

Sexo tántrico

Por Florencia Monfort

Fuente: El arte del sexo tántrico de Nitya Lacroix (Grupo Zeta).

El sexo tántrico se deriva de una antigua filosofía india, que transporta la sexualidad del plano del hacer al plano del ser. Es una forma meditativa, espontánea e íntima de hacer el amor.

En el tantra, la mujer se concibe como Shakti, la energía cósmica creativa. Sólo gracias a la mujer puede el hombre iniciarse en los sagrados misterios sexuales. El tantra exhorta al hombre a que haga sentir divina a su compañera.

Además, el sexo tántrico considera la eyaculación como un derroche de energía vital, por lo que uno de sus fines es aprender a retardarla. Aprovecha este recurso fabuloso, que te permitirá disfrutar mucho más y por más tiempo, además de aprender las posturas y técnicas de esta filosofía milenaria.

Para ponerlo en práctica, prepara la escena con dedicación: reparte almohadones confortables sobre la cama, ten a mano aceites aromáticos para el cuerpo, llena el ambiente de velas o inciensos... Si quieres hacer la velada más completa, ten en cuenta un buen vino y algunos ingredientes, como higos, uvas, cerezas, granadas y frutillas. Atrévete a salir de la rutina con las enseñanzas de una técnica milenaria.

Recostados



La energía de Shakti fluye armoniosa en esta sensual postura. Ambos deben estar sentados, echados levemente hacia atrás y apoyando su peso en sus brazos.

Hazte penetrar lentamente mientras lo miras intensamente a los ojos. Sutiles rotaciones pélvicas acompañan el juego. Si están cansados, pueden acostarse sin perder la postura y frenando el ritmo del coito, formando un mandala con ambos cuerpos entrelazados. Anímate a proponérselo...

Penetración profunda



Equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Esto propone la escuela tántrica. Una de las formas de lograrlo es canalizando la energía sexual para aprovechar su poder y concentración.

Empieza con la intensidad de una penetración profunda: ésta es una postura de la escritura tántrica más esotérica, llamada Chandamaharosana (el gran elixir lunar).

La apertura de las piernas de la mujer permite que la penetración se sienta a un nivel distinto que el habitual. Anímate a otras sensaciones, apoyando tus piernas en sus hombros. Entrégate a una nueva dimensión sexual de la mano del tantra.

Sentados



Suspiros, sonidos, aromas y colores forman parte del sexo. Las posturas tántricas los aprovechan al máximo, al igual que la energía y la respiración.

Hacer el amor sentados y con la espalda erguida entrelaza los cuerpos de manera que esta energía fluye libremente y con armonía.

Ubícate sobre él, abrázalo y muévete suavemente dejando que circulen los sentimientos y la entrega.

El punto de presión



La eyaculación provoca en el hombre un desgaste que muchas veces va en detrimento del goce de la mujer en el acto sexual.

El tantra enseña al hombre a controlar la eyaculación para canalizar la energía vital hacia el éxtasis. Para esto existe una técnica que consiste en ejercer una firme presión con las yemas de los dedos sobre un punto del perineo, situado entre el ano y el escroto.

Esta presión consigue evitar que el semen salga de la próstata. Pídele que use toda su concentración y que preste atención a su respiración, que debe aquietarse... Aprovecha para aumentar tu excitación, pídele que te estimule o hazlo por ti misma. Puede llevar tiempo lograr que él se retrase, pero el resultado vale la pena.

Postura de Kali



La imagen de esta postura representa a la diosa tántrica Kali sentada sobre el falo que representa el pene de su esposo inerte, Shiva.

Cuando ellos hacían el amor, buscaban una sexualidad desinhibida y desenfrenada. Imítalos. Hazte penetrar de esta manera, sentada en cucullas sobre él y moviendo la cadera en círculos mientras te agarras de sus manos fuertemente.

Durante el coito, puedes acariciar tu clítoris o dejar que él lo haga para aumentar tu excitación y desencadenar un orgasmo profundo. O más...

Dulce ofrenda



La mujer se sitúa sobre el hombre, que se encuentra recostado entre los almohadones dispuestos en la cama...

De esta manera, puedes mostrarle tu cuerpo, ofrecerle tus pechos para que él los bese dulcemente. Los pezones son altamente erógenos, su estimulación activa los centros emocional y sexual de la mente.

Según las técnicas tántricas del amor, ofrecer los pechos al hombre simboliza la esencia de la femineidad, de la amante y madre que llevas adentro.

Contacto visual



Un recurso heredado de viejas tradiciones hindúes reside en frenar el ritmo del coito, sea cual fuera la posición elegida, para mirarse profundamente a los ojos con el otro.

Es difícil lograrlo, porque una vez realizada la penetración parece imposible parar. Pero se puede, y es muy excitante.

La mejor postura para hacerlo es la que deja a los amantes cara a cara. Inmóviles, la mujer y el hombre se miran profundamente unos segundos, donde el tiempo parece detenerse, para volver a la actividad sexual con más entusiasmo y excitación que nunca.

Postura del elefante



Esta postura juega con los roles de la pareja en la relación sexual. Siempre hay uno que domina más que el otro el ritmo de los juegos y las caricias. Hay quienes consideran sagrado el respeto por estos roles y nunca se salen de su puesto.

Lo cierto es que resulta muy excitante jugar con estas variables e intercambiarlas. En la Postura del elefante el hombre lleva el control de la situación penetrando a la mujer desde atrás, pero aguantando su propio peso con la fuerza de sus brazos, apoyados en el piso.

La mujer no queda totalmente pasiva: puede apretar los muslos para achicar el ángulo de penetración o agitar las caderas para acompañar al hombre en cada embestida...

La postura de las tijeras



El hombre tendido de costado recibe serenamente a la mujer que, casi de espaldas a su compañero, pasa su pierna por encima de la cintura de él, entrelazando los cuerpos de una manera atípica y muy excitante.

La postura de las tijeras permite mirarse a los ojos logrando la tan buscada comunión serena, la unión del alma individual. Respira sincronizadamente con tu compañero y únete a él con caricias y besos.

La pierna que él coloca entre las tuyas puede servirte para frotar suavemente tu clítoris y estimularlo para alcanzar un dulce y profundo orgasmo.

Absorber el elixir



Al considerar sagradas las secreciones de la mujer, el tantra busca posturas que favorezcan su satisfacción más plena. Esta es una de ellas.

De espaldas a él, hazte penetrar suavemente mientras dejas que te acaricie los pechos y bese tu cuello. El pene del hombre debe absorber tus secreciones, que son para el tantra "los jugos del amor".

Esto también puede obtenerse por medio del sexo oral: invítalo a practicarlo, luego de esta excitante postura.

DISFRUTA DEL SEXO TANTRICO (SEGUNDA PARTE)

Mariana Martínez/conectadas

¿Recuerdas nuestra primera entrega sobre el sexo Tántrico?...hablábamos de relajarse y tocarse mutuamente. Bueno, aquí vamos con las otras cinco recomendaciones y las conclusiones finales, no te las pierdas y comienza a ponerlo en práctica hoy mismo, pero no olvides que el requisito fundamental es el amor ...

6) Piensa en tus miedos y trata de confortarte, el miedo es el peor enemigo del hombre, una vez los vences en tu mente, no hay enemigo poderoso en ningún terreno que no puedas vencer. Tu seguridad te guiará por buen camino, sin envidias, ni egoísmos.

7) Frutas exóticas, jugos especiales de uvas, fresas, melocotones, vinos, champagne, en copas hermosas, son bienvenidos en el sexo Tántrico, sin exagerar con el alcohol claro.

8) La danza es un perfecto estimulante, usa música suave, seductora, sensual, que llene tus sentidos, prueba con el jazz, y la buena música instrumental, o de la naturaleza, será un complemento perfecto.

9) No olvides decorar el escenario, colores suaves, cálidos, cortinas traslúcidas y de texturas etéreas, suaves cojines al tacto, velas de olores y colores, una bañera tibia llena de espuma, aceites esenciales para masajear sus cuerpos con sensualidad y sin prisas.

10) Ahora el paso final, comparte con tu amante, tocarse, acariciarse y besar cada parte de sus cuerpos mutuamente, les hará disfrutar juntos de la belleza del amor, de cada lugar escondido dentro de ti y de él para recrearse. Partiendo de mirar tus ojos hasta perderse en el "Jardín de Jade" de tu cuerpo, de una forma suave, tierna y diferente de hacer el amor, llena de placer y gozo pleno y que sin duda los hará alucinar con la propia magia natural de sus cuerpos.

Referencias: <http://www.mundolatino.org/sexoseso/sexotanhtm>. Miami Dade Public Library System (General Reference Center). Article A18696674. Mag.Coll.:85G0179. www.Geocities.com/HotSpring/2938/08.htm www.serrano.net/casinada/05reenc