

¿CÓMO TENER ORGASMOS ENERGÉTICOS?

© Annie Sprinkle [www.anniesprinkle.org]

© 2012 Traducción de Tracontia Zetian [ami-mizuno.tumblr.com]

© 2012 Colectivo Editorial Nihil Obstat, Valparaíso.

Colección Orgónica

[www.nihil-obstat.net]

Creative Commons

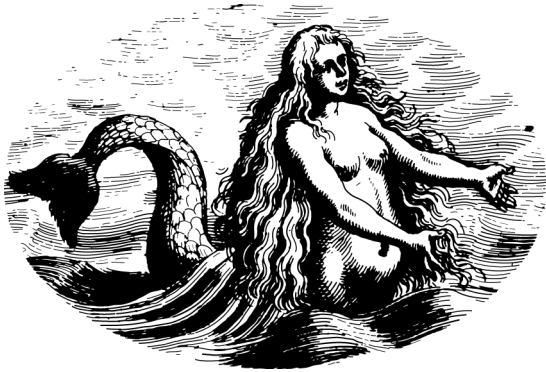
Atribución-no comercial-licenciar igual 2.0 Chile.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/cl/>

¿CÓMO TENER ORGASMOS ENERGÉTICOS?

Annie Sprinkle Ph. D.

Traducción de Tracontia Zetian



ADVERTENCIA de la traductora

La siguiente instrucción parte del supuesto de que la energía viva universal es éxtasis y que el espíritu se asemeja a lo que podríamos llamar Orgasmo Universal. Consecuentemente, la energía de la Madre Tierra es gozosa, sensual, palpitante y húmeda y la revinculación con ella pasa por nuestros cuerpos y su lenguaje del placer.

¿Por qué tener orgasmos energéticos?

Los orgasmos energéticos limpian el cuerpo de las emociones reprimidas, antiguos sufrimientos y bloqueos [...], te dan una forma positiva de ver el mundo, energizan y relajan el cuerpo y equilibran los chakras. Los orgasmos energéticos ayudan a mujeres preorgásmicas a convertirse en genitalmente orgásmicas y a las mujeres genitalmente orgásmicas a volverse multiorgásmicas, además de hacer del sexo con un/a compañero/a mucho más extático y llenador [...] El orgasmo energético puede ser una experiencia extremadamente espiritual, llegando a sentir las fuerzas de la creación recorriéndote y trascendiendo el cuerpo y la mente.

¿Cómo se siente un orgasmo energético?

Algunos pueden sentirse muy fuertes y otros maravillosamente sutiles. Generalmente, mientras más tiempo dediques a incrementar la energía, las sensaciones serán más poderosas. Puedes experimentar “electricidad” recorriendo todo tu cuerpo, hormigueo en manos y labios y un sentimiento de dar y recibir simultáneo. Te sentirás elevada, eufórica e iluminada. Se siente bastante diferente a un orgasmo clitorideo, aunque ambos pueden ocurrir simultáneamente. Puede sentirse muy sexual o puede que no. Existen muchas variaciones así como existen muchas variaciones de orgasmos genitales.

¿Cómo tener un orgasmo energético?

- 1) Recuéstate en una superficie firme como una cama, alfombra, la arena del mar o el pasto. Dobra ligeramente tus rodillas hacia arriba.
- 2) Realiza algunas respiraciones relajantes, vacía tu mente, deja ir la tensión, deja ir el ego. Asiéntate.
- 3) Comienza a realizar respiraciones más profundas. Inhala por la nariz y expira por la boca. Hazlo completamente “circular”, sin pausas entre las inhalaciones y exhalaciones.



- 4) Oscila tu pelvis arqueando tu espalda baja (lumbar) al inhalar, y aplánala al exhalar. Aprieta los músculos de tu pubis y cóccix (los músculos que aprietas para detener el flujo de orina) en la exhalación. Estas contracciones musculares pueden estimular el clítoris y el punto G, mientras suben tu energía a través de todo tu cuerpo. En otras palabras, inhala mientras llenas tu vientre como una pelota, exhala y aplana tu espalda mientras contraes los músculos pélvicos. Repite continuamente. Tus rodillas pueden abrirse y cerrarse como las alas de una mariposa. Deja que las respiraciones y contracciones se vuelvan eróticas.



5) La energía sigue al pensamiento, así que usa tu mente para empezar a traer la energía de la tierra/ atmósfera al perineo (el área entre el ano y la vulva). Incendia tu centro sexual (1er y 2do chakra). Haz circular la energía de ida y de vuelta, y cuando esta área esté bien iluminada o energizada, súbela hasta tu vientre y hazla circular de la vagina al vientre y del vientre a la vagina (2do y 3er chakras). Hazla circular hasta que el fuego queme intensamente.



6) Pasa al siguiente nivel, el corazón. Circula desde el vientre al corazón, vientre al corazón (3er y 4to chakras)



7) Ahora intenta en tu garganta. Mueve la energía del corazón a la garganta (4to y 5to chakras). Cuando la energía suba, automáticamente emitirás algunos sonidos. Si esto no sucede, puedes hacer sonidos voluntariamente

y ayudar a abrir tu garganta para que la energía pueda fluir. Mantén la circulación entre el corazón y la garganta hasta que sientas que ésta llega a tu tercer ojo.



8) Haz circular la energía de la garganta al tercer ojo (5to y 6to chakras).



9) Haz circular la energía desde el tercer ojo a la coronilla de tu cabeza (7mo chakra). Llegado cierto punto, probablemente sientas la energía dispararse desde tu coronilla, como agua saliendo por una manguera. Pronto te verás inmersa en un orgasmo de cuerpo completo. Ve con él. Tus patrones de respiración cambiarán. Puede que grites, que te “fundas”, que te rías históricamente o que tu espalda baja se arquee y tus puños se aprieten. Con la práctica aprenderás a montar las olas y mantener los orgasmos durante un tiempo prolongado.

Más sobre el orgasmo energético

♥ Sé paciente, probablemente al principio no experimentarás el clímax orgásmico del proceso. Algunas lo logran al primer intento mientras otras pueden tardar años. Sigue practicando. Incluso si no experimentas el orgasmo, el hecho de respirar y hacer circular la energía posee un gran valor. Limpiará los bloqueos, posibilitando al orgasmo fluir a través de ti. Los bloqueos pueden experimentarse de muchas formas –llorando, con náuseas, sintiéndote frustrada y trayendo antiguos recuerdos a la superficie. Sólo mantente respirando. Visualiza como sueltas lo antiguo en cada exhalación y cómo incorporas lo nuevo en cada inhalación.

♥ Los niveles de energía pueden incrementarse o decaer, al igual que el mercurio dentro de un termómetro. Sólo vuelve y baja al área donde se escurrió y comienza nuevamente. ¡Querrás aprovechar tu centro sexual cuando se deslice la energía y apretar los músculos de tu vagina con regularidad!

♥ Una de las claves más importantes para aprender esta técnica es tener la certeza de que es posible. Te convencerás cuando puedas mirar a alguien haciéndolo. Se aprende mejor de alguien que lo practica.

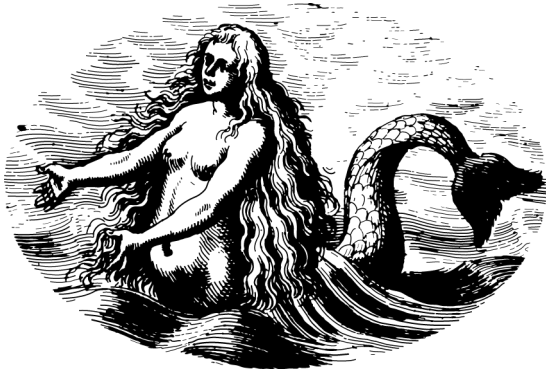
♥ Si tus músculos pélvicos están fuera de forma o los sientes acalambrados, no los contraigas con tanta intensidad. También puedes contraerlos cada 3 ó 4 respiraciones en vez de en cada respiración.

♥ Si lo deseas, puedes usar tus manos para tocar los centros donde estás concentrada en enviar la energía. También puedes hacerlas circular sobre tu cuerpo con un movimiento de abanico. Las manos ayudan a guiar y crear caminos para que la energía los siga.

♥ Conocimientos sobre los siete chakras son útiles al aprender u aplicar ésta técnica. Visualiza las cualidades de cada chakra a medida que respiras en ellos.

♥ Esta técnica está basada en el Fire Breath Orgasm, enseñado por Harley Swiftdeer de la Deer Tribe. Según Harley, los cherokees hacían el Fire Breath Orgasm en sus ceremonias y era una parte importante de la educación sexual y terapéutica. Él ha enseñado esta poderosa herramienta a cientos de personas. Variaciones del F.B.O. se encuentran en todas las culturas sexualmente expertas del pasado , como los Tántricos y Taoístas.

♥ ¡Buena suerte! Mientras tú recibes placer, todo el universo recibe placer a través de ti.



· ¿CÓMO TENER **ORGASMOS ENERGÉTICOS** ·

Editado por el Colectivo Editorial Nihil Obstat
· Editor: Shihâb Alen · Corrección de prueba:
Charlie Tahn · Diagramación: Shihâb Alen ·
Diseño de portada: Tracontia Zetian & Ghor
Bosch · Diseño del logo de colección: Luda

Otoño Año Zero

Agradecemos a la tierna Annie Sprinkle por permitir la edición sin fines de lucro de esta traducción para su distribución en el II Encuentro Internacional Red Semillas Libres, Laguna Verde, Valparaíso.