

LOS SECRETOS DEL TRIUNFO SEXUAL

Esoterismo y Control Mental al servicio del placer

GUSTAVO FERNÁNDEZ

gusfernandezxxi@yahoo.com.ar

SEGUNDA PARTE

*Para solicitar cualquiera o cada una de las tres partes de este libro por email,
envíenos sendos mensajes vacíos a postmaster@afilodelarealidad.com.ar
con asunto “STS1”, “STS2” o “STS3”.*

1º Edición (gráfica): 1985 by Servicios Planificados SA, Buenos Aires, Argentina

2º Edición (electrónica): 2004 by Centro de Armonización Integral y

revista “Al Filo de la Realidad” <www.afilodelarealidad.com.ar>

Paraná, Entre Ríos, Argentina.

Sr. Administrador/Owner/Webmaster: Se permite la copia, descarga y libre distribución siempre que el contenido permanezca inalterable. Para consultarnos puede escribirnos a: postmaster@afilodelarealidad.com.ar .

CAPÍTULO 4

FANTASÍAS SEXUALES: ¿CON O SIN CULPA?

Existen fantasías útiles para estimular la sexualidad (a las que nos referiremos en este capítulo) y existen, por el contrario, fantasías peligrosas, que pueden anularla, y de las cuales hemos hecho mención a vuelo de pájaro en los capítulos anteriores.

Sin embargo, la experiencia cotidiana nos demuestra que la mayor parte de las fantasías del segundo tipo, es decir, las no recomendables, surgen en la mente de hombres y mujeres con escasa experiencia sexual y desconocimiento de su cuerpo y el de su compañero o compañera. Así, tratan de cubrir los baches de su conocimiento con improvisaciones. Pero como el hemisferio cerebral derecho —muy activo, en esas circunstancias, ya que es el que rige toda la actividad imaginativa— no puede analizar circunstancias sobre las cuales no posee información fidedigna, lo disfraza mediante el hábil “camouflage” de la representación fantástica. Se divaga más sobre lo que menos se conoce, lo cual equivale a decir que sólo una correcta educación sexual es sinónimo de seguridad y limpieza mental. Así que es oportuno, aquí, hacer un alto para describir, pormenorizadamente, cómo están hechos los órganos con los que copulamos.

En el hombre, al igual que en la mayoría de los animales y las plantas, la reproducción se realiza sexualmente mediante la unión de células especializadas, llamadas *gametas*: los *óvulos*, producidos por las hembras, y los *espermatozoides*, producidos por los machos. Todas las partes del complicado sistema reproductor de ambos sexos, así como los diversos fenómenos fisiológicos y psicológicos que se asocian con el sexo, tienen un solo fin: asegurar la feliz unión del óvulo y del espermatozoide y el desarrollo subsiguiente del óvulo fertilizado para formar un nuevo individuo.

Órganos masculinos

Los testículos, glándulas endocrinas, tienen la función de originar las células sexuales masculinas. En la cavidad abdominal de todos los vertebrados se desarrolla un par de testículos: en el hombre y en algunos otros mamíferos, dichas glándulas descienden un poco antes o poco después del nacimiento al saco escrotal, bolsa laxa de piel que es una evaginación de la pared del cuerpo. La cavidad del saco escrotal es parte de la cavidad abdominal, y durante el desarrollo se halla unida a ella por un pasaje, el canal inguinal.

Después que los testículos han descendido a través de dicho canal, éste suele cerrarse por el desarrollo de tejido conectivo, de manera que las cavidades abdominal y escrotal quedan separadas. Ocasionalmente, el canal inguinal se reabre o deja de cerrarse y se produce una hernia inguinal. En estos casos, un asa intestinal puede descender al saco escrotal y ser retenida allí por la contracción de los músculos abdominales, que interrumpe su irrigación. Salvo que se efectúe rápidamente una operación, el tejido de esa parte del intestino muere. El descenso normal de los testículos al saco escrotal es necesario para la producción de los espermatozoides. Si los

testículos permanecen en la cavidad abdominal, como ocurre ocasionalmente, la temperatura levemente superior que allí reina impide la formación de los mismos.

Cada testículo está constituido por un millar de tubos seminíferos enrollados que producen los espermatozoides, y entre los cuales se encuentran masas de células intersticiales, que producen las hormonas sexuales masculinas. Los tubos seminíferos están revestidos por un epitelio germinativo, formado por células redondeadas con grandes núcleos. Estas células se dividen para formar otras, que se desarrollan hasta constituir los espermatozoides, cada uno de los cuales tiene una cabeza compacta que contiene el núcleo y una cola larga, semejante a un látigo, para la locomoción. Además, los tubos seminíferos contienen células que sirven para la nutrición de los espermatozoides durante su evolución, desde el estado de células redondeadas hasta la forma flagelada madura.

La formación de los espermatozoides avanza en tandas como ondas a lo largo del tubo, de tal manera que los que no son todavía móviles son empujados hacia delante por la presión de los otros espermatozoides que se encuentran por detrás.

En el extremo de cada tubo seminífero hay un tubo delgado, llamado conducto eferente, que lo comunica con un tubo único, complejamente arrollado, el *epidídimo*, donde se almacenan los espermatozoides. Cada uno de los epidídimos yace estrechamente unido a la base del testículo con el que se comunica. Del epidídimo nace un conducto, llamado deferente, que pasa desde el escroto a través de los restos del canal inguinal a la cavidad abdominal; allí pasa por sobre la vejiga urinaria hacia la parte más baja de la cavidad abdominal, donde se une con la uretra.

Tan pronto se producen, los espermatozoides quedan suspendidos en el líquido seminal, que los protege mientras son transferidos al aparato reproductor femenino. Este líquido es el producto de tres glándulas diferentes. Poco antes de que los conductos deferentes se unan con la uretra, desembocan en ellos un par de glándulas llamadas *vesículas seminales*, por medio de sus respectivos conductos. Más adelante se encuentran las glándulas prostáticas (en el hombre están fusionadas formando una sola glándula), situada alrededor de la uretra, a la altura de su origen en la vejiga: segregan su parte del líquido seminal hacia la uretra, mediante dos conjuntos de conductos cortos y delgados. Finalmente, en una región anterior a lo largo de la uretra, en la base del tejido esponjoso del pene, hay un tercer par de pequeñas glándulas, llamadas *glándulas de Cowper*, que proporcionan la última parte componente del líquido seminal. El fluido seminal contiene *buffers* que protegen a los espermatozoides de los ácidos que normalmente se hallan presentes en la uretra y en el aparato reproductor femenino, glucosa y fructosa como sustratos para el metabolismo de los espermatozoides y sustancias que lubrican los pasajes a través de los cuales aquellos se desplazan.

La uretra es un tubo que se extiende desde la vejiga urinaria hasta el exterior del cuerpo. En el macho, la última porción de la uretra pasa a través del pene, el órgano reproductor externo, que se encuentra inmediatamente por arriba y por delante del saco escrotal. En el pene, la uretra está flanqueada por tres columnas de tejido eréctil, que es esponjoso y se puede llenar con sangre. Ordinariamente, los espacios de tejido esponjoso, si bien contienen sangre, no están distendidos, pero durante la excitación sexual las arterias que llegan a estos espacios sanguíneos se dilatan de tal manera que éstos se llenan de sangre a presión. Esto hace que el pene modifique su estado

usualmente flácido y se vuelva duro y erecto y, por lo tanto, pueda introducirse en la vagina. La eyacuación del semen (el líquido seminal que contiene a los espermatozoides) se produce cuando el pene es estimulado adicionalmente por la fricción contra las paredes de la vagina, y se debe a ondas reflejas de contracción de los músculos de los conductos deferentes, la uretra y las glándulas asociadas.

Órganos reproductores femeninos

Los ovarios, u órganos productores de óvulos en las hembras, están fijados mediante ligamentos en la parte más baja de la cavidad abdominal, entre las caderas. Cada uno tiene, más o menos, el tamaño y la forma de una almendra. Cuando una niña llega a la pubertad, hay unos treinta mil óvulos en cada uno de sus ovarios. Al parecer, no se producen nuevos óvulos después. Como una mujer normalmente ovula trece veces por año, durante unos treinta años, aproximadamente, y cada mes madura un solo óvulo, sólo 400 óvulos alcanzan la madurez y salen del ovario; los otros degeneran y son reabsorbidos. Los ovarios liberan óvulos alternadamente, pero esta alternancia es irregular y no se puede predecir.

Al contrario de lo que ocurre con el aparato reproductor masculino, el femenino no está constituido por una serie de conductos comunicados. El óvulo es liberado en la cavidad abdominal en el momento de la ovulación y de allí pasa a uno de los tubos llamados *oviductos* o *trompas de Falopio*. Cada uno de estos tubos termina en un ensanchamiento en forma de embudo, que normalmente cubre una parte de la superficie del ovario. Cuando el óvulo pasa a la cavidad del cuerpo, las corrientes originadas por el movimiento de las *cilias* o delgadísimos cabellos que tapizan los oviductos normalmente los transportan hacia el interior de uno de estos embudos. Excepcionalmente, un óvulo que no ha entrado en el oviducto puede ser fecundado en la cavidad abdominal donde, unido a cualquier órgano como por ejemplo el hígado, comienza a desarrollarse. Por lo común, cuando esto ocurre no se puede completar el desarrollo y el embrión debe ser extraído de su posición en la cavidad abdominal; sin embargo, se han registrado casos de embriones que lograron completar su desarrollo y que fueron “dados a luz” por medio de una operación quirúrgica practicada a la madre.

Ambos oviductos desembocan directamente en los ángulos superiores de un órgano piriforme, el *útero* o *matriz* cuya función más importante es albergar al embrión durante su desarrollo hasta el momento del parto. Este órgano se encuentra en la parte media de la porción más baja de la cavidad abdominal, justamente por detrás de la vejiga... Tiene el tamaño aproximado de un puño y posee gruesas paredes musculares, así como un revestimiento mucoso ricamente irrigado.

Desde el comienzo de su extremo inferior desciende un tubo muscular único, la *vagina*, que comunica con el exterior del cuerpo. La vagina es más grande que cualquier otro conducto del aparato reproductor; actúa como receptáculo de los espermatozoides, y por lo tanto debe acomodar al pene, y además como canal de parto cuando se completa el desarrollo prenatal. El útero termina en un anillo muscular, el cuello o *cérvix*, que se proyecta un breve trecho en la vagina.

Los órganos sexuales femeninos externos se conocen, en conjunto, con el nombre de *vulva*. En la parte más baja y anterior del torso, hay una masa de tejido

blando que forma una elevación pequeña, denominada *monte de Venus*. Desde este punto se extienden hacia atrás y abajo dos pliegues de piel cubierto por vello, llamados *labios mayores*, que circundan la abertura de la vagina y se unen para formar un solo tejido detrás de ella. Por dentro de los labios mayores hay otros dos pliegues de piel, libre de vello, los *labios menores*. En la unión de estos dos últimos, hacia delante, se encuentra un órgano eréctil, sensible, del tamaño y la forma de un pequeño guisante. Es el *clítoris*, órgano homólogo al pene del hombre; esto significa que se desarrolla a partir de las mismas estructuras embrionarias que el pene. Como éste, contiene tejido esponjoso que se ingurgita con sangre durante la excitación sexual. Difiere del órgano masculino, empero, en que su única función es excitatriz.

Detrás del clítoris se encuentra el orificio de la uretra, que en la mujer sólo tiene función urinaria, y por detrás de la uretra se halla la abertura mucho mayor de la vagina. Antes del primer contacto sexual, esta abertura suele estar cerrada por una delgada membrana, llamada *himen*, pero una enfermedad o accidente pueden destruirla durante la niñez.

Esta veloz descripción de los órganos sexuales ha tenido como objetivo, como señaláramos, la importancia que tiene el correcto conocimiento de las estructuras orgánicas, tanto masculinas como femeninas, para evitar las divagaciones fantásticas perjudiciales en la relación. Es el mapa para adentrarse a conocer un territorio. Cuando un tema se conoce bien y en profundidad, entonces cada paso que demos será seguro. Basta que aquél sea prohibido, para que se conozca poco y mal.

Las fantasías sexuales en la pareja (hablo aquí de las nocivas) desaparecen cuando hay una experiencia previa aquilatada. Cuando hablo de experiencia, no hablo de cantidad de relaciones previas; me estoy refiriendo a la calidad de las mismas, al grado de comunicación, de participación, de felicidad amatoria alcanzada, o no. Un hombre o una mujer pueden haber recorrido innumerables brazos pero no será ese dudoso récord el que les garantice la realización sexual. Pero por supuesto, cuando ambas partes han tenido oportunidad de experimentar, se reduce sensiblemente el margen de error. Qué decir cabe, entonces, de la conveniencia de las relaciones prematrimoniales, cuando éstas son acompañadas por la serena reflexión, la mesurada elección y un inquieto y sano espíritu de descubrimiento y aprendizaje.

Dentro de las fantasías sexuales convenientes, podemos rescatar aquellas en que se busca incesantemente romper con la convencional rutina: nuevas posturas, perfumes, actitudes de aproximación mutuas seductoras y un largo etcétera. Los juegos personalizados, donde la pareja re-crea su primitivo acercamiento, como si el juego de la conquista se produjera nuevamente y por vez primera, también es divertido y sano.

En cambio, llamaremos fantasías nocivas a aquellas en las cuales una o ambas partes necesitan suponer que están haciendo el amor con otra persona (real o imaginaria) para alcanzar un grado sensato de excitación. Aquí el riesgo es doble; por un lado, puede llegar a comprobarse que quien nos acompaña no es el verdadero objeto de nuestra atención, con lo cual puede llegar un momento en el que el sólo contacto de su piel nos resulte molesto. Además, representa verdaderamente una falta de respeto hacia el otro, y uno tiene el derecho de no querer o amar a esa persona, pero sí la obligación moral de respetarla. Si necesitamos recurrir a tales artilugios para excitarnos, es que algo falla en la pareja, y carecemos del valor para plantear el problema y buscar,

juntos, una solución. En lugar de eso, persistimos en la actitud egoísta de imaginar y fantasear, mirando hacia otro lado en vez de enfocar nuestra atención en el obstáculo a superar, y distraemos así el tiempo que sigue corriendo.

Las fantasías también son peligrosas cuando abusan de los objetos exteriores que hacen a la relación. Todo lo que sanamente se necesita ya nos lo dio la naturaleza, sólo que está en nosotros saber aprovecharlo (por ejemplo, algunas mujeres consideran imprescindible un vibrador, pero jamás han experimentado la sensación que su pareja les masajee el clítoris con el dedo mayor del pie). Si bien como dijera líneas arriba, ciertos detalles, como seleccionar una determinada y afrodisíaca comida previa al acto, elección de los perfumes, las vestimentas, la decoración, son inofensivas y hasta estimulantes, se incurrirá en un error cuando se exija apoyarse en los elementos exteriores para consumir la relación, mecanismos de flagelación (desde la simple toalla mojada hasta aparatos más sofisticados), disfraces extravagantes, maquillajes excesivos, actitudes coprófagas (defecar sobre el cuerpo del compañero o compañera). Aquí nos acercamos peligrosamente al terreno de las perversiones (en el sentido psicológico de “lo desviado de lo sano”) y esto demanda inmediata atención y apoyo especializado.

Los “Top Ten” de las fantasías sexuales

1) Sexo anal: la gran preferida

Como su nombre indica, el coito anal consiste en la introducción del pene por vía anal, tanto en relaciones heterosexuales, como en homosexuales.

Se solía llamar “sodomía” (palabra derivada de Sodoma, ciudad mítica que, junto a Gomorra, según la Biblia, fue destruida por Jehová debido a sus desenfrenos sexuales). El sexo anal era considerado “contra natura” dado que, por tradición religiosa, era considerado como natural sólo aquello que tenía fines reproductivos. Todo lo que se salía de esos cánones era visto como pecaminoso; por ejemplo se decía que los pactos con el demonio se sellaban con un coito anal o beso en las nalgas. La masturbación corrió una suerte parecida. Llama la atención que distintos países atribuían a sus vecinos esta práctica como si fuera algo ajeno y extraño: así los franceses hablaban del “vicio inglés” y los ingleses del “vicio francés”, los árabes del “vicio persa” y viceversa. En muchas situaciones se usaba esta práctica para preservar —hipócritamente— la virginidad y evitar embarazos indeseados. Además del **Marqués de Sade**, muchos autores como **Boccaccio**, **Chaucer**, **Petronio** o **Rabelais** han descrito este tipo de prácticas en sus inolvidables obras. Hoy no se acepta el término de antinatural ni el de contra natura para las prácticas con penetración anal (digital o peneana), viéndolas como un juego erótico. La penetración anal aparece pocas veces como práctica heterosexual, aunque los mangaianos la efectúan durante los períodos de menstruación. En cambio, parece ser el acto sexual más común entre los pueblos primitivos, y en algunas sociedades de Nueva Guinea constituía un acto de obligado cumplimiento para los jóvenes como parte de los ritos de la pubertad, pues se cree que éstos no crecerán como es debido si no han recibido el semen de hombres de más edad.

Aproximadamente el 40% de las parejas heterosexuales lo han intentado al menos una vez. El ano, al igual que la vagina, tiene terminaciones nerviosas sensibles. Tanto los hombres como las mujeres heterosexuales, aunque a veces creen que estas

inclinaciones indican una tendencia homosexual, a menudo disfrutan con algún tipo de masaje anal. Algunos hombres y mujeres consideran que la práctica del coito anal es algo aventurero y divertido, mientras que otros lo miran como algo sucio, perverso y doloroso.

Esta práctica sexual requiere grandes dosis de mutua confianza, lubricación, capacidad de comunicación y paciencia por parte del hombre, que no puede moverse tan enérgicamente como lo haría durante el coito vaginal porque corre el riesgo de dañar tejidos muy delicados. El coito anal es una actividad de alto riesgo debido a la infección VIH.

La sumisión física y psicológica que conlleva esta práctica, tiene para muchos hombres y mujeres un gran atractivo como alternativa ocasional al coito vaginal. En realidad, la mujer debería controlar el ritmo y la profundidad de la penetración. Como debe ocurrir en cualquier práctica sexual, nadie debe sentirse obligado a practicar el coito anal sólo porque su pareja se lo pida. El sexo para ser placentero siempre tiene que ser elegido.

El recto no está diseñado para la práctica del sexo y no puede soportar repentinos encuentros sexuales sin sufrir daños. Aunque los dos componentes de la pareja gocen, el coito es un acontecimiento especial. Con un poco de creatividad, ambos pueden quedar satisfechos.

Cuando se vaya a realizar la penetración anal hay que tener en cuenta que, por tratarse de un esfínter muscular tiende a ofrecer resistencias por lo cual debe procurarse una buena relajación corporal. Como a diferencia de la vagina, no se autolubrica, deberá ser utilizada una crema o gel lubricante no irritante, para tal fin, tanto en el pene o dedo como en el ano. Realizar la penetración de manera cuidadosa y suave, paulatina (a veces es conveniente dilatar primero con un dedo antes de la introducción del pene), retirándose si la compañera, o compañero, refiere un dolor intenso que no tolera o si hay fuerte resistencia, o sencillamente si no le agrada. El uso del profiláctico es muy importante pues la mucosa rectal es una vía de entrada de virus y bacterias. Jamás realizar una penetración vaginal luego de la anal, ya que se corre el peligro de contaminar la vagina con flora bacteriana proveniente del recto y que el pene llevaría consigo; de querer hacerse debería usarse otro profiláctico o, en caso de no usarlo, efectuar una higiene cuidadosa. Nunca penetrar contra la voluntad de la pareja.

En ocasiones hay resistencias o negativas a hacerlo por el dolor, otras por preceptos morales o religiosos, o porque no resulta placentero. Una de las causas de disgusto, en ambos, puede ser la presencia de materia fecal al retirar el pene. Algunos pacientes homosexuales refieren que utilizan enemas previas para limpiar la zona, pero este método no es de muy frecuente uso. Para muchas parejas heterosexuales el sexo anal puede ser una alternativa que produzca grandes satisfacciones eróticas y sexuales. No obstante, debido sobre todo a que se le ha considerado un “tabú”, son muchas las preguntas que genera y algunas las precauciones que exige. Saberlas nunca está de más. Las opiniones acerca del sexo anal son muchas y variadas, e incluso encontradas y contradictorias. No todo el mundo acepta (sobre todo por razones éticas y religiosas) que este tipo de relación sea “normal” en una pareja heterosexual, pero lo cierto es que muchas personas ven en el coito anal una manera como cualquier otra de disfrutar del

sexo, un equivalente al oral o al vaginal. No obstante, el clima de ocultación, la presión de los prejuicios y el hecho de que el tema haya sido considerado un tabú han ocasionado que en cuanto al sexo anal todo sean preguntas, dudas y silencio. Buscarles respuesta es la mejor manera de acabar con los riesgos innecesarios y los problemas derivados de la ignorancia. Porque el sexo anal también exige sus propias precauciones.

Alternativas: **Penetración vaginal posterior, "a tergo"**. La penetración desde atrás no deja de ser una alternativa al coito anal. Aunque el pene se introduce por la vagina el ángulo de penetración y la perspectiva visual desde atrás hace que parezca una experiencia diferente a la práctica del coito en otras posturas, fantaseando se puede imaginar una penetración anal.

Sería interesante y a la vez divertido hablar de la penetración anal sin ponerla en práctica —ya tendrá tiempo si a ambos miembros de la pareja les apetece— mientras su pareja le estimula con la mano y le cuenta la fantasía sexual más excitante que pueda imaginarse o que haya leído en un libro o en una revista. Decir cosas obscenas sobre un tema prohibido es tan bueno como practicarlo.

Practiquen el masaje anal. Para ambos sexos. Póngase un guante de látex y lubrique bien la zona. Cosquillee el borde del ano. Dé vueltas a su alrededor con el dedo. Cuando su pareja esté lista, introduzca el dedo (con la uña bien cortada) lentamente. Haga que su pareja contraiga el músculo anal alrededor de su dedo, inhalando mientras ella o él lo hacen. Como variante, agite su dedo suavemente mientras su pareja contrae y relaja los músculos anales.

2) Garganta profunda

Si bien la “fellatio” (succión del pene) no es hoy en día la práctica resistida que supo ser, aun en parejas bien avenidas sexualmente, hasta algunos lustros atrás, ciertas mojigaterías culturales hacen que algunas mujeres experimenten una dosis de vergüenza y hasta de humillación (en el sentido de sentirse sometidas) ante la requisitoria del hombre de desear sexo oral. Por supuesto, en parejas homosexuales es por el contrario la práctica más aceptada, generalmente realizada en forma simultánea para experimentar el placer del orgasmo conjunto. En parejas heterosexuales, el clima de una “fellatio” combinada con un “cunninlingus” (sexo oral del hombre en la vagina de la mujer) es generalmente el contexto más espontáneo para la práctica del mismo, ya que en posición normal (la mujer arrodillada ante el hombre de pie, o bien acuclillada entre sus piernas si él se encuentra acostado) es la que tiene remembranzas de postración.

Si se efectuara una estadística sobre la “calidad” de la fellatio en parejas heterosexuales, se arribaría a la sorprendente comprobación de que como es practicada por la mayoría de las mujeres no es como *realmente* al hombre le gustaría que se la practicasen. De hecho, se sostiene generalmente que sólo los homosexuales dominan la técnica más grata, ya que al compartir el miembro viril saben precisamente qué es lo que desean, cosa que en la mujer debe pasar más por una representación ideal que por experiencia corporal. Pero algunas recomendaciones puede sugerírsele a la mujer que desee explotar al máximo esta técnica: combinar la succión del pene con leves mordisqueos del glande, buscar hacer un “vacío” tomándolo lateralmente con los labios

y alternar compresiones frenéticas con la lengua y el paladar con deslices muy suaves de la punta de la lengua sobre la base del tronco.

Pero difícilmente ninguna técnica resulte tan excitante en la fellatio para el hombre —y hasta puede serlo también para la mujer— que aquella que conocemos como “garganta profunda”, en obvia alusión a la película del mismo nombre, referente del cine porno de los '60, donde la actriz, Linda Lovelace, representaba el papel de una mujer con una peculiaridad anatómica: su clítoris, en vez de estar ubicado en la conjunción superior de los labios de la vulva, estaba... en su garganta.

A lo largo de la cinta, Linda atraviesa distintas etapas, desde su frustración sexual inicial —por no poder alcanzar el clímax en sus relaciones— hasta el desarrollo de una técnica que le permite hacerlo. Esta consiste en que la mujer debe echarse boca arriba perpendicularmente en la cama, de manera de dejar caer su cabeza por el borde de la misma, de manera que penda hacia atrás y abajo. Es más, debe esforzar un poco más de lo habitual el movimiento de echar la cabeza hacia atrás. Desde esa posición, el hombre debe introducir su pene en la boca (que al principio debe estar bien abierta) a la par que se desliza sobre el cuerpo de su compañera, empujando suavemente con la pelvis hacia delante. La posición del cuello de ella permitirá que la totalidad del pene penetre, llegando a la garganta, sin causar ahogo ni otras sensaciones molestas. Desde esa postura, entonces, el hombre puede comenzar la oscilación pélvica propia del coito, hasta eyacular si se desea.

3) La menos esperada: ella primero.

4) Juntos podemos más

5) Sexo al rojo vivo

6) Mi pasado me condena... por defecto

7) Lesbianas versus travestis

8) Hay un menhir en el valle

9) La cascada y el chocolate

10) Véalo primero, hágalo después



Centro de Armonización Integral

www.afilodelarealidad.com.ar

**PARAPSIKOLOGÍA - OVNIS - OCULTISMO - CIVILIZACIONES DESAPARECIDAS
NEOARQUEOLOGÍA - ANTROPOLOGÍA REVISIONISMO HISTÓRICO - ESPIRITISMO
PIRÁMIDES - ASTROLOGÍA - I CHING - AROMOTERAPIA - QUIROLOGÍA
NUMEROLOGÍA - TAROT - FENÓMENOS PARANORMALES
ESPIRITUALIDAD - TERAPIAS ALTERNATIVAS ...**

[Al Filo de la Realidad](#) es una revista electrónica de distribución gratuita íntegramente dedicada a la difusión e investigación en el campo de la investigación Ovni, la Parapsicología y el Ocultismo. Semana por medio, ofrecemos no solamente casuística e investigaciones originales (muchas veces inéditas) sino también —y fundamentalmente— reflexiones epistemológicas y, si se quiere, filosóficas, destinadas a fortalecer nuestra convicción de que, más allá de improvisados y vendedores de ilusiones que pululen por ahí, estos temas conforman un ámbito del conocimiento humano donde es lícito pensar en serio.

Suscribase enviando un mensaje vacío a afr-alta@elistas.net
www.elistas.net/lista/afr

CAPÍTULO 5

LOS LÍMITES DE LA MASTURBACIÓN

Desde que al califa **Onán** se le ocurrió hacer apología de un método como tantos otros de autogratificación erótica —costumbre que se incorporó a la Historia también con el nombre de *onanismo*— pocos hábitos propios de la naturaleza humana fueron manchados con tanta vergüenza como éste.

A caballito de la represión religiosa, el pecado de la masturbación en el hombre o la mujer aparecía por momentos más execrable que el propio contacto sexual. Concebido este último sólo para la reproducción, la pérdida del fluido vital en el hombre era, entonces, un atentado contra —se decía— la divinidad de la vida. Alrededor de este tema se han tejido demasiadas leyendas y aún hoy los herisarcas de la autoridad moral mantienen en pie tantas mentiras, que arduo y difícil será el trabajo de desbrozarlas.

Una de las falsedades más difundidas (y ahora estoy haciendo referencia específicamente al caso del varón) es aquella que dice que el abuso de la masturbación nos vuelve, ora impotentes, ora estériles. Si bien en el caso de la mujer, como viéramos anteriormente, hay un número limitado de óvulos, el varón, en cambio, produce espermatozoides permanentemente, y mientras medie un aceptable tiempo de reposo y reposición de energías, y tal vez algo de alimentación, entre coito y coito, si es que éstos son muy exigidos, hasta una edad muy avanzada podrá continuarse la práctica sexual aunque en la juventud se haya abusado de las prácticas onanistas.

En la misma línea de fuego debemos colocar el otro viejo adagio popular que afirma que la masturbación debilita. Como cualquiera podrá haber experimentado, después de una relación sexual hay un breve período de relax, tras el cual uno experimenta una mayor claridad mental y una tonificación muscular. La vieja imagen burlesca del hombre haciendo ejercicios gimnásticos pletórico de energía después del coito, mientras su compañera duerme o lo mira plácidamente extasiada desde la cama no es del todo errónea. Y masturbarse implica una descarga (de energía y semen en el hombre, de energía y aumento de flujo vaginal en la mujer) algo menor que la que mantenemos en la cópula. Ergo, la respuesta muscular y nerviosa a éste ha de ser exactamente la misma.

Si se experimenta algún tipo de fatiga ésta ha de ser, únicamente, intelectual (si se me permite la expresión). Y es debido a la excitación psicovisual que acompaña a la manipulación. El hombre (y la mujer) en estas circunstancias re-crea fantasías eróticas, tales como imaginar a su lado a la persona deseada. Si la masturbación no reemplaza a la vida sexual normal (como en el caso de parejas) se transforma en un aceptable mecanismo de descarga, desde el punto de vista fisiológico, y ese cansancio mental a que hiciéramos referencia sólo será perceptible en las personas no acostumbradas a sobreexigirse mentalmente con la creación de imágenes gratificantes.

Por otra parte, la práctica masturbatoria conjunta puede transformarse en uno de los juegos eróticos que más profundamente permiten vivir una experiencia de

sexualidad casi mística. Ya sea realizada manualmente o mediante el sexo oral, como dijimos y en contra de las tendencias machistas de nuestra sociedad que parecen querer privilegiar el goce del varón al de la mujer en el caso de las parejas heterosexuales (porque en general en las homosexuales, o bien no existe una diferenciación tan marcada entre roles pasivos y activos, o existe una comunión adulta e inteligente de los bemoles del acto amoroso), el provocar el clímax de la mujer **antes** que en el hombre (y, si es posible, más de una vez o simplemente una pero prolongada, dada la naturaleza multiorgásmica de la mayoría de las damas, condición que muchas veces ellas mismas ignoran) mediante manipulaciones masturbatorias, se transforma en una experiencia que implica un verdadero salto cuántico en la maduración sexual.

La masturbación en la mujer atraviesa dos etapas: la de pre y post desfloración. En la primera, se la asusta con el “riesgo” de perder la virginidad. En este sentido, más allá de poner seriamente en duda el valor de la virginidad (si es que tiene alguno), la afirmación es ilógica: a menos que recurra a artificios diversos, la mujer, sobre todo la adolescente, se masturba mediante la fricción repetida del clítoris con uno o dos dedos, de forma que la penetración del mismo no llega a la posición del himen. Si se acude al empleo de instrumentos tales como vibradores (cosa que sí es desaconsejable, por elementales normas de higiene) en la pubertad, la desfloración será, sin duda, mucho menos dolorosa desde el punto de vista físico y mucho menos traumática desde el punto de vista psicológico que si esta ocurre durante el primer contacto sexual, donde los complejos de culpa, sumados al terror experimentado frente a lo desconocido y el normal dolor físico, hacen que pocas mujeres recuerden con placer su primera relación.

En el segundo caso mencionado, es decir, cuando la mujer ha perdido ya su virginidad, podemos distinguir a su vez dos sub clasificaciones: si la misma tiene una relación estable, o si carece de ella.

En el segundo caso, nada hay que objetar. Ni la masturbación desencadena voluptuosos sueños de concupiscencia que alteren nuestra normalidad, ni se le puede exigir a una mujer desarrollada que reprima el instinto de descarga libidinosa. En cuanto a la primera posibilidad, no existe más riesgo que el de no poder aceptar que si se está recurriendo a la masturbación en solitario, es que carece de satisfacción a nivel de su compañero. Pero como entendemos que seguramente éste no será telépata para entender a priori lo que está ocurriendo, es deber de la mujer hacer el planteo del caso. Formular el problema muchas veces ya es suficiente para motivar un cambio de actitud, de aproximación con el otro, y terminar con el inconveniente.

Además, debemos aceptar que la masturbación, como la prostitución, son aspectos quizás no deseables pero sí necesarios de nuestra sociedad; un individuo con retenciones seminales o vaginales, se está reprimiendo. Aunque acuda a métodos insólitos y en ocasiones cercanos a la perversidad del masoquismo para “desexcitarse” (cálculos matemáticos, duchas de agua fría) la represión existe. Y aquél que no es capaz de liberarse a sí mismo no puede consentir la libertad en los demás. En consecuencia, reprime a quienes están bajo su égida. Y si esta persona, en vez de ser solamente cabeza de familia, jefe o propietario, tiene también un escalafón más alto en la jerarquía del poder, ya podemos estimar las consecuencias.

Estas consideraciones son las que nos hacen concluir que la vida sexual y la actitud ante la misma que expresa una sociedad determinada, son excelentes patrones de

referencia —yo diría que son los primigenios patrones— para evaluar su papel histórico.

El rechazo a la masturbación, en realidad, es un atavismo, un hábito cultural, un resabio genético que arrastramos desde las épocas en que estábamos más cerca del mono que del hombre tal cual hoy lo conocemos. En ese entonces, era necesario potenciar a la enésima potencia la reproducción de la especie; la expectativa de vida era corta, la muerte fácil, y nada aseguraba que las leyes evolutivas no empujarían a nuestra raza a un callejón sin salida para extinguirnos, como hicieron con tantas otras especies a lo largo de millones de años. Había que multiplicarse, más y más. Pero esos tiempos han pasado, y actualmente no existen razones válidas para negar la masturbación. El límite de la misma pasa no por su abuso, sino por las razones que subyacen detrás de éste. La masturbación es común en hombres tímidos y mujeres histéricas, y refleja su cervical miedo al sexo o, mejor dicho, a fracasar en el sexo. Así, inconscientemente muchos prefieren eludir una posibilidad concreta de relación sentimental que podría cristalizar en una comunicación sexual (o, lo que para esos caracteres resulta más traumático: aceptar la honestidad de la cita sexual por el sexo en sí mismo sin falsas promesas de amor ni hipocresías) refugiándose en el mundo de fantasía de sus ensoñaciones. Aquí, sólo la capacidad de decisión, de ir hacia delante, romperá el círculo vicioso.



CAPÍTULO 6

TENGA SUS PROPIOS RÉCORDS SEXUALES

Todos los hombres y buen número de mujeres entienden que la relación sexual o, mejor dicho, la suma de relaciones sexuales mantenidas a lo largo de una vida deben tener como objetivo la adquisición de un determinado “puntaje” que los califique por sobre sus pares en esto de las lides amorosas. Toda reunión de amigos en un café y toda reunión de amigas en casa de una de ellas (aunque en estas épocas de liberación femenina los territorios se encuentren morosamente compartidos) es buen pretexto para alardear de logros reales o imaginarios, si bien existen claras diferencias entre lo que es “logro” para unos y para otras; como norma general, para los hombres lo es el hecho de fatigar al máximo a su compañera, de evitar todo enganche afectivo, de crear una dependencia cuanto menos sexual de parte de la mujer hacia él, y de retirarse de su vida de forma tal de dejar una huella indeleble con el tiempo. Pero las mujeres —y siempre obviando las excepciones— parecen destacar más la calidad por sobre la cantidad. La mujer necesita fundamentalmente comunicación afectiva, que el hombre se vuelva totalmente deferente con ella.

Existe sin embargo una salvedad esencial: todos los enfoques, desde el espiritual al físico pasando por el psicológico, demuestran que lo realmente importante en la relación no es la cantidad de orgasmos cumplidos sino, como señalara en capítulos anteriores, entender el orgasmo como consecuencia, no como objetivo. Si invertimos estos papeles, resulta que comenzado el coito llevamos minutos de contacto corporal tras el sólo fin de eyacular, canjeando un tiempo prolongado de placer por segundos mínimos de clímax.

Esto significa que tenemos que aprender a encontrar la satisfacción **antes** de eyacular, y no depender de ese instante. Nuestro récord sexual, entonces, será —y por eso seremos recordados— no por el tamaño de nuestro pene, o la cantidad de orgasmos —siempre podremos ser superados en ese punto, condicionados como estamos por los atributos que la naturaleza nos haya dado— sino por esa “otra cosa” en que habremos transformado la relación carnal.

No caigamos en el error de emplear cremas, ungüentos o lociones excitantes; no me refiero aquí a las afrodisíacas, útiles e inocuas, siempre y cuando tengamos la prudencia de seleccionar aquellas que son de extracción vegetal, sino aquellas que las publicidades “on line”, gráficas, radiales y televisivas han popularizado en los últimos años.

Desde hace unos treinta años se conoce la llamada “pomada china”, una crema estimulante epitelial que el varón pasa por sobre el pene provocando la erección inmediata. En realidad, el proceso consiste en una tensión y contracción de los músculos del miembro, al punto que aun después de la eyaculación la acción vigorizante continúa su efecto. Sólo el reposo —y el correr de algunas horas— hacen que el pene retome su tamaño laxo y se supere este **priapismo** circunstancial (que es como médicamente se llama a la erección permanente del órgano viril, erección que termina siendo dolorosa). Como cualquier practicante de levantamiento de pesas sabe, si un músculo es

sobreexigido durante mucho tiempo, termina por perder tonicidad muscular y el incremento en la secreción de ácido láctico lo anula. El pene es un conjunto de músculos, y no escapa a estas reglas.

En la misma óptica puede observarse el empleo de cremas íntimas femeninas, utilizadas para sensaciones más persistentes. El modo en que éstas funcionan es triple: a) en mujeres de excesiva lubricación vaginal, la crema de marras obliga a eliminar parte de éste, de forma tal que en la penetración la vulva se encuentra menos lubricada y se experimenta más la fricción del órgano masculino, o bien (b) otra variante de estas cremas, al revés que la anterior, aumenta la lubricación del cuello uterino, con lo cual el pene penetra con mayor facilidad y más profundamente, y en consecuencia la percepción es mayor, y, finalmente, (c) las recomendaciones en cuanto al modo de aplicación de estas cremas sugeridas por el prospecto adjunto a cada una y que se sugiere seguir al pie de la letra, hacen que la mujer, colocándola, se esté masturbando sin darse cuenta. Así, accede al coito más excitada que de costumbre, en consecuencia siente más todo tipo de sensación y es así como “parecen” demostrar su efectividad.

Para poder incrementar la cantidad de relaciones sexuales semanales —y valga la aclaración de que estas consideraciones las hacemos en función de los promedios de contactos sexuales por edad a que hiciéramos referencia en el Capítulo IV— no existen panaceas mágicas, y el secreto estriba en la capacidad de dejar los problemas fuera de la cama, de forma tal que las angustias laborales y sociales no nos acompañen al lecho (y a lo largo de este trabajo hemos dado bastantes pautas en ese sentido) y un organismo energética, psicológica y fisiológicamente lo más equilibrado posible. Aquí, debemos hacer hincapié en la necesidad de un descanso reparador diario, horarios más o menos habituales (nada complica tanto el mantenimiento de una vida sexual sana como el hecho de tener horarios impredecibles para dormir o comer, por ejemplo) cierta cuota de gimnasia semanal (no se trata de transformarnos en atletas, sino de mantener nuestro cuerpo en su totalidad adecuadamente oxigenado), bastando para este punto hacer unas pocas flexiones de piernas y brazos todas las mañanas, caminar no menos de dos kilómetros diarios y dedicarle un par de horas del fin de semana a un ejercicio más intenso, como andar en bicicleta.

También debe cuidarse la alimentación, reduciendo al mínimo las carnes rojas y si bien deben comerse verduras y legumbres, tratar de que el consumo de las mismas no sea exagerado. La fermentación de estos alimentos —especialmente la lechuga— tiene efectos narcotizantes.

Reducir el tabaco (por aquello de las necesidades respiratorias) y especialmente el alcohol. Es otro difundido error suponer que el alcohol favorece la relación sexual. Lo que ocurre es que, al principio, un poco de alcohol reduce los mecanismos de defensa del Yo y los esquemas represores, con lo que pasamos a manifestarnos con más libertad, *más-cómo-somos*. Pero el excesivo consumo del mismo embota las facultades cerebrales, reduce la sensibilidad (el alcohol era muy usado por los soldados —bebido, se entiende— cuando carecían de anestésico) y todo concluye en el más estrepitoso fracaso. Una copa, ayuda. Dos, derrotan.

Finalmente, reducir el café, el mate y otros excitantes de este tipo. Estos no nos “espabilan”. Lo que ocurre es que cuando la cafeína, por caso, llega a las terminales nerviosas, el organismo, sintiéndose agredido, reacciona para expulsar estos elementos

extraños. Esa reacción es lo que nosotros interpretamos equivocadamente como el efecto "activador" de estos brebajes. Pero en realidad tenemos que comprender que el cuerpo está defendiéndose de algo pernicioso, y si abusamos del suministro del mismo acabaremos con sus defensas y comenzará la etapa de desintegración y de destrucción.



Centro de Armonización Integral

www.alfilodelarealidad.com.ar

**PARAPSIKOLOGÍA - OVNIS - OCULTISMO - CIVILIZACIONES DESAPARECIDAS
NEOARQUEOLOGÍA - ANTROPOLOGÍA REVISIONISMO HISTÓRICO - ESPIRITISMO
PIRÁMIDES - ASTROLOGÍA - I CHING - AROMOTERAPIA - QUIROLOGÍA
NUMEROLOGÍA - TAROT - FENÓMENOS PARANORMALES
ESPIRITUALIDAD - TERAPIAS ALTERNATIVAS ...**

Esoterismo Práctico: Clases prácticas de Mancias (Quirología, Fisiognomía, I Ching, fotomancia, Geomancia, Numeromancia, Cristalomancia, Búzios, etc.) como un camino práctico para desarrollar las percepciones sutiles del alumno, además de discusiones sobre la naturaleza de los seres espirituales, los planos vibratorios del Universo, naturaleza y práctica del viaje astral y un extensísimo temario. No deje de notificar a sus amistades de este nuevo objetivo de quienes hacemos al Centro de Armonización Integral y la revista electrónica "Al Filo de la Realidad".

Suscríbase enviando un mensaje vacío a adp-alta@elistas.net
www.elistas.net/lista/adp

CAPÍTULO 7

LA BIOENERGÉTICA SEXUAL

El psiquiatra alemán **Wilhem Reich**, nacionalizado norteamericano y padre de la revolución sexual en ese país fue el creador, junto al doctor **Alexander Lowen**, de una disciplina terapéutica conocida como **Bioenergética**. Su fundamento es aquél que dice que el ser humano cuenta en su organismo con una intrincada interacción de energías nerviosas, electromagnéticas, mentales y que su cuerpo, su conducta y su personalidad son las manifestaciones exteriores de ese sistema.

En el mismo, cumple un especialísimo papel la “energía sexual”, entendida por Lowen como un potencial energético absolutamente independiente y autogenerador del conjunto, pero coligado con las manifestaciones y presiones culturales, sociales y psicológicas que sufre el sujeto.

Como la Bioenergética además de una disciplina de enunciación de disfunciones es un conjunto terapéutico destinado al tratamiento del mismo, es claro que para Reich y Lowen todas las disfunciones sexuales son tratables a partir de la comprensión de que debe generarse una mayor “independencia motriz” en el sujeto, de forma tal que ésta se propague a sus profundas áreas inconscientes y de allí regrese al sistema sexual, detonando los mecanismos de activación del mismo, y rompiendo los bloqueos que, eventualmente, éste presente.

El desahogo sexual

El satisfactorio desahogo sexual descarga el exceso de excitación del cuerpo, reduciendo enormemente su grado general de tensión. En el sexo, el exceso de excitación se concentra en el clímax. La experiencia de una liberación sexual satisfactoria proporciona al individuo un sentimiento de quietud y relajamiento, que muchas veces se traduce en un estado de somnolencia. Es una experiencia extraordinariamente placentera y colmada de satisfacción. Puede provocar en uno pensamientos del tipo: “¡Ah!. *Con que ésta es la vida. Qué bien se siente uno*”.

Esto hace suponer que hay experiencias sexuales no satisfactorias y que no provocan este grado de reacción. Se puede tener un encuentro sexual insatisfactorio, donde hay excitación pero, como hemos visto anteriormente, no se llega al clímax del completo desahogo. Cuando ocurre así, el individuo queda frustrado, inquieto y en un estado de irritabilidad, pero la falta de clímax no lleva necesariamente a la frustración. Cuando es bajo el nivel de excitación sexual, el no llegar al clímax no produce gran perturbación en el cuerpo. Puede producir un malestar psíquico, si el fallo se considera como síntoma de impotencia. Pero esa molestia psíquica puede evitarse reconociendo que la falta de clímax obedeció a un nivel bajo de excitación sexual, en cuyo caso el contacto sexual, si se trata de individuos que se quieren, puede ser agradable en sí mismo.

Además, no todos los climaxes son plenamente satisfactorios. Hay desahogos parciales, en que sólo se descarga parte de la excitación. Podría decirse que es una satisfacción parcial, pero esto constituye una contradicción “in terminis”. Satisfacción significa plenitud; sin embargo estas contradicciones pueden existir y de hecho existen en los sentimientos de la gente. Puede uno estar satisfecho con un ochenta por ciento de descarga, si es el máximo que ha logrado, porque en los sentimientos entran factores psíquicos que los modifican. Una mujer que no haya experimentado nunca un clímax y goza uno, lo considerará satisfactorio cualquiera sea el grado de su desahogo. Sólo podemos describir una de estas sensaciones comparándolas con otra anterior: en este caso la comparación es imposible.

Se observará, leyendo las obras del doctor **Lowen**, que éste evita en lo posible emplear la palabra “orgasmo” porque se usa y entiende equivocadamente muchas veces. Decir, como **Albert Ellis**, que “un orgasmo es un orgasmo” no es más que jugar con las palabras. Asimila el orgasmo con el clímax, lo cual es un error, y no establece distinción alguna entre los distintos grados de desahogo y satisfacción. No hay dos actos sexuales idénticos en cuanto a sensación y experiencia. No hay orgasmo que sea igual a otro. Las cosas y los hechos sólo son iguales cuando no interviene el sentimiento. Pero la experiencia es única siempre y cuando entren los sentimientos en juego.

Reich daba a la palabra “orgasmo” un sentido muy especial, puesto que para él indicaba la entrega completa a la excitación sexual, con la intervención total del cuerpo en los movimientos convulsivos de la descarga. El orgasmo, tal como lo describía él, ocurre de cuando en cuando a la gente, y constituye una experiencia extática, bastante rara, y esto lo reconocía también Reich. En nuestra cultura es algo extraordinario responder plenamente a cualquier situación. Estamos todos sumergidos en demasiados conflictos para rendirnos del todo a sentimiento alguno.

Continuando con esta línea de pensamiento, podríamos entonces decir que deberíamos emplear la palabra “orgasmo” en el sentido de desahogo sexual en que hay movimientos placenteros, espontáneos, convulsivos e involuntarios del cuerpo, especialmente de la pelvis, experimentados como satisfactorios. Cuando sólo entra en juego el aparato genital en la sensación de descarga y desahogo, diríamos que se trata de una reacción demasiado limitada para llamarla orgasmo. Debería describirse nada más que como eyaculación en el hombre, o clímax en la mujer. Para poderla calificar de orgasmo, el desahogo debería extenderse a otras partes del cuerpo —a la pelvis y a las piernas, por lo menos— y tendría que haber algún movimiento involuntario y placentero en el cuerpo. Si se conmueve todo nuestro cuerpo y nuestro ser espontáneamente, en especial si el corazón responde, el orgasmo sería pleno. Esto es lo que tenemos que querer todos en nuestra actividad sexual.

El orgasmo, sea pleno o parcial desde el punto de vista del cuerpo, libera de tensión las partes que responden activamente. Pero esa liberación no es permanente. Como estamos sujetos diariamente en nuestra vida a tensiones, éstas surgen de nuevo. Hace falta una vida sexual satisfactoria; no basta con una experiencia, si se quiere mantener bajo el nivel de tensión en el cuerpo.

No es mi propósito crear una mística en torno al orgasmo, aunque estimo que esta función es de importancia crítica. No es la única manera de liberar las tensiones, ni debe utilizarse concretamente con ese objeto. No se llora *para* aliviar la tensión; se llora

porque está uno triste pero, sin embargo, el llanto es una forma básica de descargar la tensión. Aunque el orgasmo pleno sea el mecanismo más satisfactorio y eficiente de descarga, no por eso debe deducirse que el sexo sin ese orgasmo o la unión sexual sin el clímax carezca de importancia y esté vacío de placer. Practicamos el sexo por placer, y éste debe ser el criterio principal de nuestro comportamiento sexual. Lo destacable es que el orgasmo pleno es más agradable y placentero, hasta el punto de que puede llegar a las alturas del éxtasis. Pero, como el grado de placer depende de la cantidad de excitación preliminar, lo cual está más allá de nuestra voluntad o control, debemos aceptar con agrado el placer que experimentemos.

El problema que tiene la mayor parte de la gente es que las tensiones están tan hondamente estructuradas en su cuerpo, que raramente experimentan el desahogo orgásmico. Los movimientos convulsivos placenteros resultan para ellos atemorizantes, y la entrega al placer se les antoja peligrosa. Aunque no lo quieran confesar, la mayor parte de la gente tiene miedo de dejarse llevar por la vehemencia de las sensaciones sexuales, y son incapaces de hacerlo. Y sin embargo muchos pacientes manifiestan, al comenzar su tratamiento terapéutico, que su vida sexual es buena, que están satisfechos y que no tienen problema sexual de ningún género. En algunos casos no conocen otra cosa, y el escaso placer que disfrutaban es lo que ellos creen que es el sexo. En otros casos entra en juego el orgullo. El ego masculino particularmente levantará todo tipo de defensas para negar su deficiencia o insatisfacción sexual. Al avanzar la terapia, tanto los que están en el primer caso como los del segundo van adquiriendo conciencia de lo deficiente de su actividad sexual. Y lo comprenderán al experimentar un desahogo sexual más pleno y satisfactorio.

En todos los casos, el cuerpo del individuo muestra el estado verdadero de su funcionamiento sexual. La persona cuyo cuerpo está relativamente libre de grandes tensiones manifestará el reflejo del orgasmo mientras esté tendido en la cama y respirando.

El individuo está tendido en la cama, con las rodillas dobladas para que sus pies tengan contacto con ella. La cabeza está echada hacia atrás, como para que no intervenga, por así decirlo. Los brazos caen a ambos flancos del cuerpo. Cuando la respiración es fácil y profunda, y no hay tensiones musculares que bloqueen las ondas respiratorias cuando pasan a lo largo del cuerpo, la pelvis se mueve espontáneamente con cada respiración.

Se levanta al exhalar y baja al respirar. La cabeza se mueve en dirección contraria; se levanta al inspirar y baja al espirar. La garganta, sin embargo, se levanta o adelanta con la espiración.

Reich describió el reflejo como un movimiento en el que se juntan los dos extremos del cuerpo. Sin embargo, la cabeza no toma parte en este movimiento hacia delante, sino que cae hacia atrás. El movimiento podría describirse como circular o rodeando algo. Se parece a la acción de una ameba que se moviese en torno a una partícula de alimento para apresarla y engolfarla. Es una acción mucho más primitiva que la de mamar, en que la cabeza desempeña el papel más importante. La actividad de mamar está relacionada con la inspiración. Al inhalar, la cabeza va hacia delante, y la garganta y la pelvis hacia atrás.

Este movimiento se llama “reflejo de orgasmo”, porque se da en todos los orgasmos plenos. Cuando el orgasmo es parcial, hay también algún movimiento involuntario de la pelvis, pero no interviene en él todo el cuerpo.

Debemos aclarar algo. El reflejo del orgasmo no es un orgasmo. Ocurre a un nivel bajo de excitación y es un movimiento suave. Produce una sensación agradable de libertad y gusto interior. Denota la ausencia de tensión en el cuerpo. El desarrollo del reflejo del orgasmo en la situación terapéutica no constituye garantía de que el paciente vaya a experimentar orgasmos sexuales plenos. Son dos situaciones radicalmente distintas. En el sexo, el nivel de excitación es muy alto, por lo que hace más difícil la entrega completa. Tiene uno que adquirir capacidad para tolerar este alto grado de excitación sin ponerse demasiado tenso o ansioso. Otra diferencia consiste en que la situación terapéutica tiene por objeto ayudar al paciente. El terapeuta está para servirlo. Es distinto en la relación sexual en la cual la otra parte tiene interés personal y presenta sus exigencias. No obstante, es cierto que, si el individuo no es capaz de entregarse al reflejo en el ambiente propicio del tratamiento terapéutico, no tendrá nada de probable que pueda hacerlo efectivamente en el contexto cargado de emociones y excitación del encuentro sexual.

Por este motivo, la terapia Bioenergética no atribuye tanta importancia como Reich al reflejo del orgasmo. No es que no sea importante ni que la terapia no se ocupe de su desarrollo, sino que hay que poner igual énfasis en la capacidad del paciente para soslayar la tensión a fin de que el reflejo funcione para él en la situación sexual. Esto se logra haciendo que la carga fluya hasta sus piernas y sus pies, en cuyo caso el reflejo adopta un carácter distinto.

Cuando la carga se desplaza hacia arriba del suelo a la pelvis, añade un elemento agresivo a la acción afectuosa. Apresurémonos a explicar que, para la Bioenergética, “agresivo” no significa “sádico”, duro o egoísta, sino enérgico en un sentido positivo. Agresión, es la acepción que tiene esta palabra en la teoría de la personalidad; denota capacidad para perseguir lo que uno desea. Es lo contrario de pasividad, que significa esperar a que alguien le satisfaga a uno el deseo.

Tenemos ahora en cuenta dos instintos, que llamaremos anhelo y agresión. El anhelo va asociado con Eros, amor y ternura. Se caracteriza por el movimiento de excitación a lo largo de la parte delantera del cuerpo, que se percibe como algo dotado de cualidad afectuosa y erótica. La agresión es consecuencia del flujo de excitación en el interior del sistema muscular, especialmente de los grandes músculos de la espalda, piernas y brazos. Estos músculos entran en juego al ponerse uno de pie y al moverse. El significado original de la palabra “agresión” es “avanzar” o “moverse hacia”. Esta acción pertenece al funcionamiento de los músculos.

La agresión es un factor necesario en el acto sexual, tanto en el hombre como en la mujer. Cuando no hay agresión, el sexo se reduce a sensualidad, a estimulación erótica sin clímax ni orgasmo. No hay agresión si no existe un objeto hacia el cual avanzar: el ser amado en el sexo, o el ser fantaseado en la masturbación.

Debemos repetir que la agresión no tiene necesariamente carácter hostil. La intención del movimiento puede ser amorosa u hostil; el movimiento en sí mismo es lo que verdaderamente constituye la agresión.

Esta es además una fuerza que nos permite hacer frente, resistir y soslayar la tensión. Si se ordenasen las diversas estructuras de carácter según la cantidad de agresión de cada una, se duplicaría el orden establecido como jerarquía de los tipos de carácter. Debe entenderse que la agresión del carácter psicopático es una pseudo agresión. No se dirige hacia lo que él quiere, sino hacia el predominio. Una vez logrado éste, se queda en estado de pasividad. El masoquista, en cambio, no es tan pasivo como parece. Su agresividad está oculta. Se exterioriza en sus quejumbres y protestas. El carácter oral es pasivo, debido principalmente a lo poco desarrollado de su musculatura.

El rígido es extraordinariamente agresivo, para compensar su sentimiento interior de frustración.

Ahora que ya contamos con una base racional para determinar la agresividad en el sexo, la terapia tiene que ayudar al individuo a desarrollar esa agresividad, que consiste en empujar la pelvis, tanto en los hombres como en las mujeres. Decimos “empujar” en lugar de “adelantar”, que es la palabra que se emplea para describir el reflejo. Puede ejecutarse un movimiento de la pelvis hacia delante de tres maneras. Una es contrayendo los músculos abdominales. Pero esto produce el efecto de tensar la parte delantera del cuerpo, con lo que se interrumpe el flujo de sensaciones amorosas y eróticas al vientre. Representa, en el lenguaje del cuerpo, adelantar sin sentir. Otra es empujando desde atrás a base de contraer los músculos de las asentaderas o glúteos. Con esta acción se tensa el piso pelviano y se limita la descarga del aparato genital. Estas son las formas habituales en que la gente mueve la pelvis en el sexo. Hacen los mismos movimientos en la terapia cuando se les indica que adelanten la pelvis.

La tercera manera de moverla hacia delante, es presionar o apretar hacia abajo el piso con los pies. Así se moverá la pelvis adelante si las rodillas están encorvadas. Después, cuando se afloja la presión sobre el piso, vuelve hacia atrás. Pero esta acción depende de la capacidad del individuo para dirigir la energía a los pies. En este tipo de movimiento pelviano toda la tensión está en los pies. La pelvis está libre de ella y oscila, no empuja ni es empujada.

La dinámica energética de este movimiento puede apreciarse en los movimientos básicos del cuerpo humano en relación con la tierra: andar, erguirse y empujar la pelvis. El principio que rige estas acciones es el de acción-reacción. Si se oprime la tierra, ésta oprime a su vez, y la persona se mueve. La misma ley opera en el vuelo de un cohete dirigido. La descarga energética de la cola le hace avanzar. Así es como funciona este principio en las tres acciones mencionadas.

- **Andar:** sepárense los pies unos quince centímetros, con las rodillas encorvadas y el cuerpo derecho. Cárguese el peso sobre la parte de adelante de la planta de los pies. Oprímase el suelo con el pie derecho, levántese el izquierdo y penduléese hacia delante. Después, levantando el talón derecho se da un paso hacia delante con el pie izquierdo y se repite el proceso alternativamente con cada pie, andando.

- **Erguirse:** adóptese la misma postura, pero dóblense más las rodillas. Levántese el peso del cuerpo sobre la parte delantera de los pies y apriétese hacia abajo. Pero esta vez no hay que levantar el pie izquierdo y despegar los talones del suelo; de esta manera no se puede avanzar. Como la fuerza resultante de esta acción de oprimir el suelo tiene que

producir algún efecto, se verá cómo se enderezan las rodillas y el cuerpo recupera toda su estatura.

- **Empuje pelviano:** adóptese la misma postura que para levantarse. El proceso también es el mismo, pero sin enderezar las rodillas. De esta manera no puede uno levantarse, ni avanzar, porque los talones están pegados al suelo. El único movimiento posible para dar salida a la fuerza resultante, es empujar hacia delante la pelvis. Si se mantiene rígida, estará uno en una situación isométrica, en la cual la fuerza actúa sobre la musculatura, pero no se puede hacer ningún movimiento, porque la tensión en las piernas impide la propagación hacia arriba de la fuerza resultante, y además las tensiones de la pelvis la inmovilizan, impidiendo todo movimiento libre.

Las tensiones del área pelviana se mitigan y alivian con una serie de ejercicios y masajeando vigorosamente los músculos tensos. Estos parecen nudosos a la palpación, o bien se muestran como cordones tiesos.

Una variante de este último ejercicio también incluye la caída del individuo. Vamos a describirlo aquí brevemente, por si alguno de los lectores quiere intentarlo.

Se coloca uno ante un asiento o silla, que sólo debe utilizarse para mantener el equilibrio. Se separan los pies unos quince centímetros, con las rodillas bastante encorvadas. El cuerpo se inclina hacia delante hasta que los talones se despegan ligeramente del suelo. El cuerpo debe cargar por tanto sobre la parte carnosa anterior de las plantas de los pies, pero no sobre los dedos. Arquéase el cuerpo hacia atrás y la pelvis se adelanta sin esfuerzo para formar un arco continuo. Es importante en este ejercicio presionar hacia abajo con ambos talones, pero sin que toquen el suelo. Esto puede evitarse inclinándose hacia delante y conservando encorvadas las rodillas. La presión sobre los talones impide avanzar; las rodillas encorvadas no dejan al individuo enderezarse.

Se recomienda mantener esta postura todo el tiempo que se pueda, aunque sin llegar a forzar la cosa y convertirla en una especie de campeonato de resistencia o prueba de voluntad. La respiración debe ser abdominal, pero fácil. El vientre debe proyectarse hacia fuera, y la pelvis debe conservarse floja. Cuando no se puede aguantar la postura, se cae uno hacia delante de rodillas sobre la manta doblada que debe ponerse sobre el suelo.

En este ejercicio no se necesita ejercer una presión conciente, porque la fuerza de la gravedad actuará hacia abajo. Es bastante fuerte, y se experimentará bastante dolor en los músculos de los muslos si están tensos. Cuando se hace intolerable la molestia, el sujeto se cae. Por lo general, las piernas empiezan a vibrar antes. Además, si la respiración es sosegada y profunda y el sujeto está suelto, la vibración se extenderá hasta la pelvis, que se moverá involuntariamente hacia delante y hacia atrás.

Los ejercicios son importantes porque dan a la persona un sentido diferente de su cuerpo. La ayudan además a descubrir bloqueos y tensiones, con lo cual conoce sus propios temores y ansiedades. El miedo que con más frecuencia expresan los pacientes, es el de que van a ser utilizados sexualmente si dan salida a sus sensaciones sexuales. Este temor se remonta a situaciones relacionadas con los padres o con parientes

cercanos, generalmente del sexo opuesto. “Ser utilizados” es una expresión que abarca una porción de pecados, desde el padre o la madre que tienen relaciones sexuales con el hijo o la hija, hasta un simple golpecito o descarga de la sexualidad infantil. Es preciso esclarecer en qué consiste concretamente el temor, lo cual puede hacerse analíticamente o de otras maneras. En algunos casos, es posible lograrlo con el ejercicio de la caída.

Cuenta el doctor Lowen que una de sus pacientes, una joven, estaba sosteniéndose sobre la pierna doblada, mirando la manta, cuando, al pensar que se caía, vio la imagen de un pene. Entonces identificó el miedo a caerse con el temor a la entrega sexual... a sus propios sentimientos. La figura del pene le recordó a su padre. Según dijo, era un sádico. “Me azotaba y me humillaba. Andaba por toda la casa desnudo sin tener el menor miramiento para mí”. Lo que más la desorientaba, añadió, era la expresión de sus ojos: “Me desnudaba con los ojos”, decía.

No tenía que dar más detalles. Lowen comprendió enseguida su problema y le dio más o menos la razón. Su única defensa era sofocar sus emociones sexuales. Y la única forma de lograrlo, levantarle la mitad superior del cuerpo. Esto suponía estirar el diafragma y tensar el abdomen y la pelvis. A consecuencia de esto se le provocó una ansiedad de caer.

Pero esta ansiedad no fue el único resultado de su acción defensiva. Cuando alguien recibe un insulto o un daño, la reacción natural es de ira. Y sólo cuando se bloquea la ira o queda inhibida por el miedo, adopta el individuo una posición de defensa. La cólera reprimida se convierte a su vez en hostilidad y negativismo. El sujeto se siente culpable y su postura defensiva se vuelve contra sus propios sentimientos hostiles y negativos, lo mismo que contra cualquier otro insulto o daño. Por tanto, no basta que comprenda y acepte el hecho de que ya no es vulnerable a la clase de insulto o daño que experimentó de niño. Esto no afectará de manera importante a su postura defensiva, puesto que la defensa desempeña otra función, a saber, la de ocultar su hostilidad.

Las dos capas exteriores de la personalidad, las defensas del ego y la armadura muscular, funcionan como monitores y controles sobre la capa emocional, o “id” de la personalidad. Todos los neuróticos y sicóticos se asustan de la intensidad de sus sentimientos, especialmente de los negativos. Estos sentimientos deben ser aireados o expresados para que el volumen emocional del amor pueda circular plena y libremente por el mundo. Esto debe hacerse en la situación terapéutica para evitar que el sujeto proyecte estos sentimientos sobre personas inocentes. Es una práctica constante de la terapia bioenergética invitar a exteriorizarlos a su tiempo en la situación terapéutica inmediata. Así se hizo con la paciente que encontraba a su padre sádico y humillante. Antes de desahogar sus sentimientos sexuales positivos, tenía que expresar los aspectos negativos, y el terapeuta ayudarla a ello.

Debe tenerse presente que una mujer así o cualquier otra que haya sufrido un trauma parecido tiene sentimientos ambivalentes respecto de los hombres. Como mujer, ama a los hombres, incluso a su padre, pero siendo pequeña fue ofendida y humillada por un hombre, por lo cual aborrece a todos los hombres. Con una parte de su personalidad quisiera hacer a los hombres lo que ellos le hicieron, ofenderlos y humillarlos. No se atrevió a expresar tales sentimientos de niña, ni ahora osa exteriorizarlos de adulta. Sabe además que tales sentimientos son destructivos de

cualquier relación, como lo fueron para ella, lo cual la coloca en un dilema difícil del que debe ayudarle a salir la terapia. La única manera de lograrlo es liberarla de sus sentimientos negativos.

Hay para ello diversos ejercicios adecuados. Uno consiste en dar al paciente una toalla para que la retuerza con las manos. Esa toalla puede representar a cualquier persona. En este caso podría ser su padre, su novio o el propio terapeuta, que también puede llegar a pertenecer al “detestable” sexo masculino. Mientras retuerce la toalla, la paciente puede decir cuantas cosas se le antojen a su padre o a cualquier otro hombre: “Eres un sinvergüenza. Te aborrezco. Tú me humillaste, pero yo te desprecio. Podría retorcerte la cabeza y arrancártela; de esta manera ya no te sería posible mirarme con esos ojos libidinosos”. Desde luego, la toalla podría representar también al pene. Retorciéndola, descargaría buena parte de su hostilidad contra ese órgano.

Este ejercicio no se practica rutinariamente. Sólo tiene valor cuando sigue a la revelación de una experiencia traumática del paciente. Estas experiencias no necesitan ser sexuales. El ejercicio puede ejecutarse para dar salida a una emoción de ojeriza o cólera, provocada por una injuria, daño o insulto. Hay un ejercicio concretamente sexual, que sería más adecuado en la situación indicada u otra parecida. Es el siguiente:

El paciente o la paciente se tienden en una cama sobre sus codos y sus rodillas, y clava los dedos de los pies en el colchón. Esta es la postura que suele adoptar el varón para realizar el acto sexual. El paciente, lo mismo si es hombre que si es mujer, aprieta la pelvis contra la cama con un movimiento fuerte y brusco. Puede hacerlo mientras pronuncia algunas palabras o en silencio. En el primer caso, los vocablos que acudan a su boca serán sin duda de carácter sádico, vulgar, mezquino y ofensivo.

El paciente que practica este ejercicio experimenta una sensación de gran alivio. Cuando lo termina, está en un estado de ánimo que no es destructivo ni para él ni para los demás. Es explicable la vulgaridad, porque el objeto de todo esto es ofender al otro, pero el sujeto se siente limpio como si se hubiese lavado las manos sucias. El “sentimiento de limpieza” que sigue es de ira, ira limpia contra la persona causante del daño. Esta ira puede expresarse golpeando la cama con una raqueta de tenis. Esto no es ni castigo ni venganza, sino prueba del derecho del paciente a ser respetado como individuo, lo cual vigoriza su sentimiento de respeto a sí mismo. Nadie puede respetarse a sí mismo si no es capaz de encolerizarse ante un insulto o perjuicio personal. Cada vez que se desahogan los sentimientos hostiles o negativos, va disminuyendo la ansiedad de caer. Otro tanto ocurre con cualquier manifestación de cólera. Pero la ansiedad de caer no se elimina sólo merced a estas maniobras. Ahora existe por derecho propio, por así decirlo, como un temor que debe ser reconocido y contrarrestado. Se aprende a desahogarse sin miedo, no con palabras, sino haciéndolo. Y durante ese proceso, se aprende además a hacer valer los propios derechos, su respetabilidad y sexualidad contra todas las personas, incluso contra el terapeuta mismo.

Debemos añadir que cada ejercicio libera y da salida a los sentimientos reprimidos, y además alivia las tensiones musculares. La caída libera a las piernas del trabajo de tener que sostenerse por miedo. El balanceo de la pelvis (que en Bioenergética se practica hacia atrás con el objeto de aliviar las tensiones musculares asociadas con el sadismo anal reprimido) reduce las tensiones musculares de las caderas y del cinturón pelviano. Retorcer la toalla y golpear la cama son actos que producen

efectos parecidos en otras partes del cuerpo. Estos son ejercicios típicos para expresarse a sí mismo. No son los únicos que se practican en Bioenergética, ni se limitan exclusivamente a emociones negativas, de hostilidad y de cólera. Buscar contactos, tocar con cariño y estrechar y sostener en los brazos son procedimientos empleados para expresar afecto y deseo.

La insistencia en arrancar al paciente sus sentimientos negativos se basa en el hecho cínico de que quien no es capaz de decir que no, tampoco puede decir que sí. Por lo tanto, es importante poder expresar un sentimiento de animosidad o de indignación cuando es apropiado hacerlo. Carecería totalmente de realismo imaginar a la personalidad humana solamente positiva por naturaleza. Es positiva para la vida, pero negativa para la "antivida". Sin embargo, algunos individuos se confunden y toman una por otra. En el mundo existen estos dos tipos de fuerzas, y es ingenuo y candoroso pensar de otra manera. Si sabemos distinguirlas, la negatividad tiene lugar propio en la conducta humana.

Estas insistencias exageradas aparentemente en la expresión corporal podrían llevar al lector o lectora a creer que las palabras carecen de importancia en la terapia bioenergética. No creo que se haga un excesivo hincapié en la expresión corporal. Si insistimos aquí en ella, es porque se pasa por alto en la mayor parte de los demás tratamientos terapéuticos. Las palabras no pueden sustituir a los movimientos del cuerpo, pero por el mismo motivo tampoco éstos equivalen al lenguaje. Cada cosa ocupa su lugar en la terapéutica, como en la vida. Muchos pacientes tienen cierta dificultad en expresarse como es debido por medio del lenguaje. Pero todos tienen problemas para expresarse a nivel corporal, y este problema, vinculado a lo sexual, constituye el centro principal de toda la Bioenergética. Además se ha comprobado que siempre hay problemas corporales bajo los verbales, aunque no son idénticos. Es más fácil hablar elocuentemente del sexo que entregarse a él sin dificultades.



CAPÍTULO 8

EYACULACIÓN PRECOZ

Ya hemos definido a la “eyaculación precoz” como una de las formas más sofisticadas de la impotencia, si bien la imagen que el común de la gente tiene sobre este tipo de problemas sexuales hace que supongan a la “eyaculación precoz” más próxima a la actividad de un individuo excesivamente fogoso que al impotente.

Sin embargo, dado que la consecuencia primera de la impotencia —y la más grave— es la incapacidad de satisfacer a las partes en juego (con toda su carga de culpas) es indudable que cuando el hombre expulsa tan rápidamente el semen (se entiende por “precoz” cuando la misma eyaculación se produce luego de unas seis o siete fricciones del pene dentro de la vagina, el ano o la boca) la compañera no alcanza ninguna satisfacción y el propio varón tampoco, ya que si bien la descarga de líquido seminal le alivia pélvicamente, su excitación psicológica, el drenaje violento de la sangre a los sectores inferiores del cuerpo, conforman un cuadro de tensión que el coito no permitió aliviar.

Como en tantos otros aspectos de la vida, aquí el tratamiento de este problema exige considerar dos aspectos alternativos y siempre presentes: lo urgente y lo importante. Lo urgente —la palabra lo dice— requiere una solución **ya**; antes de la próxima relación, de ser posible. Lo importante, es encontrarle una solución definitiva al problema.

Si usted es conciente, antes de tener una cita amorosa, de su problema, entonces tiene dos formas de obviarlo: o prolongando los juegos amorosos previos al coito (contra lo que masivamente pueda suponerse, lo que hace eyacular demasiado de prisa no es la prolongación de los prolegómenos, caricias y fantasías, sino el friccionar directa y velozmente inmediatamente después de la penetración), o, un par de horas antes, masturbándose. Esto reduce el volumen de semen, obliga a las glándulas a trabajar para resarcir lo perdido y hace más dificultosa la eyaculación.

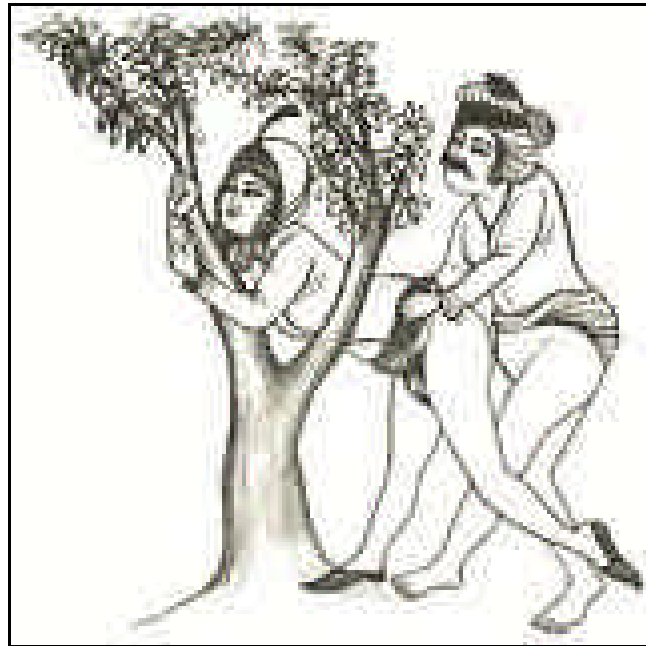
En el caso de que usted quiera llegar al segundo punto, una solución definitiva, repito lo que dijera líneas arriba: es una forma de impotencia. En la eyaculación precoz la causa habría que buscarla (siempre que no se trate de la consecuencia de una prolongada abstinencia, cosa que se observará porque el problema desaparecerá a la tercera o cuarta vez de hacerlo, tras haber retomado una frecuencia “normal”), tal vez en una educación infantil con demasiada incidencia —verbal, con ejemplos o imágenes dentro del núcleo familiar— en el papel “machista” que le competiría en la sociedad. Y al ser un tipo de impotencia, pues como ella debe ser tratada.

Si desea prolongar el tiempo de eyaculación, tiene dos opciones: o el viejo método de efectuar mentalmente complicados cálculos matemáticos (como cuánto es 123×65 , o averiguar el 15% de 644) o, cerrando los ojos, imaginar un punto luminoso en el bajo vientre, dentro de su cuerpo, tres dedos por sobre la base del pene. Pero más útil es, en ese momento (y si está haciendo el amor en la forma ortodoxa) abrir bien los ojos y clavar la mirada en las pupilas de su pareja. Esto, que puede creerse aceleraría el

orgasmo, en realidad lo retarda y **acelera el de ella**. Para decirlo con un toque de humor, aquí quien pasaría a padecer de “orgasmo precoz” sería ella, pero bueno, es una de las reglas del juego. Por lo menos así usted no quedará necesariamente en el papel de “perdedor”.

Para facilitar la erección, respire lenta y profundamente, muy lenta y muy profundamente (sobre todo si usted tiene temor de no cumplir acertadamente), concentrándose en el roce de su piel contra la piel de su pareja.

Y, finalmente, para incrementar el vigor sexual de su compañera, una vez abrazados, coloque sus dedos pulgares por detrás de sus brazos, en la terminación de sus axilas (de ella), mientras clava su vista en el entrecejo, acompasando sus movimientos con los de su propia respiración. ¿Brujerías?. No. Técnicas orientales, sistematizadas por el Control Mental cuyos frutos (más deliciosos que las manzanas del Edén) podrá paladear si los pone en práctica.



¡ Reenvíe este libro a sus amigos !