en el Anexo de este libro (página 129) encontrarán un Test de Autoestima Sexual (TAS), a través del cual pueden obtener una visión proximada del estado actual de sus vidas sexuales. Considérenlo un diagnóstico básico que les impulse a potenciar el proceso personal de aprendizaje y avanzar con éxito en el mejoramiento que a cada uno (a) corresponda.

Capítulo 6 La Energía del Sexo

Hace ya un siglo Albert Einstein tradujo en certeza científica la existencia de la energía.

La ciencia actual reconoce que todos los cuerpos del universo son una dinámica conversión materia – energía, conectados material y energéticamente con otros cuerpos, integrados todos en ecosistemas a los cuales pertenecemos.

Somos energía interactuando con el vacío y los diversos niveles de la materia. Los impulsos de nuestras redes nerviosas, actúan secuencialmente como ondas energéticas y corpúsculos materiales.

Nuestros seres y cuerpos vibran de energía. Es fundamental reconocerla, integrarla y utilizarla armónicamente en nuestro beneficio.

La actual forma de vida centrada en la materia, posee escaso expertizaje en el armónico control de nuestros flujos energéticos. En su ignorancia la “gente normal” le ha dado el carácter de “esotérico” a las prácticas de desarrollo de la energía humana. Por lo tanto, desde el punto de vista tradicional, quienes participan de dichas experiencias resultan extraños y desconfiables.

Otros referentes culturales han desarrollado un mayor conocimiento y entrenamiento respecto de la energía que posee el ser humano. En mi camino de amplia libertad cultural, he podido practicar diversas técnicas y experiencias de las tradiciones: Yoga, Budista Tibetana, Sufi, Shamánica y Taoísta. También he participado de sesiones y talleres de Psicología Transpersonal y de terapias asociadas a la Bioenergía (corriente terapéutica fundada en Willhem Reich y desarrollada por Alexander Lowen). Ceremonias y rituales de las culturas originarias han sido experiencias cumbres en el descubrimiento e internalización de la energía como “una realidad”.

La escasa educación sexual que recibe la mayoría de las personas, es concebida desde una perspectiva limitada que mezcla: una mirada anatómica, higiénica y materialista del cuerpo humano, con un discurso moralizante tradicional. El cuerpo es un montón de “partes” y la moral y espíritu aparecen como disociados de éste.

Para los objetivos de este trabajo, entenderemos al cuerpo humano como una unidad fisiológica y energética, es decir, un cuerpo – sistema en funcionamiento, animado por flujos energéticos multidimensionales.

Lo que ocurre durante los encuentros sexuales es un intenso intercambio de materia y energía, produciendo potentes transformaciones de todo tipo en nuestro ser integral.

Todo un maravilloso mundo de estímulos para reconocer un milenario y actualizado principio de sabiduría:

“Somos parte de un universo bullente de energía, en permanente transformación, moviéndose hacia lo indeterminado”.

La ilusión de una “estática y predecible seguridad” al servicio del ser humano, tiembla ante las visiones coincidentes de la física cuántica, la sabiduría ancestral, la astronomía y la comprensión ecológica de nuestro lugar en el cosmos.

Definitivamente no somos el centro del universo y éste no gira en nuestro entorno. En un universo aún de límites indeterminados, es un juego ilusorio buscar su centro, una locura creer que somos ese centro. Fluimos en un océano de cambiante vida, somos parte móvil, interactiva con millones de combinaciones posibles de encuentros.

La medicina y el estudio científico del ser humano en Occidente comienza lentamente a integrar el otro lado de la realidad corporal: “la energía”. La Acupuntura y otras prácticas de salud alternativa son aceptadas ahora como técnicas auxiliares de la Salud Pública y Privada. Se asumen los antiguos conocimientos sobre meridianos y flujos energéticos.

Así como fluyen agua, sangre y líquidos de distintas composiciones por nuestro cuerpo material – sólido (constituyendo casi el 80% del total de nuestra materia), estamos recorridos por flujos de energía.

El entrenamiento energético ha sido clave en mi autorrealización sexual. Creo que básicamente se hace el amor, se comparte sexo desde “la energía”, para luego irradiar sensaciones genitales y corporales, sentimientos y percepciones de conciencia.

Para mejorar la vida sexual personal, es determinante lograr el desarrollo de la *percepción energética de la realidad* y de la habilidad para *utilizar en forma dinámica y armónica el caudal de energía que cada cual posee*.

Recomiendo a lectores y lectoras abrirse al aprendizaje de la realidad funcional y energética de nuestros cuerpos. Les sugiero utilizar la pasión de un investigador, para luego concretar este aprendizaje, en la percepción sensible y específica de los cuerpos – energías de nuestras parejas.

El amor sexual con su sabia mezcla de sutileza e intensidad, vincula efectivamente lo corporal – material con lo espiritual – energético. Es un proceso unitario, lleno de vida y potencial de armonía.

En la segunda y tercera parte de este libro, veremos que las técnicas de control y transmutación de la eyaculación seminal, se basan en el adiestramiento energético. La señal de alerta de una eyaculación es primero un impulso de energía. La mujer en sus cumbres orgásmicas vive una “experiencia de expansión energética” acompañada de flujos lubricantes y hormonales.

Para poder realizar los ejercicios recomendados en la segunda parte de este libro es necesario que la o el lector practiquen los ejercicios de entrenamiento energético incluidos en la tercera parte de este libro, en especial aquel dedicado al “reconocimiento, la integración, y el balance de flujos y chakras energéticos” del ser humano (página 109).

Es necesario, antes de comenzar el trabajo con la energía interior, precisar el sentido de la palabra “chakra”, que habitualmente se traduce como “centro energético”, lo que induce al error de ubicarlos como un “lugar material” en una zona del cuerpo.

En Sánscrito “chakra” significa rueda, lo que refuerza la comprensión de la energía como movimiento y flujo multidireccional. En este libro, entenderemos por chakra: aquellos espacio – tiempos de confluencia energética referenciados en zonas determinadas del cuerpo, en los cuales la energía básica que el ser humano comparte con el universo, se especifica en determinados niveles de funcionamiento.

La ubicación específica en una zona del cuerpo facilitará la “percepción energético – espacial” del chakra. La respiración y en otros casos la visualización, serán las técnicas e instrumentos que facilitarán el acceso a una “experiencia energética de nuestro ser”.

Los ejercicios propuestos son experiencias claves para el desarrollo de *El Buen Sexo*. Su práctica ha significado para mí: una constante renovación de mi flujo energético, la obtención de valiosas informaciones sobre mi real estado interior y el descubrimiento de cauces expeditos para armonizar y transformar mi energía sexual.

Se hace el amor en cuerpo y energía.

Es urgente cambiar la visión del cuerpo como un bloque material, mecánico, transmitida desde hace cientos de años por la ciencia tradicional reductiva y mecanicista. Nuestros cuerpos son en realidad sistemas abiertos en constante transformación energético – material.

No existe separación entre cuerpo y espíritu, entre materia y energía. Oh! Sorpresa, se puede hacer el amor sexual con el espíritu despierto y nuestra capacidad espiritual puede ser potenciada por el goce del cuerpo. Unidad, encuentro, combinación. Dos seres en dinámica interacción, integrados a una red de vida en movimiento.

El cuerpo es un templo universal.









Segunda Parte **Guía Práctica para El Buen Sexo**

Introducción

La sangre fluye más intensa, naturalmente nuestros cuerpos se estiran, se dilatan. El corazón se abre, la energía viaja de raíz a corona, iluminando a nuestros seres, inundándonos de unidad.

Una experiencia integral “cuerpocorazónconciencia”, que puede despertar en nosotros amor y armonía junto a la más deliciosa y sostenida excitación.

Esta segunda parte contiene la información práctica sobre *El Buen Sexo*.

Las actividades sugeridas en esta segunda parte, funcionan mejor en personas cuyas parejas sexuales están involucradas en similares procesos de búsqueda o manifiestan apertura a un sexo distinto al habitual.

La “gracia de hacer el amor con amor” combina la delicia del cuerpo, con energía y sentimiento, proyectando nuestra experiencia sexual mucho más allá del circuito breve “excitación – explosión – alivio”, trascendiendo la obtención de satisfacción individual.

Al “ofrendar” nuestra energía y habilidad sexual a otra persona le estamos entregando bienestar, estamos cooperando con su realización, en simples palabras: “estamos amándola”.

Esta segunda parte comienza con dos capítulos dedicados a aquellos momentos iniciales, claves para el manejo de la ansiedad propiciatoria de la eyaculación precoz y otras disfunciones sexuales. Termina con sugerencias para el armónico quietamiento de seres y cuerpos.

Practicar *El Buen Sexo* es el resultado de un encuentro transparente, libre. Es intercambio de amor verdadero que permite lograr con fluidez una experiencia multiorgásmica, activando nuestros circuitos de conexión con la realidad hasta lo más profundo, celebrando nuestra dinámica participación en la danza universal, en la vida misma.

Capítulo 1 La Entrada en el Templo

La previa

Parar... respirar... centrarse en el aquí y ahora... enfocarse en la o el compañero (a) del viaje erótico. En confianza, con actitud positiva.

Los detalles propios de la fase de preparación sugeridos en este capítulo no comportan una receta mecánica. Cada cual puede aportar su magia personal e irremplazable creatividad. Cada vez que hacemos el amor, cada encuentro es absolutamente "una nueva y única experiencia", definitivamente irrepetible.

Ser cooperativos en la tarea de crear "un ambiente propicio" para la práctica *El Buen Sexo* denota delicadeza, interés y apertura, facilita la sensación de "estar en la misma".

Es bueno señalar que en algunas ocasiones el sexo espontáneo que no tuvo previa funciona perfectamente en personas con alta alquimia sexual o con una pareja habitual... encuentros furtivos, juguetones, inocentes.

Se requiere una buena experiencia en el control de la eyaculación, para no sucumbir a la intensidad de la excitación que producen estos encuentros y en lo posible, acompañarlos luego con experiencias sin limitaciones o riesgos a la privacidad, que permitan una buena transmutación de la energía movilizada y contenida.

Pleno acuerdo, pleno goce

Es ideal llegar al encuentro sexual con la plena certeza de la disposición positiva de ambos participantes.

El "sí, pero no", el "ahí vemos" o peor... el "no pero bueno ya" conspiran contra la necesaria fluidez. Se requiere de la comunión de dos seres libres con suficiente madurez y edad para consentir un acto sexual voluntario.

Este pleno acuerdo puede incluir además la confianza en la capacidad de ser buen (a) amante de nuestra (o) acompañante.

El principio "cada encuentro es una oportunidad única" vale especialmente para las parejas frecuentes. Ambos tienen el derecho a manifestar una eventual indisposición para tener un encuentro sexual en "esa mañana, tarde o noche".

Prevención de embarazo, Sida y otros

Todo lo que pone nerviosos e inseguros a los amantes, conspira contra las posibilidades de experimentar plenitud.

Controlar la eyaculación no garantiza la ausencia de embarazo. Luego de años de práctica se logra un control más impecable del flujo, lo que disminuye sensiblemente el riesgo de una concepción humana accidental.

El comportamiento de la mujer coopera decisivamente en el éxito de esta tarea, ella puede ser finamente sensible a las distintas etapas de su proceso menstrual y avisar los días de fertilidad, a los cuales hay que agregar 48 horas antes y después para mayor seguridad y prevenir la supervivencia de los espermios.

En los días "F" (fértil) es recomendable usar preservativo o disminuir el tiempo de penetración, evitando que el pene pierda volumen y dureza en el interior de la vagina, ya que se podría derramar semen blanco contaminado con espermios. El semen blanco es el flujo resultante de la combinación de las secreciones de las vesículas seminales, próstata y glándulas de Cowper, no contiene espermios y fluye durante penetraciones prolongadas con retención total del flujo espermico.

La ingesta de anticonceptivos, la instalación de dispositivos en el vientre femenino, las vasectomías (bloqueo quirúrgico de los conductos que transportan el flujo seminal) y el uso de preservativos son opciones individuales, que cada cual puede elegir para evitar la reproducción descontrolada de la especie humana.

La prevención más eficiente para evitar el contagio del SIDA es *El Buen Sexo*, excepto en personas que combinen dicha prácticas con episodios de perversión o en extremo promiscuos. Ante cualquier duda, el uso del preservativo es la opción indicada y en caso de máxima inseguridad y desconfianza, solicitar examen de VIH, recordando que el virus puede activarse luego del examen que no detectó el SIDA.

Las otras enfermedades de transmisión sexual: sífilis, gonorrea, ladillas, son frecuentes en ambientes poco propicios para *El Buen Sexo* como; núcleos residenciales promiscuos, sin hábitos de higiene y en prostíbulos.

La limpieza y el sexo libre del pago de dinero, son condiciones favorecedoras de la plenitud sexual.

Actitud amorosa Auto-confianza de ser buen (a) amante

Las personas que participan de un encuentro sexual pueden tener la actitud tradicional de los egoístas, que solo buscan obtener satisfacción individual, o confiar en la capacidad de amar y de ser amados.

La actitud adecuada es concentrarse en las caricias y sensuales estímulos que uno (a) entrega a su compañera (o), recibiendo con apertura y sin expectativas, las que éste o ésta le regala.

Para practicar *El Buen Sexo* es conveniente cambiar el switch, el modo básico de acercarse al placer. Superar la débil y ansiosa búsqueda de una “fuente externa” que brinde el anhelado goce. Es posible actuar desde una experiencia interior, no dependiente de lo que pase con él o la otra persona.

Amar sexualmente a otro ser significa “ofrendar” las mejores y más intensas caricias, abrazos que son cálidos cobijos, brillos de ojos que ponen a girar el universo en espirales de eternidad.

El flujo amoroso es la llave maestra que nos permite ingresar con seguridad en la maravilla de *El Buen Sexo*.

Dueños del tiempo

Una de las sensaciones más liberadoras y estimulantes que puede experimentar el ser humano, ocurre cuando controla su tiempo... su ansiedad.

Los shamanes auténticos entrenaban a sus discípulos en el arte de "parar el tiempo", dejándose fluir en la marea cósmica de la vida.

Con la práctica de *El Buen Sexo* el tiempo mental acelerado cesa, la contracción abdominal de angustia emocional da paso a una inspiración profunda que regala calma y confianza.

Hay tiempo...nos lo ganamos, podemos dedicarnos, tenemos derecho a intentar nuestra autorrealización sexual compartiendo dicha y maravilla con alguien amado (a).

La presión del tiempo, debido a tener poco o por la sensación de estar faltando en otro lugar, es acelerador de la precipitación sexual. Apurar el proceso es como retirar un delicioso "guiso" antes de su punto exacto de cocción.

Tres horas, es considerado el lapso de tiempo indicado para un buen encuentro sexual. Permite ocupar alrededor de 45 minutos en la fase de juegos y caricias, previas a la penetración, una hora quince en la danza multiorgásmica y una hora para el regaloneo posterior y amorosa despedida.

El lugar / Templo del amor sexual

La práctica de *El Buen Sexo*, con multiorgasmo y control de la eyaculación, requiere de un lugar adecuado para vivir una experiencia física y energéticamente potente.

Se recomienda contar con una cama de grandes dimensiones, colchones en el suelo, alfombra gruesa, mullido suelo de bosque.

En el ejercicio N° 1 de la tercera parte (página 087), se entregan recomendaciones para la creación de una “atmósfera íntima”, aplicables a la elección del lugar donde haremos el amor.

El lugar puede ser consensuado o corresponder a la iniciativa de uno de los amantes. En el caso de ser un lugar frecuente, es importante mantener el alerta y acondicionarlo cada vez que hacemos el amor, evitando repeticiones mecánicas, reductoras de la capacidad de goce pleno.



Lista de Chequeo **Condiciones previas para El Buen Sexo**

Les sugiero la utilización de esta lista de chequeo para que puedan comprobar las condiciones previas e idóneas para practicar *El Buen Sexo*

> **Actitud amorosa y relajada**

> **Ausencia de la energía negativa del engaño**

La transparencia y sinceridad son sensuales aportes a la plenitud sexual

> **Agrado por el atractivo físico de la pareja**

> **Cierre íntimo**

Es clave “conquistar” un lugar en el cual estemos a salvo de interrupciones e interruptores

> **Lugar armonioso**

Espacio en orden, limpio y ventilado. Colores vivos y sutiles, objetos de buena vibración, imágenes hermosas e inspiradoras

> **Temperatura en equilibrio**

El frío dificulta *El Buen Sexo*, el calor excesivo deshidrata y agota

> **Tiempo suficiente**

El Buen Sexo detiene el tiempo ansioso y nos regala aromas de eternidad

> **Lecho de amor con amplias dimensiones**

Es una danza de movimientos y cambios, de flexibles desplazamientos

> **Graduación de luz según consenso de la pareja**

Es bello poder observar movimientos y expresiones orgásmicas

> **Agua, frutas y semillas a mano**

Factor opcional

> **Música ad-hoc y/o silencio**

La música de calidad, constituye un gran aporte para la creatividad y goce de los amantes.

> **Aromas y velas**

Prender juntos hermosas velas es un ritual propiciatorio que facilita la presencia del espíritu en nuestros encuentros sexuales.

> **Baño cercano**

Permite la evacuación oportuna de líquidos movilizados por la dinámica sexual y la posibilidad de abluciones previas (ducha o lavado parcial), además de las limpiezas del momento.

> **Prevención** de embarazo y enfermedades de transmisión sexual

Acciones efectivas de prevención que brinden seguridad a los amantes.

> **Orina y/o Digestión previas**

Datos especiales sobre el cuerpo sexual

La clítoris es más de lo que aparece

Lo que comúnmente se identifica como clítoris es en realidad la parte superficial del mismo. Este mítico componente de la sexualidad femenina es un órgano eréctil que se ubica por debajo del monte de Venus y de la capucha (vulva), cambiando radicalmente de tamaño durante la excitación (la clítoris, al igual que el pene del hombre, está llena de vasos sanguíneos). Esa parte superficial es una especie de glánde femenino, ubicado cerca de la uretra, con la forma de una protuberancia de pequeño tamaño, que resulta de difícil ubicación para un hombre ansioso y poco sensible.

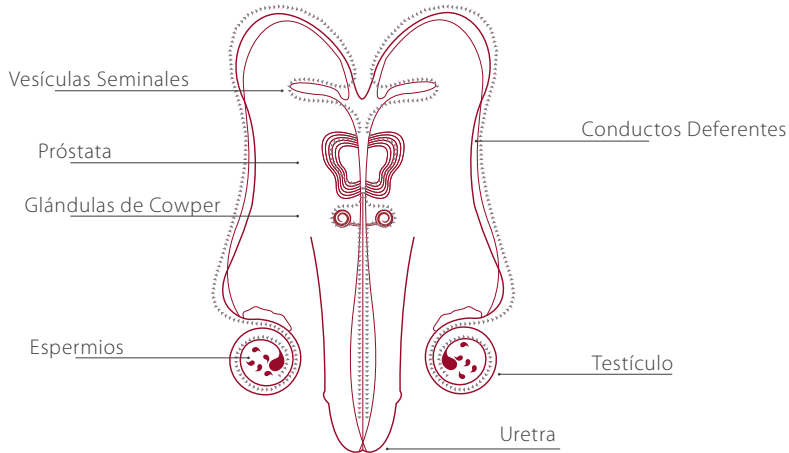
La alquimia del semen

También resulta fascinante conocer el elaborado proceso de formación y eyacuación del semen en el hombre. Este conocimiento resulta clave para una retención seminal eficiente.

Los espermios, estimulados por su agitación electrónica en el interior de los testículos, comienzan su viaje a través del epidídimo (zona superior de ambos testículos), para ascender por los conductos deferentes hasta las vesículas seminales, que son dos sacos en que el esperma es nutrido y espesado por un líquido amarillento.

Desde ahí, el compuesto seminal pasa por la glándula prostática (que se ubica por debajo de la vejiga, rodeando la uretra), donde recibe el impulso decisivo para la eyacuación en la forma de un líquido claro y espeso que completa la carga reproductiva del semen, para finalmente ser neutralizada la acidez resultante por las secreciones alcalinas de las glándulas de Cowper.

El siguiente esquema permite una mejor comprensión del proceso.



2. Diagrama flujo seminal

Como veremos en esta segunda parte, el óptimo control de la eyacuación actúa a nivel del epidídimo, antes de que el flujo espermático ascienda por los conductos deferentes. El caudal líquido es evaporado – transmutado, utilizando un gran alerta de conciencia, que permite elevar y transportar el flujo energético por el circuito interior, mientras el torrente hormonal movilizado por la sangre nutre y sana todo el cuerpo.

Esas glándulas mamarias

Recubiertas de sensibilidad, eréctiles. Piel – tierra femenina, sangre y nervios, pezones nutricios.

Besar y acariciar los pechos femeninos es un arte para golosear. Manteniendo el principio de la adaptación sensible, es clave invertir mucha energía cariñosa en su estimulación. Una mujer óptimamente excitada en sus pechos genera corrientes descendentes de energía, propiciadoras de la lubricación vaginal, que una vez avanzada la penetración facilita enormemente la retención seminal. Para cualquier hombre perceptivo es motivo de orgullo sentir los erectos pechos de su mujer acariciando, presionando su varonil pecho.

En una pareja constante, el hombre es co-responsable por la salud y vitalidad de los pechos de su mujer.

Mitos y misterios sorprendentes

Con frecuencia, las mujeres que practican *El Buen Sexo* tienen orgasmos precoces al sentir el pene de su hombre ingresando con sabiduría y habilidad. La buena estimulación previa y el relajo de los juegos eróticos derriban el mito de los 20 minutos mínimo para que ellas alcancen sus cumbres de placer.

Para una mujer principiante en *El Buen Sexo* el intenso nivel de lubricación que inunda su vagina, además de agradarle, le sorprende. Es tanto el flujo vaginal que pene, testículos y vellos púbicos de su hombre quedan totalmente mojados, produciendo sonidos de un erotismo salvaje y excitante.

Maestros taoístas y sexólogos modernos aún no logran explicar científicamente el misterio de esta verdadera eyaculación femenina.

La "surgencia" de estos deliciosos flujos se relacionan con la estimulación adecuada del "Punto G" (llamado así por el apellido del sexólogo Grafenberg), que es una especie de levantamiento de la pared anterior superior de la vagina, formada por vasos sanguíneos que rodean por debajo la uretra femenina. Por lo general la penetración habitual del hombre (profunda y diagonal) no alcanza a tocar ese punto, por algunos llamado "la esponja".

Sangre y estímulos nerviosos cambian todo en los genitales femeninos, el color, el volumen y la textura. Los labios menores durante la excitación aumentan tres veces su tamaño en reposo, alcanzando un tono carmesí durante el orgasmo.

El conocimiento vulgar ignora el potencial de excitación femenina que reside en la vulva o capucha, que se forma por la estrechez de los labios interiores. Algunas mujeres prefieren ser estimuladas en su vulva, más que en su clítoris.

Practicar *El Buen Sexo* requiere de sensibilidad y flexibilidad. Cada cuerpo, cada ser y su energía tienen una especial combinación que permite un fluido acceso a la plenitud de cada cual.

El encanto de un encuentro sexual ocurre al descubrir esas claves a través de una exploración abierta, sensible, libre. El cuerpo sexual es un territorio erótico que invita a la aventura, más acá de las culpas y prejuicios sociales.

Un cuerpo sano, ágil, hermoso constituye una base óptima para el logro de la plenitud sexual, esto no constituye una condición excluyente, personas con discapacidades y desequilibrios físicos (sobrepeso), también pueden disfrutar *El Buen Sexo*. La práctica constante de una sexualidad vital produce positivos efectos en la salud, estética y ánimo de las personas.



Capítulo 2 **Comienza la Fiesta** *Los decisivos momentos iniciales*

Es una fiesta, un ritual si fluye a través de la vertiente mística del orgasmo, es un conmovedor encuentro que produce bienestar físico y espiritual.

Ya estamos en el lugar escogido, con ella o él aún vestidos, respirando desde el corazón y desde el vientre, teniendo deseos de encuentro.

Tranquilos... podemos dedicarnos, somos dueños del tiempo.

Intensidad creciente sin aceleración, constituye una clave físico – energética del movimiento – proceso de excitación – estimulación.

Regalar caricias, respirar por la nariz en conciencia, en especial cuando las olas de fuego amenazan con consumir el flujo natural de la energía sexual.

En la parte inicial las caricias y juegos previos a la penetración son un placer en sí mismos, incluso orgásmicos. Además proveen de una resistencia básica, indispensable para acceder a goces más intensos y deliciosos durante la penetración.

La mayoría de las personas gustan de ser desvestidas por sus parejas. Es erótico sentir que una mujer te saca la camisa para sentir tu pecho, tu piel íntima. Para muchas mujeres resulta muy excitante que el hombre saque su calzón entre besos y caricias.

Es bueno mantener los besos en la boca y abrazos, abrazos intensos... totales.

Por ningún motivo penetrar compulsivamente en el momento del acercamiento. Esta arriesgada maniobra, es sólo recomendable como juego erótico de parejas frecuentes, hábiles en el control de la eyaculación.

En síntesis, en esta fase, los hombres abandonarán la urgencia de penetrar y las mujeres calmarán su personal aceleración por sentir la penetración plena de su hombre.

Hay que mantener vivo ese deseo, pero definitivamente postergarlo, hay tiempo, ya nos ocuparemos, en realidad emergerá y fluirá naturalmente.

Ahora a descubrir, a recorrer y dejarse recorrer. Es muy bueno ir desvistiendo, besando y acariciando simultáneamente.

La responsabilidad por la iniciativa

En el esquema tradicional el hombre debe excitar a la mujer para que ésta permita la penetración.

En el esquema marginal, prostitución por ejemplo, la mujer usa “encantos y trucos” para excitar al hombre y lograr su más pronta eyaculación.

¿Quién toma la iniciativa, en este mundo de igualdad de género?, ¿sigue el hombre a cargo?

El Buen Sexo anula el problema porque implica el encuentro sinérgico, democrático de dos seres que asumen la dinámica de cambios en los roles sexuales. Así, en momentos viene bien para un hombre liberado que la mujer asuma la iniciativa y conduzca el proceso de excitación al punto de penetración y multiorgasmo.

La ecuación dinámica que se forma en cada pareja, determinará el grado de equilibrio y de agrado, en el uso compartido y alternado de la responsabilidad por la iniciativa y el aumento de la excitación.

Cada ser es capaz de excitar a otro (a). Podemos transformar nuestro potencial de estimulación sexual, en una habilidad incorporada a nuestra vida normal.

Saber acariciar, lograr la reacción positiva de todos los órganos y tejidos eréctiles del cuerpo de su pareja son habilidades que refuerzan la seguridad interior de ser un (a) buen (a) amante.

Aún son pocas las mujeres que saben asumir con éxito la iniciativa sexual, la mayoría de quienes lo intentan utilizan el modo acelerado y torpe de los hombres normales, o sea de los hombres ansiosos, quienes son sus inevitables y deficientes modelos.

Estas urgentes innovaciones son un gran desafío para las mujeres Siglo XXI. Se abre un camino de descubrimientos, un juego de ensayo error, hasta dar con las caricias claves, los ritmos apropiados, las formas femeninas post patriarcales. Cuando ellas logran conectarse con estos renovadores cauces, una explosión de liberación ocurre en sus seres, deleites llenos de gracias para quienes las reciben.

Ya en la primera parte analizamos la limitación de imagen social para la mujer, respecto a reconocer su agrado e interés por el sexo, mucho más complicado resulta asumir "ser una buena mujer sexual". Por fortuna están llegando nuevos tiempos, nuevas actitudes, cada día más mujeres reconocen abiertamente que les gusta el sexo, que le encanta sentir el pene en su interior, tocarlo y besarlo. No les gusta cualquier sexo, les gusta *El Buen Sexo*.

Para los hombres se abre la posibilidad de abandonar la culpa de usar sexualmente a las mujeres. Para hombres y mujeres *El Buen Sexo* es un potente desafío.

Antes de profundizar en las variaciones del sexo oral, en nuestra condición de dueños (as) del tiempo, nos dedicaremos a terminar de desvestir a nuestra pareja.

El sostén es un tradicional estorbo a la fluidez sexual, ya sea por la impericia manual del hombre, agravada por la ansiedad o por una mala posición. En esos casos se recomienda calma y ayuda si es necesario, un gesto cómplice de la mujer puede ser aflojarlo, solo aflojarlo, él se encargará de sacarlo luego.

Es bueno manejar la práctica de soltar dicha prenda con estilo, bajar los tirantes entre besos, desde cuello y hombros, hasta descubrir el territorio ultra erótico de pezones y contorno de busto. La mayoría de los hombres (me incluyo) gozamos de la excitante visión de una mujer en ropa íntima.

Las mujeres se están liberando del estereotipo que las excluye del goce de lo visual erótico, por años asignado sólo a los hombres. Así es que galanes a ocuparse del asunto. Algunos datos: los boxers tienen más adhesión que los bikinis y zungas, ojo con el exceso de peso, un trasero apretadito con nalgas endurecibles, es garantía de vitalidad sexual (es eso lo que las mujeres instintivamente buscan cuando miran un trasero de hombre). Si no usas barba, es fundamental afeitarte poco antes de hacer el amor, para no raspar y lastimar la piel de mujer.

Estamos ya desnudos, con tiempo, progresivamente excitados.

Son claves los besos en la boca, las miradas amorosas, el brillo compartido de ojos que muestran nuestra alegría por los que nos pasa.

Podemos regalarnos relajantes y eróticos masajes, aprendidos en nuestro proceso de crecimiento o que emerjan espontáneos en esos momentos. La mayoría de las personas, si se concentran y se entregan, son capaces de dar un masaje exquisito. Si uno de los dos amantes se siente acelerado mental o cansado físicamente, un buen masaje relajante y/o vitalizante alineará su energía, conectándolo con la vibración adecuada para *El Buen Sexo*.

Recomiendo a todas las personas aprender y practicar diversas técnicas de masaje para integrarlas luego, creando así su propia técnica, adaptándola a las condiciones y necesidades de quien recibe el masaje cariñoso, inspirados por favorecer el bienestar del (a) regaloneado (a).

Paradójicamente un ser hombre relajado tiene mejor capacidad de erección y lo que es más importante, mayor habilidad para su prolongación. Una ser mujer relajada se lubrica con mayor facilidad, siendo más fluida la dilatación de sus tejidos eróticos.

Uno de los caminos equivocados en el sexo es la aceleración y la exigencia de una pronta erección del hombre. La masturbación inductora y la inseguridad de mantenerla después de lograda son archivos negativos que podemos eliminar.

En estricto rigor la erección no depende del hombre, es un reflejo de lo verdaderamente excitante del encuentro.

En el uso de preservativo se requiere del máximo de cooperación en su colocación adecuada y asertividad para escoger el momento propicio para hacerlo.

Son dos los principales objetivos de excitación a lograr en esta fase: la ya tratada erección del hombre y la lubricación y erección erógena femenina.

Es clave sentir el flujo de líquidos lubricantes vaginales, por ningún motivo penetrar antes de sentir, "chequear" su existencia. Penetrar sin lubricación, además de provocar dolores para ambos, reduce significativamente la sensibilidad sexual fina, limitando el acceso a experiencias de mejor calidad en lo corporal y espiritual.

Es motivo de sabio orgullo para un amoroso hombre, propiciar la lubricación abundante de su mujer, los sonidos, la sensación de sentirla mojada y otros secretos que veremos más adelante nos llenan de potencia y placer.

La mayoría de las mujeres gozan y necesitan de las caricias estimulantes del hombre en sus pechos, en su seno. Maestros taoístas enseñan que una mujer correctamente acariciada en esta eréctil zona completa los circuitos de correspondencia energética sexual, bajando la presión precipitante en el sector vaginal.

Es posible y recomendable propiciar un delicioso orgasmo en nuestra compañera a través de caricias, besos y suaves apretones, casi mordiscos en sus pezones y busto. Lamer suave y energéticamente, contener, expandir, preguntando si duele cuando se aumenta la intensidad. Es conveniente y entretenido pasar un buen rato en aquellos sensuales territorios, agregando suaves caricias con dedos y manos en vulva, labios y entrada de vagina.

Ahora los invito a deslizarse hacia abajo y atrás, a besar, lamer y acariciar la piel, a embriagarse con los aromas de mujer silvestre que comienzan a fluir por todos sus poros, reptando suave por la cintura, alcanzando las caderas, a ambos lados, con breves e intensas caricias por su genital. Después de girar su cuerpo boca abajo, regalamos caricias, besos a lo largo de toda la espalda según como le nazca a cada cual. Recomiendo incorporar besos y mordiscos en la parte posterior del cuello, en la nuca, además de vitalizantes y deslizantes masajes en nalgas, base de columna y muslos.

Como tenemos tiempo, podemos bajar por las piernas, aflojando la pantorrilla, masajeando hasta los pies, cada uno de los dedos, dando unos apretoncitos de confianza, de alivio. Luego le susurramos que se de vuelta y subimos besando y masajeando todo su cuerpo, insistiendo suave y risueñamente, si aparecen cosquillas en las faces anterior o interior de muslos, en el contorno de cadera y cintura o en las axilas.

Por cierto sería bueno que después de besos y ricos abrazos, la mujer hiciera el mismo tour erótico por nuestro cuerpo antes del opcional y recomendable Sexo Oral Genital.

Sexo Oral Genital

Opcional pero recomendable. Le llamo Sexo Oral Genital SOG porque besarse mutuamente las zonas genitales no agota el sexo oral, besos ricos... con lengua, besos y lamidas en otras partes del cuerpo son exquisitos y son expresiones también del sexo oral.

En la primera parte hicimos un alcance respecto de la connotación negativa y grosera de los términos asociados a la sexualidad. En lo referido al SOG, seremos creativos y hablaremos de besos, lamidas, caricias, micromasajes.

Es ideal que la práctica del SOG sea mutua, retroalimentante. Para esto es necesario ubicarse en la posición más cómoda que facilite descubrimientos y goces. Es posible que el hombre se ubique sobre la mujer, mirando hacia sus pies, ubicando su boca en el sector genital, lo que naturalmente permite a la mujer alcanzar, besar y gozar pene y testículos de su compañero.

La mujer puede colocarse arriba y con gran comodidad, lamer y gozar el pene de su hombre, mientras éste se sumerge en la exploración de todas las exquisiteces femeninas que se ubican sobre su rostro y boca.

También es bueno realizarlo en secuencia, uno (a) primero (a), el (la) otro(a), después con todo el tiempo del mundo.

Antes de describir el SOG desde la perspectiva masculina, quiero compartir mi experiencia receptiva. Sugiero a nuestras aliadas féminas eliminar la oralidad genital forzada o inductora brusca de la erección.

El SOG femenino excita de verdad cuando la mujer lo disfruta auténticamente, cuando ella se dedica con amor a provocar el goce de su pareja y encuentra un especial placer en realizarlo, incluso experimentando un orgasmo.

Es especialmente contraproducente cuando la mujer – que ni siquiera se ha preguntado si lo hace bien o ha intentado aprender – lo realiza con torpeza y brusquedad, aplastando testículos, apretando muy fuerte el pene, besándolo con labios duros y fríos.

A la mujer liberada le nace tener SOG. La comunicación con su hombre puede guiarla para hacerlo cada vez mejor, de verdad placentero para ambos. Las mujeres pueden descubrir creativas posibilidades en el uso de lengua, labios húmedos y suaves dedos. Puede aprender a deslizar el prepucio, desde el glande hasta la base del pene y desde ahí hasta arriba, mientras acarician los testículos. Estos cariños eróticos constituyen ofrendas de una buena mujer.

Durante el SOG es fundamental que la mujer evite acelerar el ritmo hasta el límite de la precipitación eyaculatoria, recuerden que estas caricias bien realizadas, generan mayor resistencia en el hombre. Cuando el pene llega al óptimo de erección, es recomendable que la mujer le de suaves apretones que facilitarán el control del esfínter localizado en la zona del perineo.

Sexo Oral Genital Masculino

Para enfrentar con seguridad y relaxo esta delicada operación, siempre viene bien recordar la anatomía genital femenina y que la excitación es fundamentalmente una experiencia energética. Es necesario ser finos y delicados en el momento de acariciar, lamer y besar la piel, mojarse con la humedad de mujer. Estamos en un área en extremo sensible, la estimulación exagerada y brusca produce insensibilidad, especialmente en la clítoris.

Una buena estimulación oral en la zona genital – vaginal provoca orgasmos plenos y consolida la lubricación previa a la penetración.

Antes de conectarse con una zona tan íntima de la mujer y producirle goce supremo, ubíquese en forma cómoda para que dedos, labios, lengua tengan fácil acceso a tan sabroso tesoro y sus ojos puedan observar la belleza de los tejidos y sus diversos y cambiantes colores. Evite el bloqueo de su cuello y cualquier tensión muscular que distraiga su atención del acto amoroso que está regalando.

Según las dimensiones y ubicación del lugar donde hacemos el amor es conveniente colocar cojines bajo el trasero de la mujer, de tal forma de elevar esa zona, facilitando nuestro acceso oral.

Las mujeres inteligentes abren sus piernas.

Primero acaricie el monte de Venus y sus vellos, la subjetividad de los gustos sexuales le indicará si prefiere una mujer salvaje de bellos púbicos sin cortar u otra que los ha arreglado o incluso cortado del todo.

Desde la vulva –que para muchas mujeres es más excitante que la clítoris– descienda por los labios exteriores hasta el “huillín femenino” (entre el fin de vagina y el comienzo del ano), frote suavemente esa zona, suba separando los labios vaginales mayores con finos micromasajes, dejando aflorar los labios interiores, que seguramente ya estarán cambiando de tamaño y color hasta el violáceo, regrese hasta la vulva, use su lengua ahora en punta y suavemente, lentamente recorra labios que ya estarán mojados, lubricados, separe con su lengua los tejidos periféricos a la entrada a la vagina y sin prisa busque en el sector superior izquierdo (considerando la posición de la mujer) la mítica y

deliciosa “clítoris”, que en realidad es la parte anterior palpable de este cuerpo eréctil que se ubica bajo el monte de Venus, extremadamente sensible al tacto digital o lingual.

Sea creativo y alerta, no tan sólo todas las mujeres son distintas en su forma de gozar el SOG, sino que una mujer puede pasar por fases de diversos agrados y ya no gustarle la forma habitual en que se practicaba.

Un buen orgasmo de la regaloneada mujer es una señal y una excelente invitación para acercarnos a la penetración. Obviamente en el caso de los hombres, durante el SOG es fundamental no tener orgasmos con eyaculación y aprovechar de entrenar su resistencia y capacidad de retención del flujo seminal. Como veremos en el próximo capítulo, el hombre puede desarrollar su habilidad para transmutar, transformar dicho flujo, en energía vitalizante, en sentimiento de amor y conciencia de unidad.



Capítulo 3 Control de la eyaculación

Control cooperativo de la eyaculación precoz

Desnudos, plenamente excitados, la mujer cada vez más lubricada, el hombre con su pene erecto se acerca para frotar suavemente con su glande labios vaginales y vulva. Por ningún motivo realiza un avance profundo. La mujer liberada contornea sus caderas facilitando el ingreso controlado del pene en su interior, incluso ubicándolo cómodamente con sus dedos, con delicadeza y seguridad. Entonces el hombre entra levemente, “sólo el glande”, mantiene la posición con un suave movimiento, mientras cierra mentalmente el esfínter que regula el flujo seminal. Respirando por la nariz cuan profundo se pueda, exhalando suave, relajadamente controlado.

Si la intensidad vibratoria y térmica del interior de nuestra compañera, aumenta en intensidad atractiva... resistir, resistir la atracción, no avanzar, evitando que aumente la ansiedad explosivo – eyaculatoria.

Si se mantiene o cede un instante la intensidad femenina, es el momento de un pequeño avance, no más allá del tercio anterior de la vagina, coincidentemente la zona de mayor sensibilidad erótica, en su parte superior están clítoris y punto G.

En este crítico instante para el control de la eyaculación precoz, es necesaria la cooperación “irrestringida” de la mujer. Al margen de su justo deseo de ser penetrada plenamente, ella no debe presionar para que su hombre llegue hasta el fondo en los primeros avances. Por ningún motivo provocar una rápida sucesión del tradicional movimiento: entrar – salir, entrar – salir, que terminará seguramente en la frustrante eyaculación precoz. Sólo hombres de gran práctica en *El Buen Sexo* son capaces de comenzar con una penetración profunda.

Ya vendrán esas penetraciones plenas, si hay fortuna como pedía la consejera del emperador chino...por miles.

Un hombre que adquiere habilidad en la práctica *El Buen Sexo*, es capaz de esquivar estas tentaciones explosivas e incluso llegar a “desesperar eróticamente” a su pareja, retardando la penetración plena a pesar de movimientos, apretones, succiones, invitaciones, súplicas.

En los primeros meses de práctica *El Buen Sexo*, debe mantenerse la penetración hasta el tercio anterior, por lo menos durante 10 a 15 minutos. El hombre sentirá que su pene, en vez de debilitarse, comenzará a endurecerse, experimentando mayor fortaleza y la mujer sentirá como su vagina se lubrica completamente.

Ahora ha llegado el momento de un avance hasta el sector medio.

Antes... respiremos profundo, renovemos fuerza y control, exhalando con fuerza por nariz y boca. Respirar en forma conciente es una de las claves para resistir los momentos de presión eyaculatoria. Respirar y evitar avanzar si se activan las alarmas.

Formas de control de la eyaculación

En términos físicos significa cerrar un esfínter⁴, activar una válvula de regulación, contraer un músculo. Se trata de impedir que un líquido pase un límite, vertiéndose en forma indeseada. Este aprendizaje es similar, tiene el mismo sentido físico – energético que tuvo para nosotros el aprendizaje del control de nuestra orina y defecación. Aprendimos a utilizar esfínteres con gran éxito.

Después de más de treinta años utilizando las técnicas de control de la eyaculación, me urge enfatizar la necesidad de combinarlas con una adecuada práctica de transformación de la energía sexual. El flujo de líquido seminal y las energías retenidas se transforman en energía conciente y en nutriente “caldo” hormonal distribuido por la sangre.

Si sólo se controla la eyaculación y no hay transformación de energía (estilo conocido como “coito reservatus”) se pueden experimentar molestias físicas y sico – emocionales que terminan dañando y aislando a las personas.

4. Esfínter. Músculo o grupo de músculos en forma circular o de anillo que abre o cierra un orificio. Permite el paso de una sustancia de un órgano a otro, a la vez que impide su regreso. Este o estos músculos se pueden relajar o ajustar para cerrar o abrir un conducto o abertura del cuerpo.

Recomiendo controlar y transmutar. Los testículos son como un caldero mágico que puede precipitar en líquido si se rinde la conciencia y se entrega a la explosión o convertirse en flujo energético refinado que recorre nuestro sistema cuerpo – espíritu, proyectándolo con brillo de amor a nuestra pareja sexual.

Control Mental

Desde un circuito específico de nuestro cerebro emerge la orden – impulso que activa el proceso fisiológico de la eyaculación. Es un asunto de reproducción de la especie, no necesariamente de placer. Gran parte de la aceleración por eyacular tiene que ver con los mecanismos instintivos de perpetuación de la especie que aseguran el encuentro de espermios y ovulas.

El ser humano puede, – en base a su desarrollo interior– resistir y regular esas fuerzas instintivas. Quienes se hayan entrenado en el Auto–conocimiento y el Auto–control tienen grandes ventajas para lograr una buena práctica del control del flujo seminal.

La cooperación de mujeres y hombres para el control de la eyaculación precoz permite la vivencia de experiencias de mejor nivel de goce y amor.

Tener claro que se quiere controlar la eyaculación a voluntad es dar una “orden mental asertiva”, es decir: una instrucción mental de evitar por completo la eyaculación.

Se requiere permanecer concientes y alertas, reaccionando prontamente a las presiones y aceleraciones por eyacular, ordenando “maniobras de bloqueo total”.

Por cierto, esta claridad mental debe estar complementada por una “fuerza de voluntad” templada en la consistencia y coherencia.

La respiración conciente es una técnica auxiliar que facilita el ejercicio del auto-control, manteniéndonos frescos, despiertos.

Un hombre despierto controla su flujo espermico, transformándolo en recarga energética y torrente sanguíneo hormonal.

En estos últimos años, en la mayoría de mis encuentros amorosos eróticos, no he eyaculado y he quedado completamente satisfecho con mi goce sexual. He logrado transformar la presión por eyacular en una especie de plataforma de lanzamiento de mi energía, proyectándola desde la base de la columna hasta el cráneo, atravesando luminosa toda mi columna vertebral.

Luego de esos encuentros me sentí renovado, potenciado, en nada descargado o aliviado, experimentando cercanía, simpatía y amor por mi compañera sexual.

Para algunas mujeres esta práctica de retención total causa extrañeza al principio, se relajan luego al sentir el evidente bienestar y satisfacción que esto produce en mi ser.

Cierre mental de Hui – yín

Nuestro perineo es un área estratégica, sobre el cual se puede ejercer control mental de músculos y tejidos que regulan el paso del flujo seminal, es en términos fisiológicos “un esfínter”, conocido científicamente como “urogenital”.

A través de ejercicios especiales y de la práctica *El Buen Sexo* es posible manejar a voluntad el cierre de esta válvula de regulación.

Es básico primero reconocer la existencia del esfínter urogenital, sensibilizarse al extremo de diferenciarlo claramente del cercano esfínter anal. Al igual que muchas otras partes desconocidas de nuestro cuerpo, este delicado esfínter es ignorado por la mayoría de las personas.

Percepción y luego control, el esfínter urogenital es un grupo de músculos factibles de ser contraídos a voluntad.

Es recomendable realizar una simple práctica: ejercer suave y profunda presión con la yema de uno o dos dedos en el punto equidistante de testículos y ano, conocido en Occidente como perineo y Hui Yin en la Cultura Taoísta China. Luego de localizado este punto, realice una profunda inspiración, llevando aire y energía, abriendo “otros esfínteres” (garganta, tórax superior, diafragma, pelvis) hasta tocar energéticamente la base de nuestro cuerpo, más abajo del vientre, sintiendo nuestra raíz. Cuando su percepción sea clara envíe la orden mental de contraer su esfínter urogenital, cerrar el paso. Mantenga la respi-

ración y suelte luego en forma controlada el aire, sintiendo el paso del flujo energético y gaseoso por su vientre, tórax y garganta, hasta que relajada y concientemente salga por nariz y boca.

En el momento de controlar y no soltar el aire, puede en forma complementaria contraer glúteos y puños, aflojándolos al exhalar.

El masaje constante del área del perineo es una simple y benéfica práctica, incluso al momento de secar el cuerpo luego de la ducha. Frotar el punto aludido con la toalla genera una profunda inspiración que naturalmente endereza el cuerpo impulsando la energía hacia lo alto.

También he podido comprobar la efectividad de un secreto indígena que he practicado por años: baños fríos en la zona genital. Al final de la ducha dirijo un chorro de agua fría a toda la zona del perineo, pubis, pene y testículos. Cuando visito lugares en los que hay ríos y esteros de aguas naturales y frías, sumerjo por segundos, pene, testículos y pelvis, experimentando al igual que en la ducha genital fría una estremecedora corriente de vitalidad, que incrementa la circulación sanguínea, fortaleciendo mi "newen"⁵ sexual.

En el nivel óptimo, el control mental del flujo seminal debe operar antes de que los espermios avancen por el epidídimo, impidiendo su llegada a los conductos deferentes, o sea antes de que descendan por éstos, mezclándose con los aportes líquidos de vesículas seminales, próstata y glándula de Cowper (ver Diagrama de flujo seminal de la página 49)

Pronto veremos un ejercicio más complejo que el anterior, en el cual, junto con cerrar mentalmente el paso del líquido, tendremos que respirar conciente e intensamente, dirigiendo nuestro flujo respiratorio al sector de nuestro chakra raíz, activando con precisión nuestro hui-yín – perineo y desde ahí, con una inhalación poderosa impulsar esa corriente energética hacia arriba, abriendo a su paso las bombas sacra y cervical para alojar ese caudal de vida en nuestra conciencia, que en fases más avanzada de la práctica *El Buen Sexo*, podremos dirigir a los objetivos de amor y bendición que escojamos.

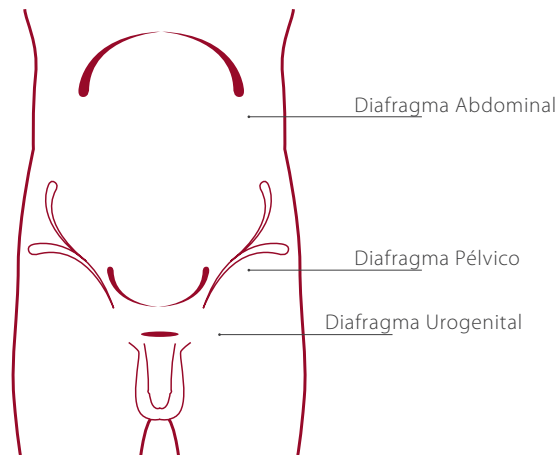
5. **Newen.** Fuerza natural en Mapudungun

Por su parte, la intensa producción hormonal propia de la actividad sexual se transforma en nutritivo componente de nuestro intensificado torrente sanguíneo, cooperando en la vitalidad y salud de nuestro ser.

Cuando se avanza en la práctica *El Buen Sexo*; la orden mental, la contracción del esfínter urogenital y el impulso de la energía desde la raíz hasta la corona se transforma en un solo acto, fluido e intenso.

Esta capacidad se logra con una práctica constante, concentración y pureza.

Quienes utilicen la masturbación como una forma de experiencia sexual, pueden ensayar el control de la eyacuación, contrayendo el esfínter urogenital en cuanto aparezca la pulsión por explotar. Pueden incluso usar la técnica del cierre del perineo presionándolo con tres dedos como veremos más adelante.



4. Diagrama diafragmas masculino

Control por evasión momentánea

Hay momentos en que la presión por eyacular es muy intensa, la lubricación y alta temperatura del interior de la vagina se hacen irresistibles, entonces un repliegue evita el desastre. El sólo cambio de temperatura cuando el pene sale al exterior, es un gran alivio.

Esta técnica es especialmente recomendada para principiantes en la práctica *El Buen Sexo* y sirve de ayuda para practicantes avezados en momentos de intensidad erótica extrema.

Si la pulsión por eyacular es muy difícil de resistir y es necesario el repliegue, luego de retirado el pene desde el interior de nuestra pareja, se puede recurrir al cierre manual del perineo, colocando con firmeza los tres dedos centrales de la mano en la zona comprendida entre testículos y ano, inspirando profundo, soltando en forma controlada la exhalación.

Más extremo aún es el “cierre total” que consiste en tomar con firmeza la zona basal del pene y tapar con la palma de la mano el orificio del glande. El uso de esta técnica debe ser de carácter excepcional, ya que puede ocasionar daños en el flujo normal de la energía.

Es posible usar la técnica de evasión todas las veces que sea necesario, apelando a la paciencia y comprensión de nuestra compañera. De verdad “le conviene”, así cuando se llegue a la sensación de relajado y seguro control, ella o uno podrá acelerar el ritmo, profundizar la penetración, jugar con las variaciones, sin riesgo de una incontrolada eyaculación. Es bueno, cuando el hombre logra ese estado, dar un aviso a su compañera para que se suelte y vuele, disfrutando de la placidez y sorpresas del valle del multiorgasmo.

Luego de la penetración los amantes generalmente tienden a acelerar el ritmo y realizarlo de manera uniforme, lo que física y energéticamente es absolutamente propicio para la eyaculación precoz (se considera precoz, entre un segundo y 10 minutos).

Es clave variar el típico ritmo de “entra y sale, entra y sale”, realizar quiebres de cintura, cambios en los ritmos y sentidos de la penetración, momentos de gozosa quietud. Movimientos más circulares... juguetones.

Todo es movimiento

Movimiento y relajada quietud, intensidad y delicadeza, flexibilidad, alegría. Todo se mueve en este universo viajero. La sabiduría y la ciencia moderna nos brindan la certeza de ser parte de un planeta que se desplaza en un universo que también se mueve entre gigantescos hoyos negros que misteriosamente lo complementan.

Esos “otros movimientos” eróticos, mezclados con “sabias quietudes”, disminuyen la tendencia a precipitar, renovando los cauces de amor, permitiendo experimentar sensaciones y sentimientos más profundos e intensos.

Capítulo 4 **Multiorgasmo y transformación de la energía sexual**

La metáfora usada por la sabiduría taoísta para explicar la relación sexual como un armónico combate de agua (femenina) y fuego (masculino), facilita el entendimiento del carácter complementario de ambas “fuerzas naturales”. Sin embargo utilizaré la imagen de la pareja sexual como un equipo, dos seres que juntos experimentan más goce que la suma de sus aspiraciones individuales de placer erótico, o sea, un “equipo sinérgico y cooperativo”.

Después de todas las fases de progresiva excitación, cuando ya es posible superar los riesgos de precipitación el hombre puede intentar la penetración, controlando el grado de avance con creatividad y concentración, conciente y dueño de su energía.

Como lo señale en el capítulo anterior, en los primeros instantes no es recomendable arriesgar con una penetración profunda. Se puede avanzar hasta donde se resista la intensa vibración y calor que produce la entrada del pene, ideal solo hasta el tercio anterior de la vagina con la totalidad del glande en su interior. Es conveniente mantenerse en esa posición por algunos minutos, moviendo las caderas, rozando el sector superior de la vagina donde están clítoris y punto G, así naturalmente se fortalecerá nuestra erección y la mujer aumentará su lubricación.

Después de experimentar fortaleza, relajo y seguridad es posible avanzar con prudencia, retrocediendo a la posición inicial si las alarmas de eyaculación aparecen. Incluso salir del todo si la fuerza magnética de la mujer se hace insoportable.

Cuando se obtiene el manejo básico de esta técnica es posible jugar, penetrando suavemente al inicio, después avanzar hasta la zona media de la vagina, retroceder antes de que aparezca la fuerza de succión de la mujer y sorpresivamente en el momento de la aparente salida reimpulsar la penetración hasta lo profundo, para volver a la zona media o inicial, sin importar las protestas de una mujer gozosa que se deleitará con la maniobra. En el próximo capítulo conoceremos más variaciones que refrescarán y harán más entretenidas nuestras experiencias.

Una vez obtenida la seguridad básica de no eyacular, es posible instalar el circuito de amor sexual retroalimentado, que permitirá a ambos amantes gozar las delicias del multiorgasmo.

Es propio de los equipos exitosos fijar con claridad sus objetivos y metas. En el objetivo central hay clara coincidencia “experimentar amor y placer”, la meta: ¿climax u orgasmo?

En esta etapa, optar por la primera posibilidad pasa por acelerar el ritmo, consumiéndose en el tradicional y acelerado entra y sale, entra y sale, “perder el control” y ya... 200 millones de espermios saltan con el espíritu a un inquietante vacío.

Si la pareja sexual se orienta por sabias señales que impiden tal caída, se alcanza lo que los sabios taoístas llaman “wu wei”, el control sin control, el hacer desde el no hacer, el cese de la ansiedad. Emerge entonces un flujo espontáneo de co – creatividad que libera a los amantes de la tensión de sentirse responsables individualmente por el éxito de la experiencia.

Esto es de vital importancia para el hombre, que en la cultura machista ha cargado con el “peso” de responder con eficiencia, sintiéndose enteramente responsable por el éxito del encuentro sexual.

En *El Buen Sexo*, la experiencia de placer amoroso es de responsabilidad compartida, lo que supone además un especial desafío para la mujer tradicional, acostumbrada a depender de la capacidad o habilidad de su compañero sexual.

Primer orgasmo con penetración y sin eyaculación

Es habitual que cuando el hombre atraviesa el umbral descrito anteriormente, la mujer experimenta su primer “gran” orgasmo, manteniendo el pene su total erección. Las personas que practican *El Buen Sexo* podrán realizar entonces su primera experiencia de transformación de energía sexual, elevándola a través de la columna, aliviando aún más la tensión eyaculatoria.

Al final de este capítulo se enseña como convertir la energía sexual básica en energía esencial, que vitaliza y alegra a nuestros seres.

Es importante que luego de este orgasmo inicial se descienda en intensidad, cambiando el sentido y frecuencia de los movimientos, quizás retroceder, para luego compartir todos los juegos imaginables, utilizando las diversas técnicas de control de la eyaculación, siempre en forma cooperativa.

Es bueno recordarles acá que llamo orgasmo a los instantes de intenso placer que realzan el proceso total de la experiencia, que en sí es un prolongado orgasmo de diversas intensidades, desde las miradas iniciales hasta la última de las despedidas.

En las etapas iniciales de este aprendizaje es recomendable que el hombre esté sobre la mujer, así “templará” su fuerza teniendo mayor control de sus movimientos. La posición de la mujer sobre el hombre es muy peligrosa para los principiantes, especialmente en los casos de aquellas mujeres sin mayor experiencia y algo de torpeza, o en aquellas que falsamente gozan con hacer eyacular rápido a sus hombres.

Se recomienda permanecer comunicados con miradas, besos y caricias, evitando centrarse en la excitación genital, ampliando el radio de la vibración sexual a todo el cuerpo-ser. Es propicio compartir mensajes verbales explícitos que mantienen y avivan la luz y fuego sexual, “que rico”, “eres deliciosa”, “te amo”, “me encantas, me excitas”, “me gusta tu...”

Cuando el hombre sustenta su erección sin esfuerzo, siente la base de su pene firme y respira por la nariz con plenitud, es bueno comunicarlo a su co-equipo sexual para así intensificar los movimientos y experimentar un nuevo orgasmo.

Variaciones de posición y de ritmo, nuevas caricias y agradables apretones, permiten prolongar la danza sexual, siempre experimentando la ausencia de presión por el tiempo... quedan nuevos goces. No se trata de cumplir o superar marcas, la hora un cuarto establecida como mínima por algunos maestros taoístas, es una referencia que nos anima a experimentar más allá de la eyaculación precoz (0 a 10 minutos) o de la duración promedio de la población (10 a 30 minutos).

Con *El Buen Sexo* tanto el hombre como la mujer acceden a experiencias gratificantes, no obtenibles por las formas tradicionales.

Cuando se está en el valle del multiorgasmo los seres emergen más claros, más bellos, más divertidos, contentos de la vida. Sentirse mujer y hombre en plenitud anima a todo nuestro ser, fortaleciendo nuestra capacidad de autorrealización.

La sabia imagen del símbolo taoísta del yin–yang refleja las multiposibilidades de combinación disponibles para los amantes. El hombre puede experimentar su aspecto yin femenino, recibiendo agradecido la energía yang masculina que despliega su amada y alternativamente volver a ocupar su frecuencia yang y la mujer deleitarse en su natural condición receptiva.

Si existe equilibrio y respeto cada cual podrá expresarse en plenitud, fluyendo libres en la dinámica yin y yang que cada cual tiene. El símbolo taoísta representa a esta complementariedad, en la imagen de los puntos blanco y negro en el campo contrario, que matizan y flexibilizan esta dualidad.

Cuando se llega al nivel multiorgasmo es posible renovar el flujo de excitación sexual a entera voluntad, experimentando múltiples orgasmos hasta que naturalmente emerja la quietud.

Se recomienda no utilizar todo el caudal de energía sexual, ya que llevado al extremo puede producir lesiones o heridas corporales. A diferencia de la conciencia sexual vulgar, es bueno no acabar, no agotar la energía interior, por el contrario, recargarla.

La gracia y paz que se experimenta con *El Buen Sexo* dejan abiertas las puertas de cuerpo y alma para un nuevo encuentro.

Transmutación Sexual Masculina

Transmutación es una palabra vinculada a la disciplina de la Alquimia y alude a la transformación de una sustancia en otra diferente.

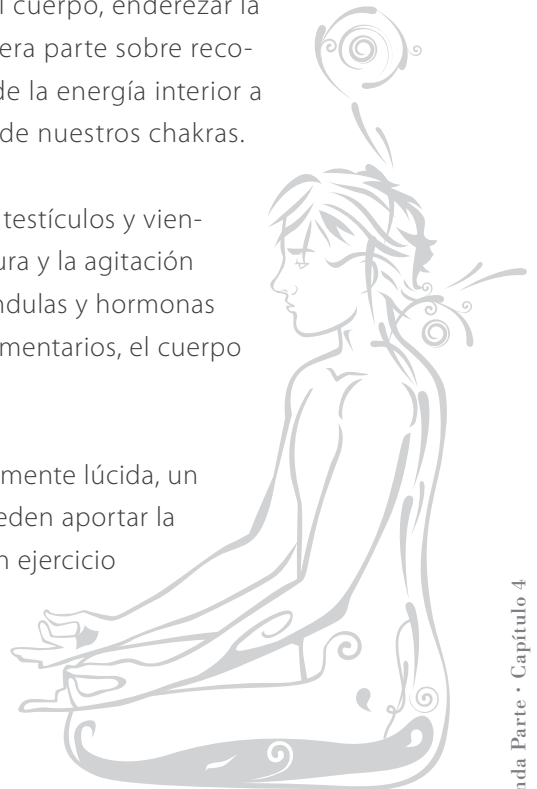
En *El Buen Sexo* se transmuta el potencial flujo espermático líquido en flujo de energía esencial "pura", que asciende por el interior de la columna vertebral y queda a disposición de la conciencia y voluntad del hombre que la practica, combinándose con el revitalizador flujo hormonal, que es recirculado desde los testículos a todo el cuerpo por el torrente sanguíneo.

Después de la magia alquímica el hombre que la practica queda renovado, liberado de la presión prostática que genera la retención de la eyaculación, listo para continuar amando, luego de que los testículos disminuyen su agitación electrónica y temperatura.

Para iniciarse en estas prácticas es indispensable lograr la seguridad de resistir un nivel muy intenso de excitación sexual, lo que permitirá profundizar la penetración con suavidad, estirar el cuerpo, enderezar la columna y aplicar lo aprendido en la tercera parte sobre reconocimiento, integración y dinamización de la energía interior a través del recorrido conciente y sensible de nuestros chakras.

La fuerte excitación se experimenta entre testículos y vientre, objetivamente aumentan la temperatura y la agitación electrónica de las células espermáticas. Glándulas y hormonas se aprestan a secretar los líquidos complementarios, el cuerpo entero se estremece.

En este "precipitador" escenario, sólo una mente lúcida, un espíritu libre y una voluntad poderosa pueden aportar la armonía necesaria para que, a través de un ejercicio de conciencia energética se cambie el destino líquido por un flujo energético que realmente ascienda y navegue por nuestra espalda, se interne por nuestra nuca, quedando a disposición de nuestra conciencia.



La primera clave consiste en familiarizarse con la energía sexual y su sensación eléctrico-calórica, "situándola" en la zona del chakra raíz, en lo que ya hemos identificado como el sector donde reside nuestro "huiyín" o perineo.

Una vez que esta percepción es clara y sensible, se procede a cerrar en forma consciente el esfínter urogenital, para luego impulsar la energía sexual a través de una inspiración profunda que abre una válvula ubicada en la base de nuestra columna, a nivel del sacro conocida como la "bomba sacra", lo que permite el acceso del flujo energético al interior de nuestra columna. Desde ahí se propulsa la energía a través de una inspiración ascendente, que eleva este flujo chakra por chakra.

Para facilitar esta experiencia se recomiendan dos técnicas auxiliares, previas al logro del ascenso automático y directo del flujo energético sexual.

Primero inspirar y elevar la energía a medida que se va recorriendo en forma ascendente cada chakra. Se inspira cada vez que pasamos de uno a otro, como si estuviéramos succionando una pajilla para beber líquidos.

La otra técnica, consiste en visualizar un par de finas serpientes que despiertan de su letargo, en la base de nuestra columna, ascendiendo en forma entrecruzada, también chakra por chakra hasta introducirse en nuestro cráneo a través de nuestra bomba cervical (5º chakra ascendente), activando luego nuestro chakra intuitivo e iluminando en seguida nuestra corona para desaparecer transformadas en luz.

Es necesario advertir a lectores y lectoras, que este tipo de prácticas son en extremo delicadas, por lo tanto es preciso dedicarles el mayor respeto y concentración posibles. Resulta indispensable haber practicado antes, el ejercicio de reconocimiento, integración y dinamización de los chakras energéticos del ser humano, incluido en la tercera parte de este libro (página 109).

Procedimiento de Transformación de la Energía Sexual

Una vez que la conciencia energética ha focalizado su percepción en el sector inferior de nuestra columna (chakra raíz) y cerrado el paso a la corriente líquida, se procede a impulsar el flujo energético abriendo la bomba sacra ubicada entre el coxis y el sacro, de tal forma de alcanzar el segundo chakra ascendente, el “Hara” centro de nuestra vitalidad, ubicado en el sector lumbar inferior. Desde ahí elevamos en conciencia nuestra energía al chakra esplénico”, en el sector lumbar superior y dorsal inferior.

Un nuevo impulso, potenciado por una profunda inspiración, moviliza la energía hacia el corazón y pulmones, irradiando amor y fortaleza interior. Continuamos ascendiendo hasta llegar al sector cervical, moviendo el cuello con suavidad hacia atrás, lo máximo posible, abriendo la bomba impulsora cervical, permitiendo así el paso de la energía al cráneo.

Para facilitar este ascenso coloque la punta de su lengua en el vestíbulo superior del paladar, así, el caudal de energía –ahora más fino– activará el chakra “Vishnu” para finalmente llegar al esplendor del chakra coronario, que hará más sensible la experiencia de unidad y goce pleno.

Es posible en tan maravilloso y fugaz momento re–direccionar esa energía pura en variados sentidos.

El primer destino posible de dicho caudal energético es considerado una vivencia mística. Una vez activado el chakra coronario se proyecta la energía en todas las direcciones, experimentado una profunda unidad con todo el universo, la vida, Dios. Al margen de las opciones de celibato asumida por algunos religiosos, es posible alcanzar un trance místico en los momentos más plenos de una sexualidad evolucionada. Científicos y filósofos modernos consideran este trance como una experiencia sensible y real de la conciencia unificada.

Cuando hacemos el amor con *El Buen Sexo*, el Universo entero se estremece con nuestras vibraciones eróticas.

Extraordinaria forma de vivenciar a Dios. Desconcierto y sorpresa han experimentado algunas compañías amorosas cuando en mis momentos orgásmicos expreso con felicidad "VIVA DIOS". Curiosa coincidencia con la expresión popular "Oh my God" (¡Oh mi Dios!).

Otro destino posible es crear un circuito retroalimentado de energía con la pareja que está vibrando en similar nivel de transmutación sexual.

También se puede re-enviar el flujo energético desde el chakra coronario hasta el chakra raíz, descendiendo por la faz anterior de nuestro cuerpo en forma conciente, chakra por chakra, potenciando el cierre conciente del huillín, instalando así un circuito cerrado interior. Esta práctica es altamente recomendable para quienes están asentando su control de eyaculación.

En niveles más evolucionados, se puede usar esta energía como un recurso de sanación y vitalización, dirigiéndola a un órgano o área corporal determinada que esté padeciendo de enfermedad o debilidad.

Para hacer una buena y completa transmutación sexual, es recomendable repetir este ejercicio varias veces durante el encuentro amoroso, hasta realizarlo con una sola inspiración-proyección.

Para finalizar este capítulo centrado en la existencia de un verdadero equipo de cooperación sexual es preciso que ambos participantes realicen su mejor aporte para transmutar la energía erótica con éxito. Con tal objetivo, es conveniente mantener una comunicación efectiva que permita a la pareja conocer en qué nivel de experiencia se encuentra cada cual y en el mejor de los casos, compartir con alegría y agradecimiento una similar experiencia de unidad y dicha sexual.

La práctica de la transmutación de la energía sexual femenina es poco conocida. Para quienes quieran acceder a valiosa información, recomiendo el libro "Cultivo de la energía sexual femenina", cuya autora es Maneewan Chía, con la colaboración de su esposo, el maestro de Taoísmo sexual Mantak Chía. Editores Healing Tao Books Inc. New York.

El hermoso y luminoso rostro de una mujer en su multiorgasmo, nos confirma que en ellas la energía sube con naturalidad, les ayuda el vínculo pechos corazón-útero vagina. Están instantáneamente conectadas. Cuando la mujer se excita por estar adecuadamente estimulada en pechos y vagina, la energía sube y baja, instalando una fluida corriente de placer luz y calor, que actúa como un circuito que integra sentimientos y excitación. Es bueno enfatizar aquí, la decisiva importancia de la agradable y suficiente estimulación de los pechos femeninos.

Se puede ir más arriba, iluminar la conciencia y aumentar la sensación de unidad con la vida en su máxima expresión universal, volar, sentirnos uno en el universo, entregados a los misterios de lo aún indeterminado.

La imagen arquetípica de la mujer experimentando un orgasmo, con su cuello colgando hacia atrás, nos señala que se han activado las bombas sacral y cervical, las mujeres también poseen estas válvulas reguladoras del ascenso de la energía.

La energía sexual básica, que la mujer comienza a experimentar, preferentemente en el tercio anterior y superior de su vagina, se expande hacia adentro, hasta el fondo y luego asciende como un calor luminoso que invade de agrado y levedad a todo su ser, fortaleciendo el sentimiento de amor en su corazón y aumentando la sensación de volar cuando la energía llega más arriba del cuello e inunda la bóveda craneana.

Esta natural habilidad femenina puede ser potenciada con el ejercicio consciente de prácticas de transmutación de la energía sexual, similares a las descritas para el hombre en la página 75. Desde el punto inicial en que se experimenta la excitación en la mujer, se puede movilizar conscientemente el flujo energético hacia la bomba sacral y desde ahí impulsarla, chakra por chakra, hasta la bomba cervical, para proyectarla luego a la chakras superiores y re- direccionar el flujo de dicha erótica al corazón, al universo y a la pareja con quien se comparte.



Capítulo 5 **Las Variaciones** *El Buen Sexo*

La falta de creatividad es uno de los problemas claves en la frustración sexual de la mayoría de las personas.

En variaciones *El Buen Sexo* está todo permitido. Los límites son: el dolor físico y el sufrimiento emocional.

Nadie debe soportar dolor o incomodidad. Es preferible parar, cambiar de posición y/o de movimiento, incluso ir al baño si se tiene retención de orina. Para los hombres en especial es importante evitar el cierre simultáneo de dos flujos: orina y líquido seminal.

Cuando la pareja sexual se siente cómoda y segura respecto del control de la amenaza de eyaculación, es posible desplegar sonrisas, caricias, juegos, posiciones de infinita variedad, adecuadas a cada encuentro y personas.

Se sugiere conocer de estas variaciones, incorporarlas en lo que llamaremos "Archivo Personal Prácticas de *El Buen Sexo*", para aplicarlas luego en la medida que produzcan placer para ambas personas y que no comporten una repetición mecánica que resulte desubicada. Es así que a algunas mujeres les excita de sobremanera la introducción del dedo del corazón en el ano y a otras les desagrada del todo.

Las Posiciones

Existen libros suficientemente ilustrados que muestran la extraordinaria variedad de posiciones eróticas.

Recomiendo durante las primeras experiencias de *El Buen Sexo* privilegiar las posiciones más cómodas y apropiadas para una buena retención seminal.

En las tres posturas tradicionales: hombre o mujer arriba y amantes de costado se puede experimentar el pleno goce de *El Buen Sexo*. La variación o el paso de una a otra es atributo de la dinámica de cada encuentro. Es recomendable su combinación flexible.

La típica: hombre arriba

Es necesario profundizar en algunos detalles respecto de la posición hombre arriba.

La inclinación normal de eje de penetración tiene una dirección oblicua ascendente, que con frecuencia no permite el roce del pene con el tercio anterior superior de la vagina femenina, donde habitan "punto G" y clítoris.

El hombre puede controlar su pelvis, el sentido y frecuencia del movimiento de su pene, dirigiéndolo en conciencia a esa zona ultrasensible de la mujer. En ocasiones se puede retirar la penetración y con la punta del glande frotar con suavidad la vulva femenina, o ayudado por una mano, estimular el tercio superior introduciendo la totalidad del glande.

Cuando existe un óptimo control de pelvis y pene, se puede frotar sucesiva e intensamente: vulva, clítoris, punto G y regreso a vulva, la lubricación de la mujer será abundante y sus goces mayores, por lo tanto es necesario estar alerta ante cualquier succión energética de mujer liberada, que luego pedirá o forzará una penetración total. Es el momento de aplicar la variedad de técnicas de control de la eyaculación ya vistas.

Una sutileza posible en la posición de hombre arriba es el uso creativo y cariñoso de las piernas por las mujeres. Levantadas a la altura de la espalda, pueden recorrerla entera con suave sensualidad. Se reciben inolvidables caricias cuando una fémina desarrollada usa esta refinada técnica.

Es recomendable para hombres y mujeres interesados en experimentar *El Buen Sexo* practicar ejercicios físicos que cultiven su flexibilidad: Tai – chi, Yoga, Pilates, Stretching, Danza. Es bienvenido todo lo que aporte en la elongación y tonicidad muscular de nuestro cuerpo.

Los quiebres de movimiento, el cambio de dirección y frecuencia de la penetración, además, ser efectivas formas de prevención de la eyaculación precoz, aumentan las posibilidades de goce. Es posible en presencia de una erección óptima hacer círculos, espirales, trazar las líneas del lemnisco cósmico (un ocho alargado y acostado) y también seguir el ritmo de la música que se esté escuchando.

Es favorable para la entrega de la mujer que el hombre tome con firmeza y seguridad sus piernas, regalándoles caricias y masajes que puede extender desde los dedos de los pies hasta el trasero y glúteos. Es potente tomar las nalgas con las manos completamente extendidas y con la punta (yema) de los dedos presionar y activar los meridianos de energía que fluyen por esa zona. Suaves e intensos apretones en los glúteos junto a un masaje frotación en el sacro vitalizan y excitan en lo profundo a la mujer.

Se sugiere combinar momentos en que los amantes estén abrazados, intensamente conectados por el pecho de ambos (la mujer con sus pechos y pezones erectos), con otros instantes en que el hombre tenga su torso erguido para favorecer la transmutación sexual y poder impulsar cambios de movimientos.

Cuando se está con el torso erguido es bueno que la pareja acaricie y brinde masajes en la espalda, en lo posible realizar unos pases ascendentes desde el sacro hasta el cuello.

Es conveniente instar a las mujeres a romper con las inhibiciones y mejorar su práctica de acariciar durante el encuentro sexual. Cuando la mujer acaricia con gracia y sensualidad el hombre se fortalece, respondiendo con fuerza y ternura a estas manifestaciones femeninas de contacto. Es tremendamente excitante recibir masajes y apretones en el trasero cuando estamos penetrando, igual que ser tomado de ambos costados de la cadera y conducidos más adentro, como si la mujer se penetrara a si misma. Esto sólo si estamos en esta fase de relajado control de la eyaculación, en fases previas se aconseja al hombre rechazar estos lances tentadores y mostrar fortaleza en la decisión de no eyacular.

Las mujeres arriba

El eslogan y grito de la liberación femenina: "las mujeres arriba" ha significado una revolución postural en el sexo. Por fin ellas logran estar arriba, controlar el movimiento.

En una primera etapa hacen lo obvio, imitan el modelo masculino: "entra, sale, entra, sale, pronta explosión". Aceleradas y excitadas derriten y precipitan a sus hombres no pudiendo obtener siquiera la mediocre satisfacción del ansiado climax.

Hay otras formas, otros caminos y las mujeres pioneras los están empezando a recorrer.

¿Cómo llega la mujer a estar arriba?, giro de posición dado por el hombre que gusta de estar abajo o... ella se subió sola después de encantadoras caricias.

A riesgo de parecer “muy experimentada” una mujer liberada debe saber conducir la penetración de su hombre, esto involucra hábil uso de sus dedos, flexibilidad y suave cadencia en los movimientos de pelvis y cadera.

En esta revolución sexual aún en despliegue, las mujeres Siglo XXI tienen creativas tareas por asumir: inventar – descubrir sus propios movimientos, giros, quiebres y caricias. Hemos hombres preparados para ser resistentes receptores y cómplices de sus experimentos.

En esta posición es apropiado que el hombre de masajes en la espalda de su mujer, en especial en la zona posterior del cuello, sanando tensiones, destrabándolo para que así la mujer pueda dejarlo colgar durante sus orgasmos, facilitando el ascenso de su energía al plano de la conciencia, expandiendo pecho y pelvis.

Las danzas árabes, africanas y tropicales son buenos entrenamientos para liberar cadera y pelvis. Es deseable que las mujeres introduzcan movimientos más sinuosos y creativos, que acrecienten la excitación sexual de su pareja, sin precipitar su eyaculación.

Juegos deliciosos y maravillosos

Es necesario advertir una vez más que estos juegos – variaciones son realizables sólo en la etapa de control seguro de la eyaculación y que no pueden aplicarse en forma mecánica.

Por cierto, las descripciones siguientes corresponden a una pequeña parte de las variantes posibles, propongo a lectoras y lectores soltar su espíritu inquieto y aventurero para experimentar, descubrir e investigar las increíbles variaciones que el encuentro sexual permite.

Siete sorprendivos y profundos avances

Para su correcta ejecución es requerida la erección plena del hombre y la lubricación – dilatación total de la mujer, idealmente después de orgasmos previos.

De preferencia con el hombre arriba, éste retira un tanto su pene del interior de la vagina, sin sacarlo del todo y luego sorprendivamente avanza con velocidad y potencia hasta el fondo, sin provocar el más mínimo dolor y sí, mucho goce (conviene preguntar a su pareja si efectivamente “no hay dolor”).

La mayoría de las mujeres anhelan y desean sentirse penetradas hasta el fondo.

Luego del primer avance el hombre retira con suavidad y seguridad su pene, esta vez puede ser al tercio medio de la vagina, para volver a entrar fuerte y veloz, provocando goces aún más intensos.

Cuando retirar y “cargar” se transforma en la gracia del juego, la mujer comienza a esperar y prepararse, tratando de adivinar el momento del avance. Entonces el astuto y juguetón hombre esperará hasta el momento apropiado y volverá a sorprender a su mujer, deleitándola con sus movimientos.

Se recomienda realizar sólo 7 “estocadas” (nombre usado por los maestros taoístas) y después del último avance permanecer en el fondo, aprovechando de realizar una fluida transmutación sexual.

Nueve avances cortos y uno profundo

Esta técnica es una variante de la anterior. El hombre coloca su pene en la entrada de la vagina, realiza primero nueve penetraciones cortas, es decir sólo hasta el tercio anterior de la vagina y luego una profunda e intensa. Se retira al punto inicial donde repite las nueve penetraciones superficiales, para volver a penetrar con energía y delicadeza hasta el fondo.

La tradición taoísta recomienda repetir la operación nueve veces, para principiantes es mejor ir aumentando de a poco la cantidad porque realmente, entre la tercera y la séptima penetración profunda, se experimenta una gran excitación que puede convocar al fantasma de la eyaculación incontrolada.

Aquí la gracia consiste en la sincronía que se alcanza cuando la mujer descifra la clave y goza con la secuencia.

Al igual que en el anterior juego es recomendable finalizar con un momento de inmovilidad y realizar una consistente transmutación sexual.

Piernas femeninas en alto

Un simple secreto puede mejorar ostensiblemente la vida sexual de muchas mujeres: "levantar las piernas aumenta las posibilidades de goce". En términos físicos mejora la inclinación del eje de penetración, facilitando que el hombre frote con su pene el tercio anterior y superior de la vagina de su mujer.

La pareja puede descubrir inmensas posibilidades y variaciones en el uso de sus piernas durante el encuentro sexual. Puede colocarlas debajo de las axilas de su compañero, doblando las rodillas, apretando sus costados con femenina fortaleza.

Cuando la mujer está en su plenitud, eleva sus piernas por encima de los hombros, en los mejores casos cruzando ambos pies por detrás del cuello. En esta posición es delicado penetrar profundo, por lo tanto es bueno preguntar antes de avanzar, eso sí, esta posición es propicia para que el hombre, en control de su pelvis, retire su pene hasta la mitad y con seguridad y precisión frote el tercio superior – anterior de la vagina femenina.

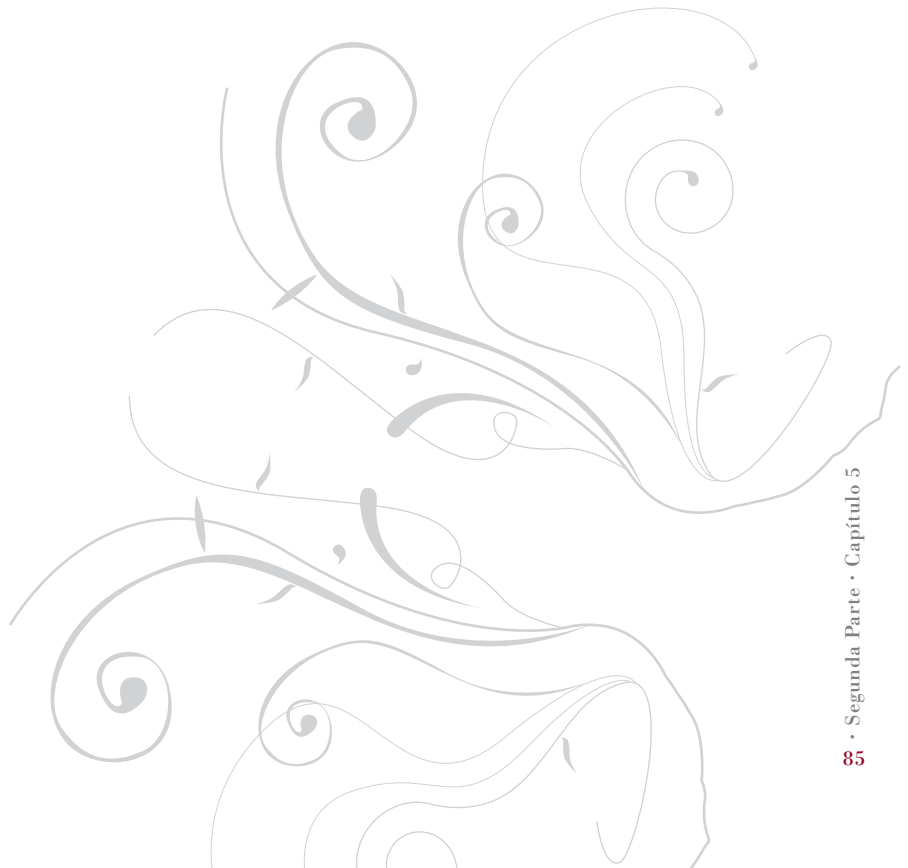
El hombre puede aprovechar esta posición para acariciar – masajear la parte posterior de las piernas, gemelos, muslos hasta los glúteos, tomándolos con firmeza y gracia.

La sensación de volar por el cosmos nos recuerda nuestra verdadera condición de viajeros universales. La fuerza de gravedad y los movimientos de nuestro planeta nos sujetan a la ilusión de que estamos fijos en algún punto del universo.

Nos movemos en un universo que se mueve entre misterios de hoyos negros y antimateria.

Cuando se practica con éxito *El Buen Sexo* la sensación de volar es frecuente, y puede manifestarse corporalmente también.

La mujer puede tomarse firmemente con sus manos y brazos, rodeando el cuello y parte superior de la espalda del hombre. Este puede levantarla, sujetando firmemente su trasero y apretando con sus brazos las piernas de ella. Manteniendo una postura firmemente anclada en sus rodillas y pies, el hombre puede mover, mecer el cuerpo de su compañera, ella seguramente dejará colgar su cuello libremente hacia atrás experimentando el "reflejo del orgasmo" descrito por el maestro Wilhelm Reich. El hombre aprovechando la exquisita experiencia de su compañera, podrá soltar también su cuello, gozando de otro orgasmo no eyaculatorio.



A su vez una mujer relajada y fortalecida puede ser una perfecta base que facilite el vuelo sexual de su hombre. Manteniendo una penetración consistente, ella abajo cierra suavemente las piernas sin apretar los testículos. El hombre coloca sus piernas sobre las de la mujer, levantándolas desde los pies, en sincronía con el torso que se yergue hacia atrás, curvando la columna desde el sacro hasta la zona cervical, abriendo los brazos para volar juntos.

Volar, gozando, recordando que somos parte del vuelo universal.

Misteriosas Contracciones Internas

Además del movimiento aportado por caderas y piernas, pene y vagina pueden brindar deliciosas sorpresas a la dinámica sexual.

Desconocido por muchas mujeres, "el diafragma pubocoxígeo" les permite contraer el interior de la vagina, rodeando el pene y brindándole unos húmedos, energizantes y sensuales apretones lo que provoca un deleite mayor, entregando fortaleza al hombre.

Las féminas Siglo XXI tienen la opción de incorporar este secreto a su bagaje sexual habitual, experimentando todas las posibilidades de movimiento y contracciones que este bendito diafragma les entrega. Los hombres tenemos lo nuestro. Para agradable sorpresa de la mujer, en instantes en que el hombre cesa el movimiento durante la penetración y se mantiene dentro, puede mover el pene, contrayendo su estructura, moviéndolo desde la base. Este movimiento es especialmente indicado para estimular la pared anterior superior de la vagina.

Se sugiere no exagerar en el uso de estas técnicas y reservarlas para los instantes precisos.

De costado igual es rico

Además de ser una forma eficiente de regular la energía e intensidad de la experiencia, amarse de costado tiene sus propias gracias.

Una de las ventajas de esta posición es que permite un relajado descanso, sin perder la penetración y conexión corporal cercana, lo que permite en cualquier momento volver a etapas más intensas, más activas.

Se puede realizar con ambos de costado mirándose o con el hombre detrás de la mujer.

En el primer caso, para no perder la penetración y contacto es necesario saber colocar las piernas en forma adecuada, el hombre ligeramente más abajo que la mujer, lo que facilita que éste bese los pechos y goce de los pezones, que están ahí, tan cómodamente a su alcance.

Si el hombre se ubica por detrás de ella, puede pasar sus manos por delante, estrechando la espalda con su pecho vibrante, acariciando con firmeza la totalidad de ambos pechos y en momentos bajar una mano para frotar con sensual delicadeza la vulva femenina.

Esta posición es propicia para penetraciones profundas, amplificadas en su poder erótico por la sensación de contacto con las nalgas. Es necesario ser muy cuidadoso para evitar penetraciones anales accidentales.

Morder suavemente la parte posterior del cuello de la mujer, tomando con firmeza su cabello genera en ellas una corriente eléctrica instintiva, que las lanza a rachas de goce muy intenso.

Sin movimiento, sintiendo el movimiento universal

Cuando la erección es plena y la lubricación abundante es posible compartir un instante de quietud, detener el movimiento del cuerpo mientras la penetración es total, respirando concientes y al unísono, mirándose a los ojos en silencio,

compartiendo la increíble sensación del universo en movimiento. Cuando la erección comienza a disminuir, suaves movimientos permiten recuperar la vitalidad, invitando a experimentar nuevos juegos.

Eyaculación femenina

En los momentos de mayor excitación la mujer secreta abundantes líquidos vaginales. En oportunidades especiales, estos flujos toman la forma de verdaderos chorros o emanaciones de una fuente interna que estilan pene, vello púbico y testículos de su pareja.

Dado lo excepcional de esta “verdadera eyaculación femenina” resulta en un principio un tanto desconcertante, activando en el hombre y en la mujer una fuerte cercanía instintiva, una sensación salvaje y encantadora.

Frotación de Vulva

Para regular la temperatura genital (es decir bajarla un poco) y ofrendar un goce exquisito a su compañera, el hombre puede retirar su pene del todo y frotar luego con la punta del glande la capucha o vulva de la mujer durante varios segundos, provocando deleites y una alta vibración. Si es necesario se puede tomar el pene con la mano y dirigirlo con mayor precisión a la zona indicada, retirándolo por un par de segundos y repetir la frotación varias veces, mezclando caricias de pene, dedos y manos, hasta que la mujer “eróticamente desesperada” impulse la penetración. En ciertos casos la mujer experimenta tan intensa lubricación, que se convierte en la ya comentada eyaculación femenina.

Una pierna de apoyo

En instantes ya avanzados del encuentro sexual es recomendable utilizar una técnica que sirve para potenciar la posición activa de hombres y mujeres (yo la aprendí de una mujer).

Simplemente consiste en colocar una pierna en el suelo y mantener la otra en la cama. Esta posición de apoyo permite movimientos más rápidos y firmes y un mejor despliegue de caderas, glúteos y muslos. La pareja receptiva puede complementar este intenso movimiento con masaje, cariños, apretones en el trasero.

Lugares alternativos, pequeños detalles

Aún cuando, una cama o un mullido y acogedor suelo de un lugar al aire libre son los escenarios más apropiados para *El Buen Sexo*, en ciertas ocasiones también funcionan: una silla, un sillón, la cocina, la ducha, la escala, de pie apoyados en un acogedor árbol o en una “clandestina muralla”.

Como siempre, el factor intimidad es fundamental, los nervios que ocasionan el riesgo de ser interrumpidos o sorprendidos afectan la plenitud de la experiencia.

Variar los lugares donde se hace el amor es un aporte a la necesaria frescura que debe tener una relación sexual más constante.





Archivo de experiencias y variaciones *El Buen Sexo*
Una “seductora y conveniente” invitación

Lectoras y lectores están invitados a ser parte de una de las próximas publicaciones “*El Buen Sexo*”.

Relate su experiencia erótico-amorosa, luego de haber conocido y aplicado el Método *El Buen Sexo* o cuéntenos de variaciones por ustedes conocidas y practicadas, que puedan ser un aporte para *El Buen Sexo* de otras personas y que enriquezcan el “Archivo de prácticas y variaciones *El Buen Sexo*”. Ocupe estas páginas para avanzar en la redacción de sus relatos.

Los textos seleccionados serán recompensados generosamente.
ver bases de participación en www.elbuensexo.cl.



Capítulo 6 En la quietud compartiendo el Goce Supremo

Antes de la plácida quietud

Saber cuando parar es una habilidad tan importante como aquellas que permiten un buen inicio del encuentro sexual.

Como expresé en capítulos anteriores, contrariamente a la tendencia popular, en *El Buen Sexo* la idea no es “agotar la energía sexual”, sino retirarse antes de ese punto de saciedad, que más bien es de saturación. La “golosería sexual” es permitida hasta el momento en que: el cuerpo – espíritu experimenta fluidez, no hay esfuerzo por mantener la erección y la mujer mantiene un nivel de lubricación adecuado.

Excederse, continuar más allá de la aparición de la quietud, acelerados por la ansiedad desenfrenada o por exigencias mentales ilusorias, provoca el efecto contrario; “insatisfacción” y en ocasiones lesiones corporales.

Considerando las tradiciones taoístas y mi experiencia con *El Buen Sexo* es posible advertir ciertas señales en el hombre y en la mujer que nos pueden ayudar a descubrir el momento apropiado para ingresar en la bendita sensación de amorosa y placentera quietud.

La mujer experimenta plenitud cuando su intensa excitación genital se expande a todo su cuerpo y ser, manifestándose en señales características como:

- > Total fluidez de su lubricación que incluso hace resbalar naturalmente el pene que ya comienza a perder dureza.
- > Las piernas se abren, elevándose para reposar laxas después.
- > Ambos brazos estrechan cálidos cuello y espalda de su pareja
- > Disminuyen el ritmo de la respiración y los latidos del corazón
- > Su boca besa intensamente, mordiendo suavemente labios y lengua.

> Sus ojos brillan intensamente. Una relajada y placentera sonrisa inunda su rostro. En ocasiones esta sonrisa se transforma en alegres y contagiosas risas.

> Con su mirada y palabras le comunica a su hombre que está dichosa, que le ha encantado estar juntos, que está plena, satisfecha.

Entonces, según los Maestros Taoístas, el "Chi" la energía primordial circula por su ser íntegro, fluyendo entre los huesos, navegando a través de la red neuronal, vitalizando y relajando músculos, tendones, dilatando poros, encendiendo el espíritu de unidad.

Para el hombre, la señal de relajo muscular, la satisfacción de percibir a su mujer satisfecha y por sobre todo la reducción significativa de la erección son señales suficientes para realizar un último acto de transmutación de su energía sexual, gozando agradecido la bendición de experimentar la plenitud con *El Buen Sexo*.

En la bendita quietud

Cuando la intensidad yang (activa) del encuentro sexual, sin agotarse se aquie-
ta, afloran sentimientos finos. Es posible experimentar encuentros sensibles...
un abrazo de almas.

La satisfacción plena de ambos amantes permite detener la rueda del sufrimiento, experimentando una conciencia clara del movimiento universal que nos impulsa.

Surgen naturalmente los sinceros agradecimientos, aumentando nuestra actitud positiva ante la vida.

El mayor placer o el nivel más elevado de satisfacción sexual es una experiencia integral que combina sinérgicamente: el goce de nuestro cuerpo en unidad con nuestro corazón y conciencia, o sea goza la plenitud de nuestro ser.

El Buen Sexo es el reflejo de la bondad y potencia de nuestros seres sexuales.

Cualquier hazaña que provoque excitación y climax, prolongue el goce básico, acelere la fricción erótico – corporal es una expresión limitada de lo que un ser más integral y armónico puede lograr.

La pureza es un valor que facilita e intensifica la vivencia de este nivel más evolucionado. La presencia del karma negativo que provoca el sexo mezclado con engaño, infidelidad – deslealtad, dificulta el acceso a esta maravillosa experiencia y genera cadenas de sufrimiento inevitables. *El Buen Sexo* requiere de un ambiente “despejado de sombras culposas”.

Es tanta la laxitud y la tranquilidad, que se pueden combinar suaves caricias con sincera y agradable conversación, incluso compartir un reparador sueño – descanso.

Cuando se practica *El Buen Sexo* por un tiempo prolongado, con o sin eyacuación masculina, luego del aquietamiento final no surge una nueva penetración.

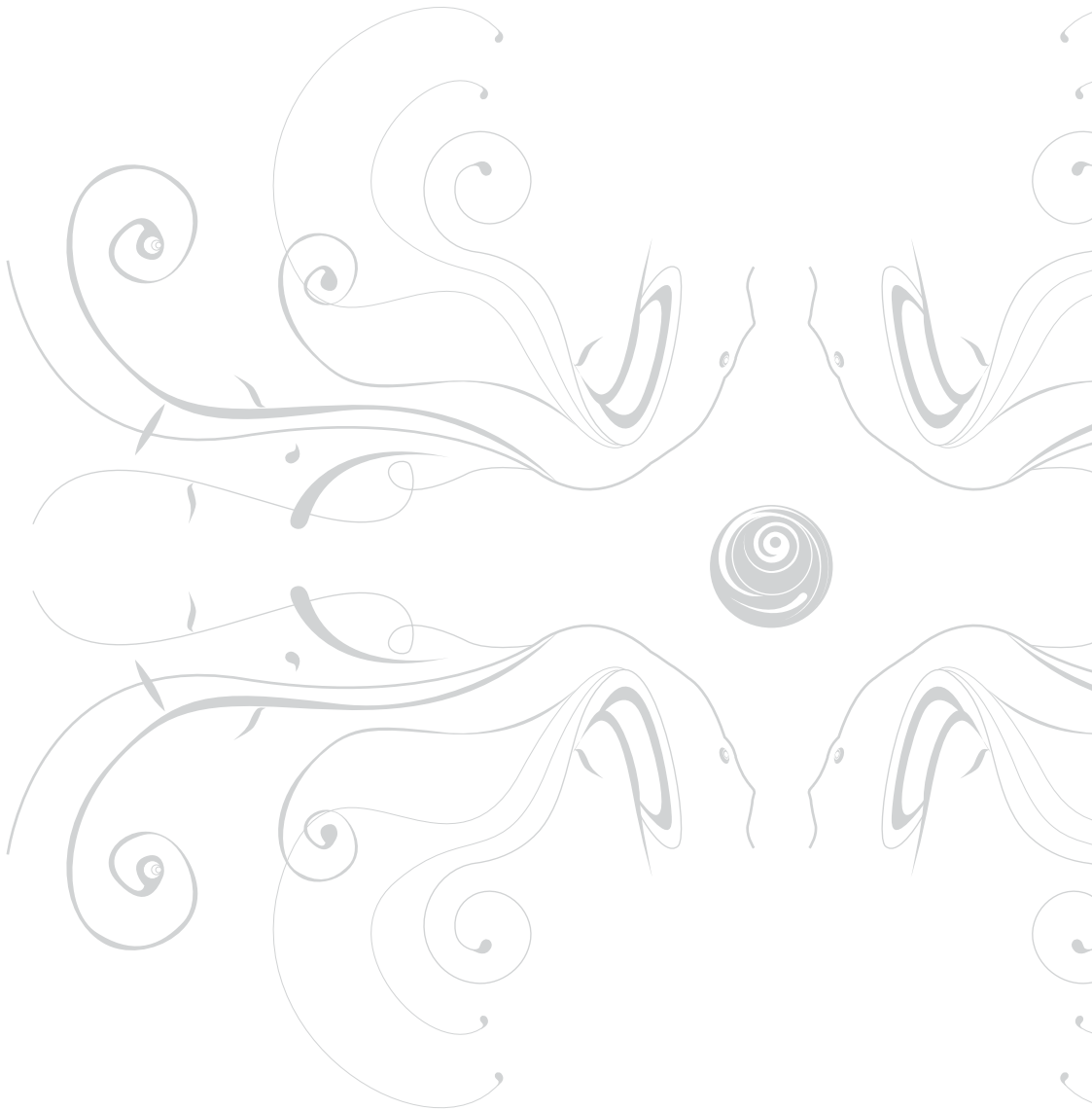
Diferente de los encuentros con eyacuaciones precoces o de rango normal que permiten varias penetraciones con sucesivas eyacuaciones.

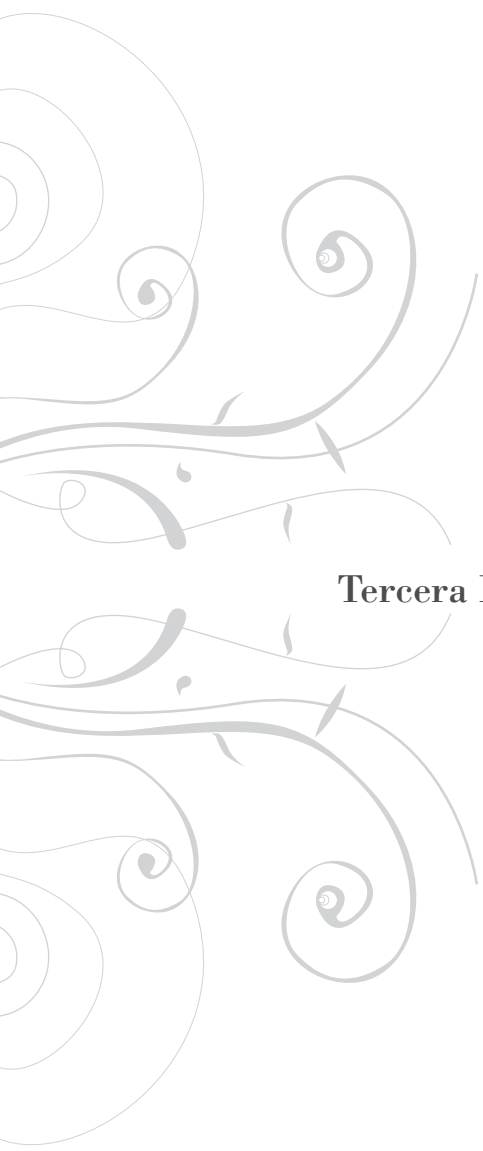
La sensación de satisfacción plena deja abiertos los caminos para nuevos encuentros: en un rato más, en los próximos días, quizás cuando despierten al otro día o en medio de sueños y noche.

En esta fase los y las amantes se sienten renovados. El flujo de energía sexual ha funcionado como una corriente depuradora que potencia todos los procesos de digestión y de transformación de energía – materia de nuestros cuerpos, operando como un verdadero “shock de buena salud”.

La plenitud sexual, cuando es compartida, hace que los amantes sean más tiernos y cariñosos, experimentando confianza y una cómplice seguridad en la bondad y habilidad sexual de su pareja.

Una dulce y extendida despedida deja la vida abierta para lo que corresponda: un re – encuentro...un magnífico recuerdo.





Tercera Parte **Entrenamiento Energético**

Introducción

Esta parte del libro está dedicada al “entrenamiento” de nuestra energía. Les propongo dos ejercicios que permiten el reconocimiento, la integración y la dinamización de nuestros flujos energéticos.

Para practicar *El Buen Sexo* es absolutamente fundamental: conocer, regular, impulsar y dejar fluir la energía de nuestro ser.

Los ejercicios propuestos pueden ser realizados o simplemente leídos. Los participantes de los Cursos *El Buen Sexo* y quienes participen de sesiones individuales, podrán practicar estas experiencias guiadas por el autor de este libro.

Una vez más reconozco y agradezco los beneficios del adiestramiento energético en mi vida y en mi gozoso sexo.

Ejercicio 1 Experiencia de Armonía Interior

Crear intimidad es una de las claves básicas para el desarrollo personal y lo es también para la sexualidad en pareja.

Es necesario que realice este ejercicio en un espacio – tiempo de su total control, es decir, un lugar que le resulte cómodo y en el cual no sea interrumpido (a), salvo emergencias. El tiempo necesario es de aproximadamente una hora. Se recomienda usar vestuario amplio de suaves colores.

Este ejercicio le permitirá acercarse al misterio del control armónico de la energía sexual, comenzando por el control básico de la mente y favoreciendo la expansión de su conciencia.

Una vez asegurado el control del espacio – tiempo elegido es bueno regular la luz a gusto del ejecutante, colocar una buena y relajada música, una vela de color celeste o morada, incienso o aromas según la preferencia de cada cual.

Realice en forma libre un ejercicio de estiramiento que conozca o simplemente estírese.

Luego, ubíquese en la posición que más le acomode. Si está sentado coloque su trasero lo más atrás posible en la silla y su columna vertebral se enderezará naturalmente, facilitando el flujo de su energía por todo el cuerpo.

Suelte sus hombros, aflojándolos. Haga un círculo con su cuello, lentamente, en un sentido primero, luego en el otro, sintiendo alivio en esta zona habitualmente tensa.

Relaje sus brazos, deje que descansen a los costados y permita que su cabeza lentamente cuelgue hacia atrás.

Descanse en esa posición por un momento, no se esfuerce, suelte y deje que la respiración fluya espontáneamente.

Expanda su campo de percepción interior, sintonice su conciencia en un plano más amplio que el de su mente. Desde esta perspectiva observe el movimiento de pensamientos, recuerdos, ideas, imágenes y sonidos.

Por unos segundos, libere su mente de las obligaciones de controlar y de dirigir sus percepciones y pensamientos, regátele un pequeño recreo. Todo está bien, se ha creado una atmósfera de armonía y seguridad en su íntimo espacio – tiempo.

Mantenga por unos instantes ese estado de “libertad mental”, en el cual: pensamientos, imágenes, sonidos y recuerdos fluyen sin control.

Tranquila, nuestra conciencia observa.

¿En qué está su mente?, ¿cuáles son sus pensamientos, sus preocupaciones?, ¿ideas obsesivas, recuerdos persistentes?

Observe ahora como está respirando, sin intervenir, dejando que el aire fluya libremente según su natural ritmo, al igual que pensamientos, recuerdos e imágenes.

¿Cómo está respirando?, ¿jadea con ansiedad?, ¿respira cortito, utilizando sólo el tercio superior de sus pulmones?, ¿contrae el vientre al inhalar? Suelte el control y deje que su respiración se autoregule.

El actual proceso de integración cultural ha permitido a miles de persona acceder a las ventajas y descubrimientos de diversos pueblos.

En nuestra aldea planetaria, es posible ahora conocer y disfrutar de las técnicas de control del flujo mental, más difundidas y practicadas en algunos pueblos del Oriente.

La primera parte de este ejercicio de “autorregulación mental”, es una adaptación de algunas prácticas budistas, la siguiente etapa consiste en un ejercicio de respiración conciente tomado del Pranayama Yoga.

Manteniendo el foco de nuestra percepción en el plano mental, respire suavemente por la nariz, llevando un hálito de energía vital hacia nuestro espacio cerebral. Con igual suavidad, exhale por la nariz, dejando salir el cansancio, la densidad, el stress mental.

Inhale suave, lento y profundo, llevando frescura y vitalidad. Exhale suave por la nariz, descansando.

Repita este flujo conciente y continuo de inhalación y exhalación por la nariz, hasta que alcance un estado de relajación y claridad mental.

Finalice esta etapa con una serie continua de tres respiraciones, inhalando buena energía, exhalando densidad, cansancio, soltando la presión mental.

Ahora, al comenzar la tercera etapa de esta experiencia, vamos a agregar elementos de una técnica contemporánea denominada “visualización creativa”. Cierre sus ojos y mientras inspira por la nariz proyecte en su espacio visual interior la imagen de una corriente – flujo de color blanco, radiante, que limpia y refresca todos los rincones de la mente, “encendiéndola”.



Al exhalar, visualice un flujo – chorro de color grisáceo que desintoxica y limpia la mente, vitalizándola, aumentando su capacidad de percepción.

Inhala luz clara y brillante, exhala aquella densa negatividad mental.

Una serie de tres respiraciones – visualizaciones de luz, permiten concluir nuestro trabajo en el plano mental para avanzar rumbo al corazón.

Nuestra conciencia más amplia que nuestra mente, percibe a ésta más relajada y confiada, sin urgencias.

Armonía en el Corazón

Ahora nuestro poder conciente se enfoca en la zona de nuestro torax, coloque una de sus manos en el lugar del corazón, sienta sus latidos, percibiendo su respiración, sin alterarla.

Escuche los contenidos que habitan en el interior de su corazón, ¿tiene esperanzas?, ¿aún goza de un encuentro amoroso? o ¿tiene pena?, ¿miedo a entregarse quizás?

En la intimidad que usted ha creado le será fácil conocer el estado de sus sentimientos, la sabiduría popular nos enseña que cuando colocamos una de nuestras manos en el corazón, es más fácil gozar de la sinceridad.

Observe sin intervenir, dejando fluir aquellos sentimientos, tristezas o miedos que habitan en su corazón, percibiendo simultáneamente el estado natural de su respiración.

Es el momento de ingresar a la etapa de respiración conciente. Inhale por la nariz con suavidad y profundidad, expandiendo su capacidad torácica. Exhale luego por nariz y boca, dejando que suspiros y quejidos de alivio surjan libremente.

Mantenga el flujo de respiración conciente, inhalando fuerza vital que infla sacos pulmonares, activando al corazón. Exhale cansancio, inseguridad, miedos y tristezas.

Inhale fuerza y confianza. Exhale soltando las cargas negativas que debilitan y aprietan su corazón.

Repita tres veces el ejercicio, para así avanzar a la etapa de visualización conciente.

Cierre nuevamente sus ojos, imaginando que el flujo de aire se inunda de un verde vital, como el color de los árboles de un bosque nativo que baña radiante: pulmones, corazón, la cavidad torácica entera.

Al exhalar, imagine que un flujo de color barroso, oscuro abandona su cuerpo.

Inhale fuerza en la imagen de un verde clorofílico. Exhale un chorro gris y denso que alivia su corazón.

Coloque ahora ambas manos en el plano de su corazón, con la conciencia enfocada en el flujo respiratorio, agregando un auto – masaje suave y circular, transmitiendo amor, confianza en uno (a) mismo (a).

Fuentes culturales diversas, incluida el cristianismo destacan la importancia de una actitud positiva y de compromiso amoroso con uno mismo, principios de sabiduría como: “ama a tu prójimo como a ti mismo”, enfatizan la importancia del amor interior. Es poderoso transformarse en el (la) aliado (a) incondicional de nuestros procesos de auto – realización.

Que este masaje sea delicado, como un gesto de auténtica ternura por nosotros (as) mismos (as).

Para finalizar el trabajo con el plano del corazón, centre su conciencia en la respiración – visualización. Inhalando con decisión, bañando de verde nuestro interior, exhalando con soltura las cargas negativas que aún queden. Repita tres veces la operación, uniendo naturalmente el final de la inhalación con la nueva inspiración.

La Armonía del Cuerpo

Es el momento de enfocarnos en nuestro cuerpo.

Le sugiero tenderse en el suelo (ocúpese que la superficie sea agradable) boca arriba. Suelte su cuerpo y prepárese para realizar un auto – examen del verdadero estado de su cuerpo – energía.

Abra y extienda brazos y piernas, soltando y separando sus dedos.

Imagine que su conciencia se transforma en una sonda microscópica que recorre su cuerpo desde la planta y dedos de los pies hasta la corona del cráneo, visitando extremidades, órganos y estructura ósea, coloreando imaginariamente las zonas en que experimenta: dolor (rojo), tensión (gris), relajo (azul), agrado (verde).

Durante este exhaustivo recorrido observe su respiración sin cambiar su curso espontáneo.

Con este mapa global en su conciencia y experimentando la sensación de habitar la totalidad de su cuerpo, inspire profundo llevando el aire a todas las sectores corporales, hasta llegar al límite de su capacidad de inspiración, mantenga entonces la sensación de unidad interior y luego exhale relajado y profundo.

Realice una serie de tres respiraciones con la mayor intensidad posible. Después vuelva a la posición inicial dejando que su cuerpo se mueva y estire con naturalidad.

Ya re – ubicado, centre su conciencia en la respiración, inspirando con plenitud, llevando el flujo hacia abajo, más allá del ombligo, inundando el sector del bajo vientre, exhale luego lenta y concientemente.

Cierre sus ojos y visualice un flujo de color blanco brillante que purifica y energiza su ser integro. Inhalamos aún más profundo llevando nuestra conciencia energética hasta la zona del “perineo” (ubicado entre testículos o vagina y ano), bañándolo de bondad y pureza, reconociendo lo mejor de nuestra energía vital – sexual.

Luego exhale eliminando cansancio y tensión acumulada en ese sector, imaginando un flujo de colores gris y café oscuro.

Inhale aire fresco, vitalizante, llegando hasta la raíz energética (perineo), mantenga el impulso sintiendo como se activa esta zona, para luego comenzar a exhalar controlada y secuencialmente desde el coxis, bajo vientre, estomago, diafragma, torax, cuello, nariz y boca.

Inhale una luz brillante que purifica y vitaliza lo más profundo de su cuerpo, mantenga por unos segundos el flujo, soltándolo luego suave y relajadamente desde los genitales, ascendiendo en conciencia hasta el cuello para finalmente exhalar por nariz y boca.

Finalice esta etapa con la ya acostumbrada serie de tres respiraciones – visualizaciones.

Soy la Unidad

Para concluir esta innovadora experiencia le sugiero incorporarse lentamente, abriendo sus ojos con suavidad, estirándose hasta lograr una buena posición erguida, con la planta de los pies bien conectadas con el suelo, puntas y talones en paralelo, rodillas flectadas, coxis en equilibrio, apuntando al centro del piso, vientre suelto, diafragma abierto, torax expandido, hombros y brazos colgando hacia abajo, un par de círculos para aflojar cuello, dejando que

la cabeza cuelgue relajadamente hacia atrás.

En esta posición es posible experimentar una placentera y pacífica sensación de integridad, una experiencia de armónica unidad mente – corazón – cuerpo.

Al respirar con natural profundidad y relajación, reconocemos en el aire que entra y sale de nuestro ser al mismo aire que respiran árboles y plantas, el que bate alas de mariposas, que galopa como viento. Este flujo compartido es una clara evidencia de nuestra integración con el ambiente al cual pertenecemos.

Sienta los flujos líquidos de su cuerpo (sangre, orina, sudor, redes linfáticas), experimente en su ser el agua de nuestro planeta y su danza de transformación, su caudal nutricional.

Las células de nuestros tejidos, órganos y huesos están hechas del mismo material que forman suelos y montañas. "Somos tierra".

Ese calor, esa energía radiante que enciende nuestro ser es el sol en nosotros, la fuerza activa del universo.

Inhale y exhale con plenitud. Permítase experimentar la alegría y el agradecimiento de ser parte indisoluble del planeta – universo en el cual existimos y viajamos.

Inundado de ésta bendita y profunda sensación de unidad, descanse.

Ejercicio 2 Reconocimiento, integración y balance del flujo de energía interior y sus chakras



De que fluye... fluye. Hace posible que los ojos transmitan imágenes, se activen los circuitos cerebrales, viajen señales nerviosas, reaccionen músculos y órganos, se secreten hormonas.

La energía está aquí y ahora, en constante movimiento.

El conocimiento sobre la utilización de la energía humana ha sido incorporado en: sistemas de trabajo espiritual y devocional, en el diagnóstico holístico, terapias de desarrollo personal e incluso en escuelas de defensa personal.

El siguiente ejercicio coloca a disposición de sus seres un nivel superior de energía, fundamentalmente por el efecto sinérgico que se produce al activar simultáneamente los diversos chakras energéticos.

Les recuerdo generar las condiciones adecuadas para la práctica de este tipo de experiencias ya precisadas en el ejercicio anterior (página 101).

Ya en control del espacio – tiempo escogido, pueden apoyarse en la ilustración del flujo interior de energía y sus respectivos chakras.

Antes de ubicarnos en el lugar en que realizaremos esta experiencia, es recomendable practicar una serie libre de ejercicios de estiramiento que nos brinde una sensación corporal – energética agradable.

Nuestra conciencia debe focalizarse con un alto nivel de concentración en la secuencia de movimientos, respiraciones y visualizaciones que forman parte de este entrenamiento.

Reconocimiento energía interior

Nuestra conciencia global, más amplia que nuestra mente, en el silencio del momento observa tranquila el movimiento mental, los sentimientos del corazón, las sensaciones del cuerpo y el ritmo de la respiración, sin interferir, solo observando en paz, sintiéndonos seguros (as)...con tiempo.

En la medida que un estado de tranquilidad y seguridad invada todo su ser y que naturalmente el flujo interior de ideas, imágenes, recuerdos, sentimientos, emociones y sensaciones corporales se aquieten, coloque una de sus manos por debajo del ombligo, ideal directo sobre la piel, concentre su percepción en ese sector, haga que su inspiración sea profunda y que levante su mano, al inflarse el vientre (sector medio inferior de su cavidad abdominal). Cuando llegue al máximo de inspiración, retenga cuanto pueda la exhalación y luego, suavemente, suelte el aire, sintiendo su recorrido por la parte media superior de su cavidad estomacal, el diafragma, torax, cuello, garganta, nariz y boca.

Deje que su cuerpo inicie espontáneamente la inspiración y guíe el flujo de aire y energía hasta el sector en que se encuentra su mano. Experimente, perciba la energía que inunda su vientre, retenga al máximo para después, al expirar, sentir que la energía se expande a todo su ser – cuerpo, hacia arriba y abajo.

Repita la serie de inspiración profunda – retención – exhalación de energía a la totalidad del cuerpo, hasta que obtenga un estado de certeza interior respecto de la presencia de la energía en todo su cuerpo.

Termine esta etapa con una serie de tres respiraciones, que consolide nuestra “experiencia energética interior”.

Reconocimiento de chakras

Para este trabajo utilizaremos la clasificación más tradicional de siete chakras, recordándoles que los chakras no corresponden a un punto o localización espacial de carácter material. Son ruedas que movilizan a nuestros seres.

Manteniendo una cómoda posición de trabajo, usaremos nuestras manos para tocar físicamente el área corporal donde confluyen las energías propias de cada chakra. Es ideal que cierre sus ojos para facilitar una mejor visión interior, por cierto puede abrirlos cuando pase de un chakra a otro y tenga dudas sobre la ubicación correcta.

Dado que esta es una experiencia introductoria, se entregaran los datos esenciales respecto de los chakras: nombre común, nombre sánscrito⁶, área corporal de referencia y ámbitos de vida reflejos.

Antes de iniciar el recorrido les sugiero realizar un gesto – oración de agradecimiento y bendición de nuestra energía interior, sintiéndonos parte del flujo de energía que recorre el universo entero.

6. **Sánscrito:** Idioma Antigua India, cuna de Tantra Yoga.

Chakra Coronario



Coloque suavemente su mano en la parte superior de su cabeza, realizando un sutil y circular masaje en ese sector conocido como la corona. Concentre su conciencia en ese punto e inspire suave y profundo por la nariz, elevando el flujo de aire y energía hasta “tocar” por dentro ese lugar. Exhale igual de suave y lentamente, limpiando, dejando salir la densidad o cansancio que experimente en esa zona.

Estamos activando el primer chakra superior: “el chakra coronario”, en sánscrito “Sahasrara”, que significa: expansión, “multiplicado por mil”.

Inspire suave y profundo, llevando un flujo de aire y energía vital que llegue hasta el tope de su cráneo, abriendo la corona, proyectando nuestro flujo más allá, conectándonos con la energía universal circundante a nuestro ser. Al exhalar, la unión de ambas energías, externa e interna, ingresa a nuestro ser por la corona, bañando nuestra cavidad cerebral y saliendo sutilmente, sólo por la nariz.

Repetimos el ejercicio sintiendo la unidad esencial de nuestro ser con la energía que alimenta todo el universo.

El chakra coronario es considerado la clave de acceso para una experiencia de unidad y pertenencia con el sistema de vida que crea y recrea el universo.

Mantenga el ritmo consciente de la respiración, agregando ahora la fuerza de la visualización. Al inspirar visualice su flujo respiratorio como una corriente de luz blanca brillante, que al regresar desde el exterior como inhalación, incorpora brillos y resplandores dorados.

Inhale un flujo de luz blanca y brillante que asciende más allá de la corona, regresando al interior, vitalizado por reflejos y luces doradas hasta que suavemente se extingue, saliendo lento por la nariz.

Realice una serie de tres respiraciones – visualizaciones, sintiendo claramente la presencia energética de su chakra coronario.

Ahora haga un alto, respire espontáneamente, antes de pasar al próximo chakra y enfocar su conciencia en un nuevo nivel de experiencia de su ser.

Chakra del Tercer Ojo



Es el mundo de “Ajna” que significa “saber, percibir”, es el segundo chakra superior o descendente. Popularmente conocido como el tercer ojo, residencia de la conciencia profunda, integrativa.

Coloque el dedo anular de una de sus manos en el centro de su frente, siguiendo la dirección de su entrecejas. Frote circularmente con suavidad, sintiendo la parte anterior (frontal) de nuestro cráneo y cerebro.

Ahora respire lento, suave y profundo hacia el punto donde está nuestro dedo, percibiendo muy claramente como asciende el flujo de aire y energía, recorriendo la cavidad craneana, inundando todo el cerebro, ambos hemisferios, cuerpo calloso, cerebelo y la conexión con la médula espinal.

Nos concentramos en un punto en el centro, la glándula pituitaria, retenemos el aire y comenzamos muy lentamente a soltar, a través de la nariz, aliviando, despejando nuestro plano mental de los velos que aún cubran a nuestra conciencia sutil.

Inhalamos nuevamente aire y energía por nuestra nariz, en forma cada vez más fina, concentrándolo en el interior de nuestra frente, activando así el chakra de la percepción profunda. Al exhalar, continuamos depurando nuestro plano mental.

Realice una libre inhalación de aire y fresca energía al segundo chakra descendente. Expire aliviando y vitalizando toda la mente.

Ahora, agregaremos visualización tiñendo de blanco y brillos dorados el flujo ascendente, "tocando" en lo profundo el punto intermedio, en el cual se encuentra la glándula pituitaria, integrando todas las facultades de nuestro cerebro, combinando sinérgicamente: intelecto e intuición.

Exhalamos suavemente por la nariz un flujo menos vital que será gris o blanco menos brillante según su estado mental.

Repita tres veces esta respiración – visualización, luego relájese y respire libre. En un instante continúa el viaje.



Ahora la respiración viajará hacia abajo. Coloque su mano en el sector de la garganta, los tres dedos centrales en su manzana de Adán (imagino será de Eva en las mujeres).

Respire por la nariz llevando el aire hasta el punto donde están situados sus dedos, retenga por un instante, sintiendo la irradiación energética de esta área donde está ubicado el tercer chakra descendente “Vishuda” que significa “purificación”, el chakra de la auto – expresión, de la comunicación. Suelte el aire, liberándolo por la nariz y boca si es necesario.

Lleve un flujo de aire refinado, fresquito que expanda y movilice toda esa área, sin que avance hacia el torax, mantenga lo máximo posible, luego exhale plenamente.

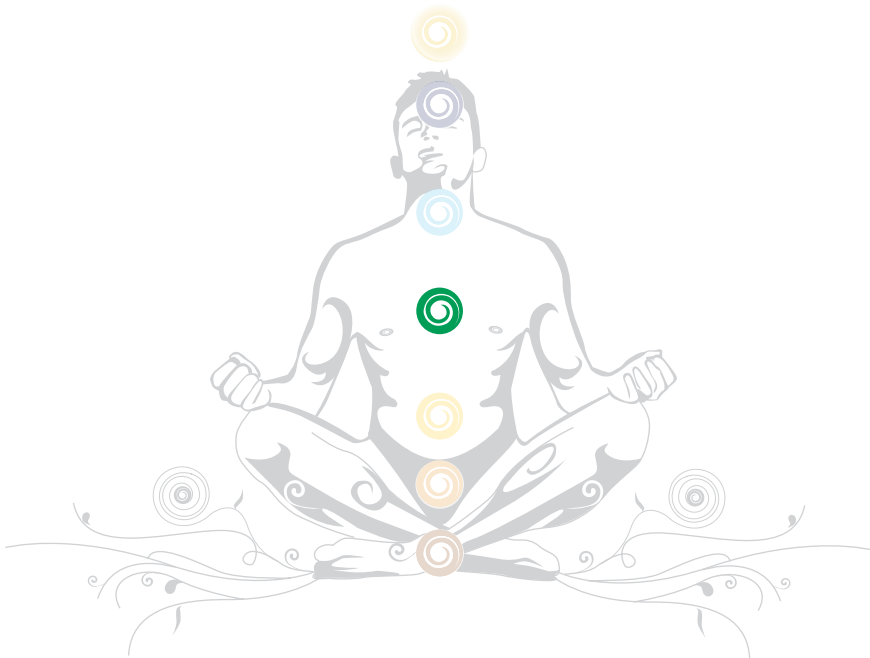
Para potenciar a “Vishuda” es necesario despejarlo para que permita la auténtica expresión de nuestros seres.

Como en los otros chakras, incorpore la visualización del flujo de aire y energía como un “chorro de color blanco y de brillos dorados” que renueva este plano. Exhalamos el cansancio, “los ruidos” en color gris, clarificando la sensación interna de la garganta.

Luego de una serie libre, realice tres secuencias de inhalación – retención – exhalación, combinándolas con la visualización de colores correspondientes.

El viaje es intenso, descanse un poco, respire libre, estírese, el nuevo destino nos llevará a conectarnos con un poderoso y sustentable generador de energía amorosa y universal.

Chakra del Corazón



“Anahata” que significa corazón intacto es el chakra central, que opera como una válvula de regulación del viaje energético global por nuestro ser. La vida late intensa ahí, el fuego del corazón es alentado por el rítmico fuelle de los pulmones, el espacio vacío (como en el universo) hace el resto.

Lleve su mano al centro del pecho, en señal de profunda y sincera conexión con usted misma (o). Contención y flexibilidad, una mano que da seguridad y que abre.

Estamos en el templo del amor. En el centro de la inteligencia, la patria de los sentimientos (las emociones quedan un chakra más abajo).

Es bueno al comenzar nuestra experiencia con Anahata agradecer el “don de la vida”, el “ahora y aquí” de la existencia de cada cual.

Nuestra respiración se hace más plena e intensa viajando por la nariz hasta expandir por completo el torax, brindando una sensación combinada de luz y calorcito acogedor.

Nuestro chakra del corazón nos recibe de la mejor forma, exhalamos el aire por nariz y boca dejando surgir: suspiros, quejidos, sonidos que alivien la dificultades o tristezas alojadas en nuestro chakra del amor.

Al inspirar con plenitud llevamos fuerza de vida, confianza, seguridad y sustentabilidad para nuestro ser. Exhalamos, dejando salir sin miedo los contenidos interiores negativos, refinando cada vez más el proceso, de tal forma que podamos alcanzar un agradable ritmo de respiración.

Entonces agregamos la imagen del flujo de color blanco con destellos dorados que baña de vida y fuerza interior a toda el área del chakra central. Exhale desde el corazón un flujo gris que libera y renueva.

Este estado interior me recuerda las bellas imágenes del “Sagrado Corazón de Jesús”, un corazón en llamas y luz.

Repita la respiración – visualización hasta alcanzar un estado de alegría y tranquilidad interior.

Disfrutando del estado de gracia del chakra del corazón, repose unos instantes, tiéndase, estírese. En un ratito más nos sumergiremos en los chakras descendentes.

Chakra del Diafragma o Emocional



De vuelta en nuestro entrenamiento energético, recuperada la cómoda posición de trabajo interior, nos centraremos en la zona del plexo solar, el hogar del cuarto chakra descendente (tercero ascendente) “Manipura” que significa “gema brillante”.

Ubique su mano sobre la zona de su diafragma, por debajo de la unión delantera de sus costillas, presione suavemente con sus dedos extendidos, abriendo este estratégico paso para que el aire y energía avancen y puedan descender a los chakras inferiores de nuestro cuerpo, inferiores sólo en el sentido posicional del término, de ninguna manera respecto de su valor. La energía es una.

Inspire llevando el flujo vital sólo hasta el diafragma, sintiendo que se abre y se vitaliza. Retenga el aire en ese punto y luego suéltelo suave y controladamente por la nariz.

El chakra del plexo solar es el área corporal–energética donde se localizan las emociones y la fuerza de voluntad.

Las emociones son energía interior en rápido movimiento (enojo, inseguridad, celos, envidia), desde aquí inundan el resto de nuestro cuerpo y ser, induciéndonos a estados negativos momentáneos o estructurándose como corazas neuro-musculares que reducen el potencial de plenitud de nuestro ser.

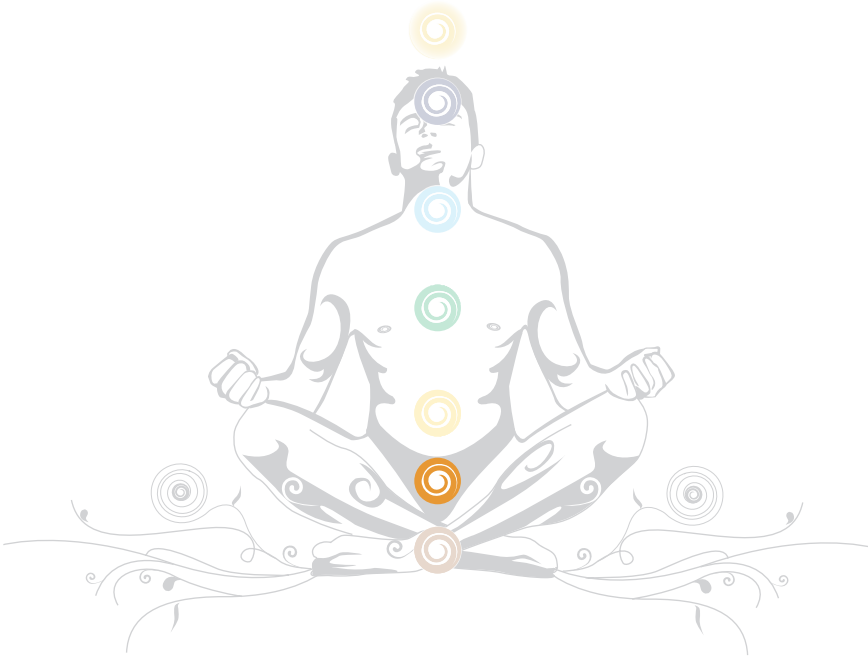
Al trabajar este chakra estamos potenciando nuestra voluntad, nuestra capacidad de control de nuestras energías y emociones, aspecto fundamental para practicar *El Buen Sexo*.

Inspire abriendo, aliviando y vitalizando toda su área diafragmática, retenga, sintiendo con certeza la apertura de este fundamental “paso energético”.

Suelte el aire controladamente hasta que fluya lentamente por la nariz, obteniendo seguridad y claridad respecto de su capacidad de “manejar la energía”. Repita el ejercicio las veces que sea necesario, hasta que se asiente en su interior la sensación de apertura y flexible control.

Finalice el trabajo en su chakra Manipura, agregando una visualización del flujo que ingresa como un torrente blanco brillante con destellos dorados, retenga y extienda la sensación energética positiva por toda el área diafragmática, en especial estimulando su páncreas e hígado. Exhale luego por nariz y boca, visualizando un flujo de color gris barroso.

Repita a lo menos tres veces y luego retire la mano del sector indicado. Descanse brevemente.



Ahora el viaje nos lleva al “horno sagrado”, al centro de la vitalidad. El segundo chakra ascendente (sexto descendente), en sánscrito “Swadhistana” que significa dulzura.

Lleve su mano hasta un punto localizado tres dedos por debajo del ombligo, ahí está el área de irradiación energética llamada “Hara” por las antiguas disciplinas de fortalecimiento interior del Japón y “Khaf” por la tradición Sufi.

Es una especie de reactor nuclear interno. Fisiológicamente es el área donde ocurren grandes procesos de transformación materia – energía: metabolismo y digestión.

Lleve el aire hasta su vientre expandiéndolo de tal forma que su mano se desplace junto a éste. Permita que el aire inunde toda la cavidad abdominal, vitalizando a todos los órganos ahí ubicados: estomago, bazo, riñones, intestinos.

Exhale suave y profundamente por nariz y boca (entreábrala), dejando que el abdomen naturalmente se contraiga.

Inspire profundo y con potencia, llevando el aire al chakra vital, como si fuera el fuelle de una caldera. Un sol naranja amanecerá en su interior. Mantenga y extienda la sensación hacia los riñones. Expire lentamente atravesando conscientemente: diafragma, corazón, garganta, hasta salir por nariz y boca, sintiendo liberación y tranquilidad.

Obtenga un ritmo continuo y fluido de respiración que active a su ser y que le permita reconocer el tremendo potencial energético del cual dispone.

Para terminar esta etapa, utilice su capacidad de crear imágenes, pintando de blanco dorado el flujo de aire y energía que enciende a Swadhistana. Exhale un flujo barroso–oscuro que será más oscuro o claro según su vitalidad interior.

Insista en el ejercicio hasta lograr una sensación de potencia y seguridad que es una de las experiencias más relevantes para la práctica real de *El Buen Sexo*.

Fuerza, estamos llegando al terminal inferior del viaje.

Chakra Raíz



En sánscrito “Muladhara” significa raíz, fundamento. Este chakra constituye la base de los procesos de vida, nuestra conexión con los aspectos concretos de la existencia.

En este séptimo chakra descendente (primero ascendente), reside Kundalini, la energía en movimiento. Comparto la visión de algunos maestros y yoguis que afirman “la energía sexual no corresponde a un chakra determinado”. Si bien surge desde el chakra raíz y se potencia con el chakra vital, su natural tendencia es a subir, irradiando bienestar y vida al ser entero, integrándose con la energía del universo a través del chakra coronario.

Esto se ve corroborado con la imagen arquetípica de dos serpientes que ascienden entrelazadas en una vara (columna vertebral), hasta convertirse en una corona de laureles, en la parte superior del cráneo.

El Buen Sexo permite “despertar” la fuerza Kundalini, para que ésta en su maravilloso viaje re–establezca la armonía y vitalidad interior, haciéndonos sentir parte del milagro cotidiano de la vida.

Con uno o dos dedos presione con suavidad y fuerza la zona del perineo, aliñándose con su coxis.

Ahora la misión es un poco más difícil, dirija con alta concentración e intensidad el flujo de aire y energía hasta ese punto, atravesando conscientemente: nariz, garganta, pecho, diafragma, vientre, hasta tocar “el techo inferior de nuestro cuerpo”, más allá de su diafragma pélvico. Cuando logre sentir que llega (si es necesario inspire por la boca además de la nariz), retenga el flujo y realice un suave y profundo masaje circular que abra, relaje y potencie su chakra raíz. Después exhale libremente por nariz y boca.

En la medida que su sensación de conexión es más efectiva, permita que se irradie a sus genitales, y luego a la base de su columna, en especial el sacro y desde allí, dirija su energía para que descienda por muslos y rodillas hasta las plantas de ambos pies. Exhale en forma más controlada, llevando el flujo ascendente, hasta su expiración por la nariz y boca.

Utilice la visualización blanco – dorada, bendiciendo con este flujo la raíz, la base de su existencia. Experimentará una sensación de asentamiento seguro, de vitalidad potente y serena.

Repita a lo menos tres veces este ejercicio. Para intensificar el ascenso del flujo energético, puede incorporar la visualización de dos serpientes delgadas y luminosas que despiertan y ascienden entrelazadas por la columna, transformándose en energía pura al llegar al cráneo.

Integración de Chakras / El Circuito Interior

Cada chakra, además de una rueda, es una puerta abierta a nuestro mundo interior.

Luego de descansar brevemente y renovar su decisión de trabajo personal, concluiremos esta experiencia con un recorrido integral por nuestros chakras.

Movilizaremos nuestro flujo de aire y energía desde la corona hasta la raíz, conectando sucesivamente cada chakra a través de una intensa y profunda inspiración. Coronario – Tercer ojo – Laríngeo – Corazón – Diafragmático – Vital – Raíz.

Al llegar al chakra raíz, mantenga el flujo un breve instante, hasta sentir que en la base de la columna, en el sacro, se abre un espacio que opera como una especie de bomba elevadora, para así iniciar el viaje de regreso, guiando la expiración a través de la columna, conectando cada chakra (Raíz – Vital, Diafragmático – Corazón), hasta alcanzar el chakra de la garganta (tercer descendente) en la parte posterior del cuello, en el lugar en que la columna vertebral y el cráneo se unen, ahí un nuevo espacio – bomba elevadora le permitirá proyectar su energía más arriba.

No expire aún por la nariz, continúe ascendiendo hasta alcanzar a “Ajna” (segundo descendente) en el centro de nuestro cerebro para impulsarnos luego hasta el chakra coronario, que abierto nos regala la dicha de sentirnos parte, integrados en la marea energética que moviliza a nuestro universo. Exhale el aire que le quede sólo por la nariz y agradezca una vez más por su vida, por su energía, por su ser.

Repita a lo menos tres veces este recorrido por nuestro circuito energético interior con la mayor intensidad y rigurosidad posible, incorporando la visualización de energía billante – dorada que esta vez asciende y desciende por todo nuestro ser energético, cargándonos con la mejor sensación de armonía y

vitalidad. Después de un tiempo de práctica, logrará que los flujos descendentes y ascendentes se conviertan en una “corriente continua”, experimentando con claridad un flujo de energía y unidad.

Felicitaciones, puede descansar, ha finalizado el entrenamiento energético indispensable para adentrarse en la magia y poder que nos brinda *El Buen Sexo*.

Como cantaban los Beatles, ha sido “A magical and mystery tour” (un viaje mágico y misterioso). Imagino cada cual tuvo su particular experiencia, recibiendo datos e informaciones claves sobre el actual “estado energético” de su ser.

Es ideal que permanezca en silencio y reposo por quince minutos mínimo. Luego incorpórese lenta y cuidadosamente, no ingiera comidas densas, ojalá sólo agua o jugo de frutas depuradoras (frambuesa, chirimoya, papaya o piña), no salga inmediatamente a la calle y evite la exposición social intensiva.

Durante el proceso inicial de aprendizaje *El Buen Sexo*, les recomiendo practicar este ejercicio a lo menos una vez por semana, será vital para que puedan lograr su anhelada y merecida experiencia de plenitud sexual. Esta es la base indispensable para practicar luego el avanzado nivel de transformación (transmutación) del flujo seminal – sexual en energía de unidad, presentado en la página 71.

Quiero compartir con lectoras y lectores, parte de la dicha experimentada durante el proceso de desarrollo de este libro. Fue escrito en una cabaña construida en maderas nativas, en medio de un bosque de robles, avellanos, mañíos, canelos, peumos⁷.

Días de esplendoroso sol y transparentes cielos, de poderosos vientos e interminables lluvias, de nieve. Noches de estrellas, de lechuzas blancas y silencios.

Tomó tres años de disciplinado trabajo y concluye ahora, cuando la primavera multicolora el paisaje de nuestro bosque nativo.

Los Lleuques se llama el tranquilo y hermoso pueblo cordillerano, ubicado 50 kilómetros al oriente de la ciudad de Chillán. El lleuque es un árbol endémico que crece sólo en este valioso y protegido territorio conocido como: Corredor Biológico Nevados de Chillán -Laguna del Laja, considerado Sitio Prioritario para la Conservación de la Biodiversidad Nacional y Mundial.

Han sido mis acompañantes bellos y energéticos picaflores, sutiles y laboriosas arañas, rítmicos pájaros carpinteros, gritonas cachañas⁸.

Al terminar este proceso, experimento sensaciones parecidas a las que vivencio luego de hacer el amor con *El Buen Sexo*: relajó, alegría, plenitud, renovación.

Para que *El Buen Sexo* sea una experiencia constante en nuestras vidas, se requiere de una conciencia alerta y creativa. Así gozaremos con frescura cada encuentro amoroso.

Aquellas personas que quieran profundizar en los conocimientos y técnicas expuestas en este libro tendrán la oportunidad de participar en *Las Conferencias, cursos y sesiones individuales El Buen Sexo*. Ver Programa en página 137.

7. Árboles del bosque chileno de transición.

8. Loro andino de potente chillido.

Al despedirme quiero transmitirles fe, la total convicción de que es posible una mejor vida sexual y amorosa. Tenemos la oportunidad de cultivar sólo *El Buen Sexo* en nuestro erótico jardín.

Con mucho amor les deseo experimenten alegría, ternura, goce y conciencia de armonía en sus encuentros sexuales, sin duda, *El Buen Sexo* les servirá de combustible para potenciar sus sagrados procesos de autorrealización.

Los Lleuques, 18 de octubre 2008.

Anexo Test de Autoestima Sexual

Este provocativo test no pretende ser un instrumento cuantitativo que otorgue calificaciones promedios.

Elabore sus propias conclusiones y proyecte su futuro sexual en base a los resultados obtenidos.

Si usted es alguien que ha logrado una excelente evaluación confíe en su capacidad de mantener una buena vida sexual.

Si los resultados han sido insatisfactorios o mediocres, potencie su capacidad de cambiar e introduzca en su vida la sabiduría y técnicas *El Buen Sexo*, para así lograr una sexualidad más plena de amor, placer y unidad.

1.- ¿Cómo evalúa su atractivo erótico?

- Muy atractivo (a).
- Atractivo (a).
- Normal.
- Poco atractivo (a).

2.- Considerando los últimos tres meses: ¿Cómo califica sus experiencias sexuales?

- Plenamente satisfactorias.
- Buenas.
- Insatisfactorias.
- Inexistentes.

3.- ¿Cómo valora su capacidad y habilidad sexual?

- Muy buena (gozo y hago gozar) .
- Bien (aunque siento que me falta aprender y soltarme un poco más).
- Ahí no más (tengo sustos e inhibiciones).
- Mal, no pasa nada (ni gozo, ni hago gozar).

4.- ¿Logra sentir plenitud en sus encuentros sexuales?

- Todas las veces.
- La mayoría de las veces.
- Algunas veces.
- Nunca.

5.- ¿Su plenitud consiste en?

Mujer:

- Multiorgasmo.
- Lograr al menos un climax.
- Intensa excitación sin climax.

Hombre:

- Multiorgasmo sin eyaculación.
- Multiorgasmo y eyaculación final.
- Varios climax con eyaculación.
- Un climax con eyaculación.
- Excitación sin climax ni orgasmo.

6.- ¿Cuánto tiempo dura su penetración (o la de su pareja) sin eyaculación?

(Promedio)

- 0 a 60 segundos.
- 1 a 5 minutos.
- 5 a 10 minutos.
- 10 a 30 minutos.
- 45 minutos.
- Una hora un cuarto.
- 2 horas.
- Más de 2 horas.

7.- Evalúe con nota de 1 a 7 el atractivo erótico de las siguientes zonas y órganos de su cuerpo:

- Expresión de rostro.
- Labios.
- Ojos.
- Cabello.
- Cuello y hombros.
- Espalda.

- Pecho / pechos.
- Cintura.
- Caderas.
- Piel.
- Vello púbico.
- Glúteos.
- Piernas.
- Pene y testículos / Vagina y zona genital femenina.

Para hombres:

8.- ¿Cómo califica su forma de tomar la iniciativa?

- Seguro, creativo.
- Salvando, no muy creativo.
- Me cuesta.
- No atino.

9.- ¿Cómo reacciona cuando la mujer toma la iniciativa?

- Receptivo, facilitando el proceso, gozando el aspecto femenino de mi ser.
- Me desespera, me excita demasiado y no me puedo controlar.
- Me complica, no me gusta, prefiero tener el control.
- No me he encontrado con mujeres que tomen la iniciativa.

Para mujeres:

8.- ¿Cuándo su pareja toma la iniciativa, usted:

- Se deja llevar facilitando avances y penetración.
- Juega con algo de ambigüedad, "no pero sí".
- No le gusta, prefiere tener el control.
- Se deja estar, pasiva, no coopera.

9.- Cuando usted toma la iniciativa:

- Se muestra segura, activando con éxito el erotismo de su pareja, facilitando la erección y penetración, guiando el ritmo con movimientos que no inducen a la eyaculación precoz.
- Copia el modelo masculino: erección-penetración-movimiento uniformemente acelerado y eyaculación precoz o media.
- Intenta dar respuesta a la petición de su pareja con poca creatividad y torpeza
- No tengo idea como hacerlo, no me atrevo.

Para hombre y mujer:

10.- ¿Cómo se siente cuando está haciendo el amor?

- Pleno (excitado, enamorado, en conciencia unoversal).
- Intensamente excitado (a).
- Ansioso e inseguro (a).
- Escasamente excitado (a).
- Frustrado (a).

11.- Respetto de las siguientes formas de relación sexual, valore su experiencia y capacidad

	Óptima	Buena	Insatisfactoria
Desnudar a su pareja			
Caricias y masajes			
Besos			
Comunicación visual			
Comunicación oral			
Sexo oral			
Variación ritmo y posiciones			
Tomando la iniciativa			
Siendo receptivo (a)			

12.- ¿Qué dicen sus parejas después de hacer el amor?

- Estuvo maravilloso, eres delicioso (a), te amo.
- Estuvo rico, me excitaste mucho.
- Si, pudo ser mejor.
- Mmmmm...no te preocupes.
- Silencio condenatorio.

13.- Desde su despertar sexual hasta ahora, su vida erótica ha:

- Mejorado sustancialmente logrando madurez y seguridad.
- Mejorado algo (no lo suficiente).
- Estoy pegado (a) en el sexo básico y adolescente.
- Siempre he tenido excelentes experiencias.

14.- Cuando se habla de sexo, su actitud es:

- Participa intensamente sintiendo que su experiencia puede ser un aporte para otras personas.
- Observa y participa en la medida que no implique relatar intimidades.
- Le cuesta hablar del tema.
- Usa lenguaje de doble sentido y algo grosero.
- Evita el tema alegando privacidad total.

15.- Considerando su proceso de crecimiento personal, en relación a su vida sexual, usted se declara:

- Plenamente realizado y abierto (a).
- Bien, satisfecho (a).
- Mejor, con ganas de aprender más y aumentar mi placer y el de mi pareja.
- Medianamente satisfecho (a), necesito cambiar.
- Insatisfecho (a) con esperanzas de mejorar.
- Frustrado (a), en el bajón o la perversión.

16.- Identifique tres acciones de amor sexual que le gustaría recibir de su pareja.

(Deje esta respuesta "casualmente" al alcance de su pareja)

.....

.....

.....

El Buen Sexo

Conferencia, curso y sesiones individuales

Una extraordinaria oportunidad para conocer el Método El Buen Sexo, sus fundamentos y prácticas. Una experiencia directa con su creador, Carlos Prosser González.

Consultas sobre fechas, lugares y valores:

Website www.elbuensexo.cl

Correo Electrónico info@elbuensexo.cl

Teléfono Fijo 56.2.XXXXX XXXX

Celular 09.XXXXXXXXXX

Dirección XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



Descripción del método

El Buen Sexo

El libro, el CD de música, los cursos y las consultorías individuales *El Buen Sexo*, forman parte de una Campaña de Educación Sexual Comunitaria, desarrollado en base al método HOLAM, Educación y Comunicación Holística y Ambiental, creado por Carlos Prosser González.

Este innovador método estimula y potencia la integridad del ser humano, reconociendo las múltiples dimensiones de su realidad interior, en el contexto de su indisoluble pertenencia al ecosistema vida. Se estimulan en forma dinámica los distintos niveles de experiencia de los participantes: intelecto, intuición, sentimiento, emoción, vitalidad física, instinto.

Durante las sesiones de trabajo se combinan: técnicas, conocimientos, recursos y experiencias de la cultura humana que han iluminado el camino hacia una sexualidad más plena y amorosa.

Se crea un agradable y respetuoso ambiente, facilitando la participación y expresión auténtica de los asistentes. La Creatividad y Comunicación desarrolladas permiten experimentar un nivel más profundo, más intenso, más relajante.

La invitación es a celebrar el regalo de la vida, afirmar positivamente nuestro potencial de realización sexual. Dar gracias por nuestra existencia y comprometernos con un futuro sustentable y armonioso para nuestra humanidad.

Objetivos

> Brindar a los participantes un contacto directo con las enseñanzas, las técnicas y experiencias claves del Método *El Buen Sexo*.

> Respaldar y potenciar las aspiraciones de los asistentes de lograr una mejor vida sexual, en armonía con sus procesos de desarrollo personal.

Los participantes de los Cursos y los lectores del libro podrán solicitar servicios de consultoría personalizada: sesiones individuales presenciales y/o seguimiento vía consultas por Internet.

Descripción Programa curso: **"Visión y Método El Buen Sexo"**

(10:00 a 19:00 Hrs.)

Recepción

Círculo de Bienvenida. Ejercicios de integración corporal y energética. Sintonía con los objetivos del taller. Dinámicas para la presentación de los participantes y de integración grupal.

Experiencia de Armonía Interior. Ejercicio de estimulación integrada de las dimensiones internas del ser: mente, corazón y cuerpo, junto a la conciencia de unidad. Incluido en página 101 del libro *El Buen Sexo*.

Descanso, jugos, café.

Charla Multimedia. "Fundamentos y claves del Método *El Buen Sexo*".

Preguntas de los participantes.

Almuerzo liviano y creativo.

Ejercicio de Entrenamiento Energético. Reconocimiento, integración y dinamización de los flujos y chakras energéticos. Incluido en página 109 del libro *El Buen Sexo*.

Ritual de Paz y Bendición Sexual. Manifestación creativa del compromiso interior con una vida sexual positiva y amorosa.

Descanso.

Experiencia de Transformación (Transmutación) de la Energía Sexual. Ejercicio fundamental para la intensificación de nuestro potencial sexual. Incluido en página 73 del libro *El Buen Sexo*.

Círculo de Síntesis y Celebración. Rueda de expresiones personales, dinámicas.

El Creador – Guía del taller responde las preguntas finales de los participantes.

