

Tantra

Descubriendo el Poder
del
Sexo Pre-Orgásmico

Yogani

De La Serie de Iluminación AYP

Tantra

—

Descubriendo el Poder del Sexo Pre-Orgásmico

Yogani

De La Serie De Iluminación AYP

Copyright © 2006 by Yogani
Tantra. Discovering the Power of Pre-Organismic Sex

Derechos de traducción Español © 2012 por Yogani

Todos los derechos reservados.

AYP Publishing

Para información sobre pedidos, diríjase a:

www.advancedyogapractices.com

o

www.aypspanish.com

Publicado simultáneamente en:

Nashville, Tennessee, U.S.A.

London, England, U.K.

Melbourne, Australia

ISBN 978-1-938594-03-8 (Libro Electrónico)

ISBN 978-1-938594-02-1 (Libro de Bolsillo)

“Al inicio de la unión sexual, mantén la atención en
el fuego *en el principio*, y, continuando,
evita las brasas en el final.”

Vigyan Variaba (escritura de 4,000 años)
Zen Flesh, Zen Bones – Transcrito por Paul Reps

Introducción

El antiguo campo del *Tantra* es tan amplio que desafía toda descripción. No sólo incluye todas las prácticas contenidas en los sistemas tradicionales de yoga, sino que también contiene las prácticas que, a veces, han desafiado a los códigos establecidos y las normas de la sociedad. Las prácticas sexuales del tantra caen bajo esta controversial categoría.

La sexualidad humana tiene un papel esencial que desempeñar en la realización de prácticas encaminadas a acelerar el proceso natural de transformación espiritual del ser humano.

Este libro es una guía de sentido común sobre cómo utilizar la sexualidad para complementar un sistema de alcance completo de las prácticas de yoga. Técnicas prácticas se proporcionan, que permitirán a ambas parejas y practicantes individuales para utilizar la reacción sexual para cultivar la energía extática a sus más altos niveles de manifestación espiritual en apoyo del viaje a la iluminación.

La Serie De Iluminación De Prácticas Avanzadas De Yoga (The Advanced Yoga Practices Enlightenment Series) se presenta en un esfuerzo para dar a conocer los métodos más eficaces de yoga con una serie de libros fáciles de leer que cualquiera puede utilizar para obtener resultados tanto a corto como a largo plazo. Durante siglos, estas prácticas poderosas han sido enseñadas en secreto, en un esfuerzo para su conservación. Ahora nos encontramos en *la era de la información*, la que nos permite preservar el conocimiento para las generaciones presentes y futuras como nunca antes. La pregunta sigue siendo: “¿Hasta dónde podemos

llegar en forma efectiva transmitiendo métodos espirituales por escrito?”

Desde sus inicios en el 2003, los escritos de *Prácticas Avanzadas de Yoga* (AYP) han sido un experimento para ver hasta qué punto se pueden comunicar las prácticas, con mucho más detalle que en los escritos espirituales del pasado. ¿Pueden los libros ofrecernos los medios específicos necesario para recorrer el camino hacia la iluminación, o tenemos que rendirnos a los pies de un gurú para encontrar nuestra salvación? Bueno, claramente hay que entregarse a algo, aunque sea a nuestro propio potencial innato de vivir una vida más libre y más feliz. Si somos capaces de hacer eso, y mantener una práctica diaria, entonces los libros de éste tipo pueden cobrar vida y nos instruirán en los caminos de la transformación espiritual humana. Si el lector está listo y el libro vale la pena, cosas sorprendentes pueden suceder.

Aunque el nombre de una persona se da como el autor de éste libro, en realidad no es más que la recopilación de los esfuerzos de miles de practicantes a través de miles de años. Éste es el intento de una persona de simplificar y hacer práctica los métodos espirituales que muchos han demostrado a lo largo de la historia. Todos los que me anteceden tienen mi más profundo agradecimiento, al igual que de todos aquellos que tengo el privilegio de estar en contacto en el presente que siguen practicando con dedicación y con muy buenos resultados.

Espero que a medida que recorras el camino elegido encuentres un útil recurso en éste libro.

¡Practica con prudencia, y diviértete!

Tabla de Contenido

Capítulo 1 – Tantra, Sexo y Espiritualidad 1

Capítulo 2 – Prácticas Sexuales Tantricas 13

El Poder de Intención.....	13
La Técnica de Contención – Una Escalera al Cielo.	15
Transformar Orgasmo Masculino	23
La Mujer Como Diosa Divina.....	28
Aprender a Relajarse Durante la Excitación	37
Las Posibilidades	43

Capítulo 3 – Desde Erótico a Extático 47

Un Camino de Purificación y Apertura.....	47
Técnicas Tántricas en las Prácticas Sentadas.....	79
El Ascenso de Conductividad Extática	84
El Sexo y la Iluminación.....	85

Capítulo 4 – La Fruición del Tantra..... 89

La Intimidad y Hacer el Amor Interiormente	89
Nuestras Dimensiones Cósmicas	91
Romance Divino Sin Fin.....	96

Lecturas Adicionales y Apoyo 103

Capítulo 1 – Tantra, Sexo y Espiritualidad

El sexo tiene un papel esencial que desempeñar en el proceso de transformación espiritual del ser humano. En estos tiempos, la palabra “tantra” se ha convertido en sinónimo de “sexo espiritual.” Pero el tantra es mucho más que eso. Puede muy bien ser el más amplio sistema de prácticas espirituales en el mundo, que abarca todo el yoga, y algo más, dejando, literalmente, nada en términos de los muchos medios que se pueden aplicar para acelerar nuestro progreso espiritual. Por lo tanto, en ese sentido, el tantra a veces tiene una “mala reputación”, porque, además de la meditación, pranayama (técnicas de respiración), posturas y numerosos otros aspectos de la práctica, sino que también incluye las prácticas sexuales. Y nosotros, los humanos, siendo los seres sexualmente obsesionados que somos, decimos, “¡El tantra es sobre el sexo!” El análisis del tantra por lo general procede en consecuencia, a lo largo de líneas sexuales, para bien o para mal.

Y también lo vamos a seguir en el ángulo sexual, aquí en la discusión de tantra, no porque las otras prácticas no son importantes (que son muy importantes y están cubiertas plenamente en los otros escritos de AYP), sino porque el sexo tiene un papel único que desempeñar en las prácticas espirituales y en nuestra transformación hacia estados superiores de conciencia. Ignorar esto es ignorar una parte esencial de nuestro camino y nuestro potencial para disfrutar de la realización creciente y la felicidad. Por lo tanto, en este libro, vamos a dar al sexo lo que se debe. Luego, en el camino, se muestra la conexión entre los

principios tántricos sexuales y los demás aspectos tradicionales del yoga.

Contrariamente a las creencias arraigadas, el sexo no es el enemigo del progreso espiritual. En verdad, el sexo puede ser un poderoso aliado, si se entiende de qué se trata y aprovechar de manera inteligente. Hay una variedad de medios para lograr esto, con cada adecuado a las inclinaciones personales de los tipos particulares de los practicantes espirituales. En todos los casos el principio subyacente es el mismo - el cultivo pre-orgásmico de la energía sexual hacia una manifestación cada vez mayor de nuestra naturaleza inherente de éxtasis a largo plazo. Una vez que hemos experimentado esto, aunque sea un poco, entonces un nuevo mundo interior permanente comenzará a abrir para nosotros. Esto está en contraste con la naturaleza transitoria de sexo reproductivo.

Es curioso, usted sabe, cómo la percepción ha cristalizado como el tantra se ha introducido hacia la corriente principal de nuestra sociedad moderna. La percepción común para la mayoría de estos días es que el tantra es acerca del sexo - un mejor sexo, el sexo más extático, el *sexo más espiritual*. Así que la llamada del tantra se ha convertido en “¡Sexo, sexo, sexo!” ¿Tenemos mentes de una sola pista o qué? Es bastante natural. Para la mayoría de nosotros, la experiencia cumbre de nuestra vida se encuentra en el acto sexual, sobre todo en el placer del orgasmo abrumadora. Por lo tanto, no es de extrañar que seamos una cultura obsesionada con el sexo - por lo general para, a veces en contra de ella, y siempre en el temor de él. Todos sabemos que el sexo de alguna

manera nos conecta con una dimensión mayor de lo que somos. Es un hecho que el sexo nos une en el amor, la familia y, en última instancia, nuestra vida espiritual. Así que, por supuesto que están obsesionados con el sexo. Se encuentra en la raíz de todo lo que somos. Nos define. Un profundo deseo que todos tenemos es la de integrar de forma permanente con el éxtasis contenido en esta cosa llamada “sexo”.

Para desentrañar el misterio último de sexo, nosotros seremos prudentes tener una visión amplia de la misma. Aquí es donde entra el tantra.

¿Qué pasaría si te dijera que el tantra es principalmente acerca de la meditación, pranayama (técnicas de respiración), y *otras prácticas sentadas* que hacemos como un reloj sobre una base diaria? Es cierto que el tantra es principalmente acerca de estas cosas. Sí, el tantra también es sobre el sexo, y debemos enfrentarnos a ella, si queremos avanzar en nuestro camino. La iluminación no es posible si nuestra sexualidad no se pone en el proceso del yoga - el proceso de unión entre nuestro ser interior divino y el mundo exterior. En el cultivo de nuestro sistema nervioso hacia esa, el papel de la energía sexual debe ser tratado.

Tantra significa “entrelazados”, o “dos plenitudes como uno solo.” Realmente significa lo mismo que el yoga - la *unión*, con la intimidad añadida. Tantra reconoce desde el principio que hay dos polos que se fusionan extáticamente para que se produzca la iluminación - el padre cielo y la madre tierra, las energías masculinas y femeninas, shiva y shakti, el yin y el yang - y que estos dos polos se

encuentran en nosotros, en nuestro sistema nervioso. Esto tiene implicaciones prácticas en nuestra vida diaria.

Tantra es la más amplia de todos los sistemas de yoga que se acerca a la vida como dos realidades a unión en el sistema nervioso humano. Incluido dentro del tantra son el mantra yoga, kriya yoga, kundalini yoga, hatha yoga, ashtanga (ocho ramas) yoga, y otros. Las prácticas contenidas en estos sistemas de yoga tradicionales comprenden lo que se llama el lado *diestro* del tantra. Luego está el lado *zurdo* del tantra yoga, que se refiere a la infusión de la conciencia pura y dichosa en los placeres de la vida sensual en el mundo material. El lado zurdo no se opone a las indulgencias sensuales. De hecho, se aprovecha de ellas para los propósitos espirituales. El lado zurdo es una especie de la parte más vulnerable del yoga, la parte que los buenos ciudadanos se suponen que se mantengan alejados. Ese es el punto de vista tradicional de todos modos. Eso fue antes de que la generación que llegó a ser mayor de edad en los años sesenta consiguiera el tantra. Ahora bien, es respetable para practicar el tantra zurdo. Por lo menos lo es en el Oeste. Tal vez los occidentales no tienen nada que perder, están tan inmersos en la materia viva, para empezar. ¿Por qué no llevar la parte espiritual en nuestra vida material? Vamos a tener nuestro pastel y comerlo también. Tiene tantra zurda escrito por todas partes.

Por lo tanto, en este libro, vamos a echar un vistazo más de cerca al lado zurdo del tantra, lo que se refiere a los métodos sexuales. Lo que vamos a encontrar son conexiones con los principios y

prácticas que se discuten en los otros escritos de AYP. En esos escritos, discutimos kundalini - la inmensa energía latente inherente a nuestra biología sexual, que es sistemáticamente despertada y gestionada con las prácticas avanzadas de yoga. Estas prácticas estimulan la energía sexual extática hacia arriba para impregnar nuestro sistema nervioso sobre una base a tiempo completo, y se incorporan a nuestra rutina dos veces al día de las prácticas sentadas, que tiene la meditación profunda y la respiración espinal pranayama en su núcleo. Las prácticas adicionales tendientes a ampliar el papel de nuestra energía sexual para la transformación espiritual se encuentran en la categoría de *asanas*, *mudras* y *bandhas*.

Todas estas prácticas sentadas están operando desde la raíz (el perineo) hacia arriba. En la revisión de los métodos tántricos sexuales, vamos a ir por debajo de la raíz, por así decirlo. Es necesario. Por si no llegamos a manejar los enormes flujos de prana (energía vital) que participan en el acto sexual, podemos encontrar que estamos limitados en lo que podemos lograr espiritualmente en nuestro sistema nervioso. Esto no quiere decir que tenemos que entretener a la temida palabra “C” - el *celibato*. Significa que vamos a considerar algunos de los métodos inteligentes para traer nuestras actividades sexuales más en línea con nuestras aspiraciones espirituales. De hecho, es posible que te sorprendas al descubrir que el sexo puede ser espiritual, inteligente, mucho más agradable que el sexo ordinario.

¿Cómo sabremos si estamos listos para las técnicas tántricas sexuales? Es bastante fácil. Vamos a querer hacer algo *regenerativo* con nuestra vida

sexual. Se convertirá en importante para nosotros. Cuanto más queremos, mejor será. Este deseo se llama *bhakti*. El nivel del *bhakti* en nosotros es fácil sentir, y fácil también para los demás notarlo. Se presenta como el sistema nervioso se purifica, como resultado de nuestras prácticas de yoga. Es una especie de magnetismo que se eleva llamándonos hacia más. Se necesita un fuerte llamado a meternos en un nuevo modo de orientación espiritual de la actividad sexual, porque tenemos que hacer algo radical. Se necesita un deseo radical para llevar a cabo el sexo tántrico. Nos estamos embarcando en un viaje para alterar el curso de un río caudaloso. En el sexo tántrico, estamos aprendiendo a tener relaciones sexuales con el propósito de cultivar la energía sexual hacia arriba, y poner nuestra obsesión profundamente arraigada por el orgasmo de segunda. El cultivo espiritual de la energía sexual en primer lugar, segundo orgasmo - un gran cambio en nuestras aspiraciones. Si nuestro deseo es fuerte, vamos a ser capaces de ampliar nuestro funcionamiento sexual a un modo de cultivar, al igual que capacitar a nuestra excitación creando con ciertas prácticas sentadas a un funcionamiento mucho más alto en el tiempo. Es así en el sexo tántrico - una formación gradual durante un largo período de tiempo. El sexo tántrico no es un logro durante la noche. Se trata de una evolución en el tiempo - durante muchos meses y años. Va a suceder a medida que nuestra *bhakti* fortalece, porque debe de cumplir con nuestro viaje hacia la iluminación.

El viaje a través del yoga sexual no será el mismo para todos. Será tan diferente para cada uno de nosotros como nuestras inclinaciones sexuales.

Para aquellos que son de ligero a moderado en su vida sexual, no hay una gran necesidad de introducir métodos de yoga en las relaciones sexuales, aunque el aprendizaje de sexo tántrico sin duda mejora el acto sexual, y el resto de nuestras prácticas de yoga también. El sexo ocasional no es mucho de un elemento de disuasión a la iluminación. Los métodos tradicionales del yoga (el lado diestro del tantra) discutido en todos de los escritos de AYP será más que suficiente para hacer el trabajo.

Para aquellos que son muy activos en el sexo, es una historia diferente. Aunque el almacén de prana (energía vital) en la pelvis es enorme, hay un límite a cuánto uno puede expulsar y seguir siendo espiritualmente vibrante. Esto es especialmente cierto para los hombres, donde grandes cantidades de prana se liberan durante el orgasmo con la eyaculación del semen. Es algo cierto para las mujeres también, pero no hasta el mismo grado. Es el hombre que tiene las llaves para el sexo tántrico, porque es el que experimenta la mayor pérdida de prana durante el orgasmo. Debido a esto, también es el que determina la duración de la unión sexual y, por lo tanto, la extensión del cultivo de la energía sexual que puede ocurrir durante el acto sexual. Mientras que una mujer puede estar llena de bhakti/deseo de llevar la energía sexual más y más en sí misma y su pareja, es bhakti del hombre que va a determinar en qué medida esto se puede lograr en la unión sexual. Así que el papel de un hombre y una mujer en el sexo tántrico

son algo diferentes. Sin embargo, en otra forma, sus funciones son los mismos. Para que se produzca el sexo tántrico, tanto el hombre y la mujer deben participar en la gestión inteligente de la eyaculación del hombre. Esto es cierto en las primeras etapas de aprendizaje de sexo tántrico, y se mantiene fiel desde hace algún tiempo.

Con el tiempo, y con la práctica, el hombre se convierte en el amo de su semen y ya no depende de la ayuda de su pareja para controlar su eyaculación. Cuando este nivel de competencia se ha alcanzado, ambas partes son libres de cultivar la energía sexual pre-orgásmica casi indefinidamente. Todos hemos visto el arte asiático visual de los amantes tántricos en unión tocar instrumentos musicales, la lectura de la poesía, la meditación, o se unieron en una conversación amorosa de largo. Esto no suele ser lo que pensamos en el Oeste como el sexo, o incluso el sexo tántrico. Sin embargo, esto es lo real, el sexo tántrico es - largo cultivo de la energía pre-orgásmica sexual en el acto sexual.

Es importante mencionar un par de cosas.

En primer lugar, el sexo tántrico no hace un buen fin en sí mismo. No funciona solo como práctica del yoga. Por sí mismo, el sexo tántrico es una práctica débil para purificar el mundo y abrir el sistema nervioso. No va a funcionar. La meditación profunda y la respiración espinal pranayama son las principales herramientas para ello. Una vez que alguna purificación se acerca, las asanas, mudras, bandhas y kumbhaka (suspensión de la respiración) son muy útiles para estimular la energía sexual hacia arriba. Esto conduce a un aumento de *conductividad extática*

en el *sushumna* (el nervio espinal que sale desde el fondo de la pelvis hasta el cerebro) ya lo largo de las decenas de miles de nervios en abanico desde la columna a cada parte del cuerpo. El sexo tántrico puede desempeñar un papel en esto, especialmente para los yoguis y yoguinis sexualmente activas (un *yogui* es un practicante del yoga hombre y una *yoguini* es un practicante mujer). El sexo tántrico no es algo que hacemos para llegar a ser más activos sexualmente. Es algo que podemos hacer para mejorar nuestro yoga si ya somos sexualmente activos. Por lo tanto, esta discusión no es con el propósito de llamar a todos a tener más relaciones sexuales en un modo tántrico. Si usted es de ligero a moderado en el sexo y feliz en sus prácticas de yoga, se encuentra en muy buen estado. No te sumerjas en aventuras sexuales por el bien de lo que está leyendo aquí. Este libro sobre el sexo tántrico es para las personas que son sexualmente activas ya y están buscando la manera de llevar su actividad sexual en el espectro global de su práctica de yoga.

En segundo lugar, puede parecer una mala idea para algunos que estamos dejando el orgasmo en el clóset mientras se desarrolla la capacidad de cultivar la energía sexual sin cesar hacia arriba. Puede parecer que aquí estamos lanzando al bebé con el agua del baño. Después de todo, el orgasmo es el más profundo placer que hemos conocido en nuestra vida. Esta es una preocupación normal y válida, y tenemos derecho a preguntar: “¿Qué pasa con el orgasmo? ¿Qué pasa con ella?”

Estos escritos no son anti-orgasmo. De hecho, la ruta recomendada en los escritos de AYP es un

camino de placer, un camino de éxtasis. El orgasmo es una respuesta extática en el cuerpo que es provocado por un tipo particular de estimulación - la estimulación sexual que es biológicamente orientada hacia la reproducción. La condición en el sistema nervioso que llamamos *iluminación* es también una respuesta extática en el cuerpo que es provocado por un tipo particular de estimulación - la estimulación de las prácticas de yoga que es biológicamente orientada hacia el nacimiento de nuestro conocimiento en la conciencia pura y dichosa sin fin y el éxtasis divino.

¿Es la iluminación a expensas del orgasmo? No, la iluminación es un florecimiento del orgasmo, una expansión del orgasmo en plena floración sin fin en todo el cuerpo.

El gran sabio indio del siglo 19, Ramakrishna, dijo que el éxtasis divino es como yonis innumerables (órganos sexuales femeninos) en orgasmo continuo en cada átomo y de los poros de nuestro cuerpo.

Así, mientras que en un principio podría parecer que estamos poniendo algo importante en la estantería de atrás, lo que estamos haciendo en realidad es expandiendo gradualmente nuestra respuesta orgásmica en los reinos cósmicos a través de nuestra purificación y la apertura del sistema nervioso. Allí se encuentra el éxtasis de no tener un límite de magnitud y duración. Es sólo una cuestión de cultivar nuestro sistema nervioso para revelar lo que ya existe dentro de nosotros.

Es a través de nuestra bhakti/deseo de que todo esto haya terminado. Cada día elegimos nuestro camino de nuevo.

Bueno, vamos a entrar en los detalles de las prácticas de sexo tántrico.

Capítulo 2 – Prácticas Sexuales Tantricas

El principio esencial que interviene en todos los métodos de las prácticas sexuales tántricas es el cultivo pre-orgásmico de la energía sexual. Esto se puede hacer con un compañero, en la práctica sexual en solitario, y en las prácticas tradicionales de yoga sentado. Vamos a ver todo esto en el curso de nuestra discusión aquí. Pero antes de eso, algo *a priori* (antes del hecho) se necesita. Ese algo es el deseo. El poder del instinto sexual es tan poderoso que un deseo considerable para algo más (también llamado *bhakti*) tiene que estar ahí antes de encontrar progreso con los métodos tántricos sexuales.

El Poder de Intención

Es de conocimiento común que si queremos tener éxito en algo, en cualquier cosa, debemos desearlo de forma continua, y estar dispuestos a actuar para cumplir ese deseo todos los días. La intención es en el corazón de nuestro hacer. Piense en las personas más exitosas que usted conoce. ¿No es esto lo que tienen en común? Si nos fijamos en sus vidas, vemos que ellos han trabajado muy duro para alcanzar la excelencia en su campo elegido. Detrás de eso, un deseo insaciable de tener éxito en sus esfuerzos por mantenerse a conducir hacia adelante, superando los obstáculos, trabajando durante años hacia su objetivo. Es así en el tantra, que está trabajando para lograr un despertar y una unión divina dentro de nosotros.

Jesús dijo: “Bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia, porque ellos serán

saciados.” También dijo: “Buscad y hallaréis. Llamad y la puerta se abrirá para usted.”

Esta es la fórmula mágica - el deseo hacia una meta, lo que genera la acción hacia ese objetivo. El deseo continuo es el combustible. Acción cotidiana es el fuego. La palabra *continua* es importante, como es la palabra *meta*. Sin estas dos funciones operativas, los deseos están dispersos, son acciones fuera de foco, y no pasa mucho. Con ellos, cualquier cosa se puede lograr.

Si cultivamos nuestro deseo de ser continuamente centrado en una meta en particular, como el logro de la unión divina a través de medios tántricos, estamos cultivando un tipo especial de deseo. Se llama *devoción*. La devoción es el flujo continuo de deseo hacia un objeto o meta. Todos estamos familiarizados con el concepto de la devoción. Se trata de cómo podemos explicar el éxito de los grandes triunfadores: “Oh, ella está tan dedicada a su trabajo.” O de los grandes místicos: “Oh, ella está tan dedicada a Dios.” No es una coincidencia que la devoción y la grandeza se encuentran en el mismo lugar. El primero conduce invariablemente a la segunda. El segundo no puede darse sin el primero.

Sea cual sea su concepto de la satisfacción sexual o la iluminación pueda ser, cualquiera que sea la tradición o la religión de donde vienes, lo que le inspira en la dirección de desarrollo espiritual, cultiva eso. Es el motor de toda la práctica. Es lo que nos permite mantener la práctica espiritual diaria durante el tiempo que sea necesario. A medida que practicamos, nuestra experiencia divina crece, y, con

ello, la devoción crece. El aumento de la devoción intensifica nuestro compromiso con la práctica y más práctica dedicada produce una experiencia más divina lo cual aumenta más la devoción. Así es como se progresa - devoción dando la práctica... dando la experiencia divina... dando más devoción... y así sucesivamente. La devoción mantenida a un punto máximo en todos los medios posibles es el mejor amigo del aspirante espiritual. No siempre es una vida fácil constantemente consumida por el *hambre y sed espiritual*, pero nos pone en el camino real hacia la iluminación. Intensa devoción a la transformación de nuestras vidas a través de prácticas de yoga y los métodos tántricos asegura que lo que debe hacerse se hará.

La Técnica de Contención – Una Escalera al Cielo

¿Qué es el acto sexual perfecto? ¿Existe tal cosa? Es como preguntar: “¿Qué es la iluminación?” Tal vez ellos son la misma cosa. Cualquier cosa que pueden ser en la final, tenemos que empezar desde donde estamos. Hay un proceso que podemos llevar a cabo, un viaje. Si creemos que hay algo más, podemos empezar desde donde estamos y seguir adelante. Se necesita un deseo continuo de hacer el viaje.

Hay tantos factores en las relaciones sexuales. La compatibilidad es uno grande. ¿Nos llevamos bien? ¿Somos buenos en la cama juntos? Hay muchos matices de la preferencia personal y el estilo que estamos buscando a la altura de nuestro gusto. ¿Soy atractivo? ¿Es él/ella atractiva? ¿El flirteo está bien? ¿Es bueno el preludio? ¿Es el lugar adecuado para

hacer el amor - el dormitorio, el sótano, la mesa de la cocina?

Aquí, no vamos a centrarnos mucho en estas cosas. Son importantes para la seguridad. Pero en lo que queremos centrarnos aquí es el acto en sí mismo. Específicamente, cómo el prana (fuerza de nuestra vida que expresa la energía sexual) se ve afectada durante la estimulación sexual, y lo que podemos hacer para traer la estimulación en el ámbito de la práctica del yoga. Obviamente, una parte importante de esto es responder a la pregunta, “¿Qué quiero obtener de las relaciones sexuales?” Si la respuesta es: “Algo más que un orgasmo genital”, entonces estamos listos para comenzar a experimentar con métodos tántricos sexuales.

Los métodos son bastante simples. Se trata de la gestión de la estimulación sexual y el orgasmo. Y se trata de la tubería masculina. Cosas muy mundanas, cuando se piensa en ello. Pero traemos tanto bagaje a la cama con nosotros, ya sabes - nuestras obsesiones sobre el sexo. Y eso puede hacer que sea un poco complicado. Sin embargo, no tiene que ser complicado.

Tenemos obsesiones y fuertes reacciones emocionales relacionadas con el sexo. Vamos a recordar que estamos llegando a la cama para un propósito más elevado en el amor, y usemos bhakti/deseo para dirigir nuestras obsesiones sexuales a eso. Un poco de bhakti puede recorrer un largo camino.

Una parte importante de este propósito superior es de recordar que el sexo tántrico es acerca de las necesidades de nuestra pareja. Si ambos toman esto

en serio, entonces habrá un gran éxito en el sexo tántrico, o de cualquier sexo, o alguna relación. Es como un koan Budista, un enigma irresoluble. ¿Si ambas partes están buscando servir al otro, quien está siendo servido? ¿Si la necesidad personal ha sido trascendida, cuya necesidad se está llenando?

Por supuesto, sirviendo a nuestra pareja 100% es un ideal, una meta que se cumple gradualmente durante un largo tiempo. Deja que tu atención llegue a ella fácilmente de vez en cuando a medida que están haciendo el amor. Hará una diferencia. Si vienes al sexo tántrico con sinceridad (que probablemente tenías esto en mente ya), entonces se trata de honrar y llenar a su pareja con el éxtasis divino. Por lo tanto, toma esto como una confirmación de lo que ya sabes por instinto. El sexo tántrico es acerca de tu pareja. Por supuesto, ambas partes no siempre tienen la misma preocupación por los demás. Eso está bien. Dando no requiere una respuesta. Hacer el amor no es una transacción comercial. Hacer el amor es hacer el “amor.” Hacemos el amor, dando, haciendo por alguien que no sea nosotros mismos, sin esperar un retorno de la misma. Esto es lo que es el amor. No se trata necesariamente de hacer un compromiso de por vida. No es sobre el futuro o el pasado. Se trata sólo de servir en este momento.

A veces, hacer el amor significa decir “no”. Amar no es ceder a todos los deseos que nuestra pareja puede tener, en particular, un deseo que es destructivo. Bajo estas circunstancias, diciendo “no” es amar también. El amor no es pan comido. El amor es sabio. El amor es fuerte. El amor irradia paz y luz para toda la vida. Esta es una parte importante de lo

que queremos cultivar en el sexo tántrico. Sucederá, naturalmente, a medida que avanzamos.

Por lo tanto, éstos son los bloques de fundación:

En primer lugar, comprender que el sexo tántrico se trata de cultivar la energía sexual pre-orgásmica hacia arriba en nuestro sistema nervioso. En segundo lugar, las prácticas de yoga sentadas (meditación, pranayama, etc.) que se describen en otros escritos de AYP, pueden proporcionar purificación requerida en nuestro sistema nervioso. En tercer lugar, que estamos buscando algo más que un orgasmo genital. Y en cuarto lugar, que estamos allí por nuestra pareja.

Ahora vamos a hablar sobre el método de contención.

Nos referiremos al órgano masculino como el *lingam* y el órgano femenino como el *yoni*. Estos son los nombres Sánscrito tradicionales utilizados en tantra para los órganos masculinos y femeninos de la regeneración, abarcando todo el ámbito de la unión extática de lo físico a lo espiritual más alto.

El método de contención se hace más fácilmente con el hombre en la parte superior y la mujer en la parte inferior. Se puede hacer en otras posiciones también una vez que las parejas se familiaricen con los principios. Es el más difícil de hacer con la mujer arriba, como se hará evidente.

Cuando un hombre y una mujer están haciendo el amor, el método de contención implica exactamente lo que dice - contenerse. Se lleva a cabo por el hombre. Se lleva a cabo antes de su orgasmo, preferiblemente no demasiado cerca de su orgasmo. La idea no es llegar al borde del orgasmo y luego frenar. Puede ser demasiado tarde, y entonces el

hombre está fuera de negocio hasta la próxima vez. No hay duda de que va a suceder de esa manera a veces, y eso está bien. Vamos a hablar sobre otro método en la siguiente sección para ayudar con eso. Por ahora, vamos a continuar con el método de contención.

La relación sexual es una simulación de acariciar, ¿no? Esta es la manera natural que va hasta que el hombre tiene un orgasmo. Tal vez la mujer tiene un orgasmo primero, tal vez no. Pero cuando el hombre tiene un orgasmo se termina, al menos por un tiempo. Es posible que regrese pronto en un estado semi-recuperado para tratar de satisfacer a su amante, y luego tal vez pierde más semen. Ella puede encontrar cierta satisfacción, pero ha pagado un alto precio, en cuanto a energía. Si esto sigue así todos los días durante mucho tiempo, el progreso del hombre en las prácticas de yoga va a sufrir. El progreso de la mujer en el yoga no será ayudado mucho. Si sucede una sola vez a la semana, o menos a menudo, no es una cosa muy importante. Pero incluso aquellos que tienen relaciones sexuales sólo de vez en cuando pueden encontrar su progreso de yoga mejorado por conocer los métodos de sexo tántrico.

El dominio del método de contención cambia la dinámica de este viejo estilo de sexo orgásmico, introduciendo una nueva dinámica de relaciones sexuales pre-orgásmica con muchos beneficios.

En el método de contención, el lingam entra en la yoni para una serie de caricias y luego se retira y se queda alrededor de la abertura del yoni. Cuántas caricias es la opción del hombre, pero mucho antes de el orgasmo es la recomendada. Esto se supone que es

un amor largo, así que retener más temprano que tarde es el mejor en el comienzo, ya que es cuando la capacidad de resistencia será menos en la mayoría de los hombres. Un par de cosas están sucediendo cuando el lingam está en modo de retención. En primer lugar, la capacidad de resistencia del hombre frente a un orgasmo se está fortaleciendo, recargando a un nivel superior de poder de permanencia que la de la entrada anterior en el yoni. En segundo lugar, la mujer está en la anticipación, y esto es sexualmente excitante para ella. Ella no sabe cuando el lingam está volviendo a ella, y esta anticipación aumentará su excitación. Para añadir a la anticipación de la mujer y la excitación, el hombre puede hacer un poco de caricias con la punta de su lingam, sin poner en riesgo su propio orgasmo. Él puede entrar en el yoni un poco y luego tirar hacia afuera. O no tocar el yoni en absoluto con el lingam, y luego, de repente, cuando menos se lo espera... Bueno, usa tu imaginación. Un consumado hombre tántrico no utilizará el mismo patrón de acariciar y prolongada dos veces en una fila. Hay un montón de maneras de jugar el juego.

Todo el mundo va a jugar el juego un poco diferente. Eso está bien. Es los principios de la práctica que estamos tratando de conseguir, que aprovechan la capacidad natural del sistema nervioso para llevar la energía de éxtasis cada vez más alto en el cuerpo.

Lo importante en el uso del método de contención es que el hombre se retire a tiempo y se de el tiempo necesario para recargar y aumentar su poder de permanencia. Al principio esto significa relajarse fuera del yoni por un tiempo y no apresurarse de

vuelta en tan pronto como el lingam ha estado fuera durante unos segundos. En principio, se trata de construir el poder de permanecer en el hombre, y esto se hace por acariciar el interior pre-orgásmico y detenerse afuera, una y otra vez. Esta práctica inmediatamente puede nivelar el campo de juego entre el hombre y la mujer en las relaciones sexuales.

Todo el mundo sabe que la mujer es superior al hombre en el acto sexual, y en otras cosas también. La naturaleza la ha construido como un ser biológicamente superior en las relaciones sexuales. La supervivencia de la raza humana depende de ello. Ella tendrá el semen, no importa qué. Ella no tiene ni siquiera que intentarlo. Su belleza llama al semen del hombre a la vista. Sus curvas, sus labios, sus ojos, todo llama al semen.

Cientos de años atrás, el gran renovador de yoga en la India, Shankara, se informa que dijo: “Aún el más grande yogui no puede mirar a los ojos de una mujer hermosa sin tener un salto de la semilla.”

Con el conocimiento del método de contención podemos equilibrar las relaciones sexuales en beneficio de ambos, del hombre y la mujer. Con el tiempo, capacidad de resistencia del hombre llega a ser muy grande, incluso desde el inicio de una sesión amorosa. Un cambio se produce gradualmente en su biología sexual como un resultado del uso del método de contención. Esto trae la libertad a los dos socios en el amor, y resuelve el problema de las relaciones sexuales que Shankara señaló.

A medida que progresamos con el método de contención, descubrimos que estamos en un nuevo camino en nuestras relaciones sexuales. Se trata de

más sexo, que es una gran ayuda tanto para el hombre y la mujer. Pero con el método de contención conseguimos mucho más que la longitud. Tenemos altura, que es la mayor recompensa.

¿Qué queremos decir por la altura? Cuando el hombre pasa a través de los ciclos de acariciar y de contención, una escalera de éxtasis creciente se esta creando. Por supuesto, la mujer no es inerte en este proceso. Ella es activa en cada paso del camino - persuadiendo a su hombre cuando está en ella, y cada vez más excitada con anticipación cada vez que el se demora cerca de su entrada. Hay la estimulación, y luego pausa, más estimulación y luego pausa, y así sucesivamente. Con cada ciclo el placer se eleva. Las esencias del amor, la energía sexual, se elevan a penetrar los cuerpos de los dos en el acto sexual. En conjunto, suben las escaleras de éxtasis siendo creadas por los ciclos de repetición de la estimulación y pausas. Es una escalera al cielo.

El método de contención también se ha llamado el método del *valle del orgasmo*. La pareja sube por la ladera de la montaña de la estimulación hacia el orgasmo genital. Entonces se detienen antes de llegar allí y poco a poco se sumergen en un valle de placer más alto que donde comenzaron. Luego se van con la estimulación hacia el orgasmo genital, deteniéndose antes de llegar allí, y se sumergen de nuevo en un valle de placer una vez más, esta vez más alto que el primero. Y luego hacerlo de nuevo, una y otra vez, y otra vez. Las montañas y los valles llegan más y más alto. Al final, los amantes están impregnados con esencias sexuales, entrando en un estado de felicidad similar a la meditación profunda.

Así es como las relaciones sexuales se convierten en la práctica del yoga.

Ese es el método de contención. Esto no es una práctica que se supone que hacer por tantos minutos dos veces al día. Es para hacer en tu vida amorosa normal, sea lo que sea. Tal vez el sexo no es de mucho interés para usted. Entonces no será necesario nada de esto. Está aquí para aquellos que lo necesitan, y no aquí para promover más relaciones sexuales. Lo que queremos promover es más prácticas de yoga. El sexo tántrico es sólo un aspecto de una gran variedad de herramientas que tenemos en AYP para purificar y abrir nuestro sistema nervioso a más experiencias de lo divino dentro de nosotros.

A continuación vamos a hablar acerca de cómo obtener un mejor manejo en el orgasmo masculino. No es probable que el conocimiento del método de contención sea suficiente para todos los hombres a permanecer en el frente del orgasmo desde el primer momento, incluso con un gran deseo de hacerlo. No es una cosa fácil de dominar. Se necesita algo especial de auto-aprendizaje.

Transformar Orgasmo Masculino

El método de contención es bastante sencillo. Sólo hay una captura a la misma. Muchos hombres tienen poco o ningún control sobre su orgasmo. Y en el calor del momento no quieren ningún tipo de control. El semen quiere salir, y eso es todo. El sexo es una carrera loca para eso, y todo lo demás tiende a quedarse en el camino.

Así que, ¿cómo podemos evitar esto? La clave está en la alteración del hábito de la neurología

Lecturas Adicionales y Apoyo

Yogani es un científico americano espiritual que, desde hace más de cuarenta años, ha estado integrando técnicas antiguas de todo el mundo que cultivan la transformación espiritual del ser humano. El enfoque que él ha desarrollado no es sectario, y es abierto a todos. En orden de publicación, sus libros incluyen:

La Serie de Iluminación AYP

Libros de instrucción sobre las prácticas de yoga, fáciles de leer, incluyendo (traducción al español pendiente):

- ***Meditación Profunda - Camino hacia la Liberación Personal***
- ***Respiración Espinal Pranayama - Viaje al Espacio Interior***
- ***Tantra - Descubriendo el Poder del Sexo Pre-orgásmico***
- ***Asanas, Mudras & Bandas - Despertando Kundalini Extático***
- ***Samyama - El Cultivo de la Quietud en Acción, Siddhis y Milagros***
- ***Dieta, Shatkarmas y Amaroli - Nutrición Yóguica & Limpieza para la Salud y el Espíritu***
- ***Buscándose a Sí Mismo - El Amanecer del Testigo y el Fin del Sufrimiento***
- ***Bhakti & Karma Yoga - La Ciencia de la Devoción y la Liberación a Través de la Acción***
- ***Las Ocho Ramas del Yoga - La Estructura y el Ritmo de la Práctica Espiritual Auto-Dirigida***
- ***Retiros - Vía Rápida hacia la Libertad - Una Guía para los Líderes y Proveedores***
- ***Liberación - La Fruición del Yoga***

Para obtener información actualizada sobre los escritos de Yogani, y los foros de soporte de AYP gratuito, por favor visite:

www.advancedyogapractices.com

o

www.aypspanish.com