

Melita Denning & Osborne Philips
LO MÁGICO DEL SEXO

LUIS CÁRCAMO, editor

San Raimundo, 58

28020 MADRID

Título del original inglés The Magick of sex

© Llewellyn Publications para la lengua inglesa

Primera edición 1982

Primera reimpresión 1982

© para la lengua española, Luis Cárcamo, editor

Traducido al inglés por M^a Teresa Maturano

© de la traducción, Luis Cárcamo, editor

I.S.B.N.: 84-7627-012-7 Depósito Legal: M-31621-1986

Impreso por Luis Cárcamo, editor San Raimundo, 58 28020 Madrid ESPAÑA

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopiadoras, grabadoras, etc., sin el permiso escrito del editor.

CONTENIDO

Lo Mágico del Sexo

1. El amor, el sexo, lo romántico: son fuerzas poderosas en la cultura humana, así como en la vida de una persona. El sueño de amor puede ser suyo "en realidad". Un medio por el que se puede mantener la sexualidad activa a niveles emocionales y espirituales: un medio "salvador" para quienes no mantienen una actividad sexual física, y también vital para la felicidad de aquéllos quienes son sexualmente activos. Cómo activar la integración interna por medio de una actividad externa consciente: actitudes alquímicas y masónicas. Lo que una relación de amor sexual puede alcanzar en este aspecto de su vida interior. Una gran ofrenda para los niños: una relación feliz de amor sexual entre el padre y la madre. Cómo desarrollar una relación creando una obra viva muy particular. La experiencia sexual compartida: el placer realizado, ¡así como una mayor madurez psíquica para ambos compañeros! El Anima y el Animus; la clave: el desarrollo y la comprensión mutua entre el hombre y la mujer. El sexo y el misticismo. El sexo y las responsabilidades: proteja la felicidad de sus hijos, de su compañero o compañera y de usted mismo.

Energías Recíprocas

2. El lenguaje del cuerpo nunca es "silencioso"; ¡Asegúrese de que su compañero o compañera reciben el mensaje correctamente! Preste atención a su aspecto físico, y a la importancia de contactos físicos por pequeños que éstos sean. Hay un niño en cada adulto. El placer que encierra el proveer placer a otros. Los cuerpos se pertenecen mutuamente entre ambos compañeros; una relación total entre ambos; disfruten de una nueva luna de miel llena de nuevos descubrimientos. La visualización psicofísica de estas prácticas. La energía y su control. Fórmulas detalladas de cómo producir estímulos energéticos: el energético en espiral, el energético de contacto con las palmas de las manos, el energético de contacto con los pies, el energético de la columna central con una anotación preliminar sobre el beso místico.

Masaje Erótico

3. El masaje erótico y el uso de la energía psíquica. Movimientos para el masaje y cómo utilizarlos. El masaje como un medio por el cual ofrecer y recibir placer físico total. La mesa para los masajes y artículos de complemento. Cómo hacer su propio lubricante para los masajes. El Aliento Energético, una poderosa técnica tradicional oculta. Instrucciones para su uso. Sugerencias en cuanto a los momentos adecuados para utilizar el masaje erótico y una variedad de maneras de llevarlo a cabo. Detalladas instrucciones sobre la manera de dar un masaje.

Fantasía 1.-Lo Primitivo

4. Cómo podemos de una manera civilizada recobrar lo que la civilización nos ha arrebatado. ¡Juegue de una manera primitiva! No quiere decir que esto sea una tarea de investigación a menos que usted así lo desee; exprese de una manera primitiva como su imaginación lo desee y en su propio escenario. La desnudez y la luz de las velas, es una experiencia sexual que no se debe pasar por alto. Cómo expresar su propia expresividad natural. Pinturas para el cuerpo para divertirse y para realzar los atributos físicos. Construya y decore su propia morada primitiva. Construya sus propias prendas primitivas. Su propia danza primitiva y música adecuadas para los ritos amorosos. Cómo hacer que su disfraz contribuya a su aspecto físico. Cómo una dieta menos civilizada puede contribuir a su figura. Una

actitud saludable ante la pérdida de juventud: cómo mantenerse en forma de una manera divertida. Maneras primitivas para adquirir más energía, que están al alcance de todos: el desnudo, la ducha, el baile, el canto, los ejercicios en conjunto, los festejos (la mañana y la noche, el cambio de las estaciones, ambos cumpleaños). La experiencia primitiva y su vida cotidiana.

Fantasía 2.-Lo Romántico

5. La búsqueda de lo romántico. El amor estimula lo romántico, lo romántico puede fomentar el amor. Cómo usted y su compañero o compañera pueden ver, bajo una mirada totalmente nueva. Cómo encontrar sus "yos" escondidos. Cómo seleccionar su propio "escenario", bien sea del pasado, del presente o del futuro. El valor de lo misterioso: ¡pongan su imaginación a trabajar! Pretendan que acaban de conocerse. La fantasía de los "misteriosos desconocidos". Carnavales y máscaras. ¿Quién es usted? Cómo jugar a ser un amante distinto. El juego de los papeles invertidos: un juego delicioso para muchas parejas, así como una terapia emocional que se conoce desde la antigüedad. El juego del rol que uno desempeña en la vida. Cómo planificar cuidadosamente sus sesiones "románticas".

Noches de Éxtasis

6. Lo que toda pareja desea: hacer el amor sin agotarse, sin impacientarse. El control de la eyaculación y cómo obtenerlo. Los beneficios que puede adquirir una pareja que goza de buena salud; consejos para los que deben tener cuidado, y también para los que tienen una constitución muy fuerte. Las ventajas tanto físicas como emocionales para ambos. La participación del hombre en el aprendizaje de esta técnica de hacer el amor. La participación de la mujer. La pareja descubre su verdadera capacidad del placer sexual. El factor que desempeña la edad en el aprendizaje del control de la eyaculación. Detallada descripción para su puesta en práctica. El tan importante "masaje para la mente inconsciente". ¿Cuánto tiempo mantenerse sin eyacular? Una decisión personal. La pareja liberada: cómo explorar nuevas posibilidades sexuales. Posiciones para el coito: cara a cara y variantes, posiciones de espalda y sus variantes, sentados, incluyendo la posición greco-romana y la armenia. Variaciones en la penetración. Variaciones en la disposición del ánimo. El placer total y un aumento de comprensión mutua: la dicha que se eleva por encima de la misma dicha.

Fantasía 3.-El Juego del Amor

7. El deseo es el aliado del amor, ino es un enemigo que ha de eliminarse en cuanto aparece! Un nivel nuevo de experiencia para la pareja. Volviendo a descubrir los juegos fantásticos de los trovadores. La sintaxis medieval de las culturas. La nueva cara del amor sexual: la primacía de una devoción "consumada". No estaba dispuesto que los amantes fantásticos contrajeran matrimonio. El verdadero significado así como la importancia mágica de este uso. Los paralelos que existen en la cultura mística de Krishna. El propósito esencial de la fantasía y el juego de los papeles que cada uno desempeña en *Lo Mágico del Sexo* se expone de una manera muy clara: significa un abandono de las circunstancias mundanas para entrar libremente en la aventura del amor. El "amor puro" de los trovadores, comparado a los resultados del control de la eyaculación. Disfrute de lo que usted hace. Esbozos sobre las fantasías de los trovadores: usted y su amado o amada se separan (el puente del deseo y el juego del rescate); amante (o señor) y su esclavo; la divinidad y el devoto; el pacto de castidad.

El Coito con Percepción Cósmica

8. La experiencia sexual como una iniciación. Cómo vislumbrar el yo superior del compañero: la persona que usted en realidad ama, un fragmento real de la Mente Divina. Usted y su compañero o compañera pueden adorar lo divino que existe dentro de cada uno, pueden adorar mutuamente el cuerpo y la mente, que resplandece desde el yo superior. Una investigación preparatoria a través de *Lo Mágico del Sexo*, necesaria para llevar a cabo este rito. Una descripción detallada del Coito con Percepción Cósmica: las primeras visualizaciones, la adoración, el energizador, las acciones de tipo sexual, el uso de los tres centros de actividad, técnicas para la visualización y la respiración regulada durante el coito. El beso místico y los actos culminantes. El beso como instrumento para el éxtasis místico: sugerencias de la tradición cabalística, la Canción de Salomón y varios sabios y poetas. Cómo sacar mayores beneficios del Coito con Percepción Cósmica.

Creatividad Sexual

9. El primer requisito: es necesario que ambos no se identifiquen mutuamente con los rasgos de sus personalidades mundanas. El misticismo sexual del Coito con Percepción Cósmica. El rito asentado sobre principios fundamentales de creatividad. Las implicaciones mágicas de esto. Cómo utilizar el rito para la concepción de un hijo: una manera muy particular de bendecir al niño. Rasgos generales sobre la preparación necesaria para ambos. Anotaciones sobre la ejecución del rito. Cambios de lo textual del rito para llevar esto a cabo. Cómo utilizar el rito para conseguir objetivos materiales: bases teóricas, requisitos prácticos. Anotaciones sobre el período de preparación. Anotaciones sobre la ejecución del rito. Cambios de lo textual para llevar esto a cabo. El amor y el sentimiento de totalidad: libertad del amor que evoca el yo superior.

Apéndice

La Sexualidad y El Árbol de la Vida.

Las Fuerzas del Árbol de la Vida y su relación a la sexualidad. La "imagen del Creador", el macho y la hembra. Las Diez Esferas: su naturaleza y origen, y su función creadora. Emanaciones de las esferas. Una breve descripción de cada una de ellas. El padre y la madre celestial en el Árbol. El hombre y la mujer en el Árbol. Otras afinidades sexuales en el Árbol, así como su contrapartida en la mitología. El Árbol de la Vida en el conjunto humano. El Anima, el Animus y la "Llama Divina", los seres celestiales en el Árbol microcósmico. El Ascenso espiritual llevado a efecto de una manera interna. Los compañeros en el acto sexual se prestan ayuda mutua, para asimilar e integrar tanto el aspecto masculino como el femenino del Árbol. Las "dos lámparas" del Zohar: una comprensión mística por medios espirituales y por un medio sexual. Despedida.

Glosario

Definiciones y comentarios sobre términos psicológicos, fisiológicos y otros, utilizados en el texto.

INTRODUCCIÓN

EL FUEGO ESTELAR Y LO MÁGICO DEL SEXO

El sexo posee un poder y un esplendor –que incluso en esta época de iluminación y liberación– no percibimos normalmente. Algunas veces experimentamos exaltaciones momentáneas de estas otras dimensiones del sexo, pero para percibir las hemos de cambiar nuestra actitud sobre el sexo e incluso sobre la vida misma.

En esta "Nueva Era" estamos aprendiendo a tomar nuevas actitudes y estamos mirando las cosas más desde una perspectiva "total", pero esto tiene menos novedad que lo que suponemos: lo que sucede es que ha sido tirado al olvido y enterrado bajo el peso de datos "divididos" procedentes de las ciencias físicas y psicológicas en actual desarrollo.

Incluso en la actualidad, el "movimiento totalista" es menos total que el mucho más antiguo modo "mágico" de ver las cosas. El pensamiento moderno sin lugar a dudas ha descubierto que el Todo puede ser mayor que sus partes –pero continuamos mirando a muchos "todos" en vez de dar un salto en nuestra manera de relacionarnos con el mundo en su totalidad y poder percibir la unidad total, de la que cada "todo" pequeño (entidad o sistema) es una parte integral–.

La medicina totalista por ejemplo, acepta la idea de que para valorar la salud de un individuo y tratar una enfermedad hemos de observar la totalidad de la persona, pero la "Medicina Mágica" mira más allá de la totalidad de la persona hasta sus conexiones internas con una totalidad mayor del mundo en el que vivimos, lo visible y lo invisible!

Sucede lo mismo con el sexo. "El sexo totalista" nos aventuramos a decir que llegará más allá que la mera fisiología y mecánica del sexo hasta incluir una comprensión psicológica y cultural, e incluso podrá incluir los centros y sistemas de energía sutil que son reconocidos por el Tantra y el Tao del Sexo. Pero *Lo Mágico del Sexo* llega aún más lejos: considera estos centros psíquicos y sistemas de energía sutil como las conexiones necesarias para llegar a unas dimensiones del espíritu y del Universo mucho mayores, y demuestra cómo podemos lograr que estas dimensiones mayores lleguen a nuestros campos de conocimiento y aplicación personales.

Sí, decimos que es el sexo el que da la vida al cuerpo, y que el sexo es la fuerza dinámica que marca cada aspecto de la cultura, la religión y la sociedad, ipero además, vemos al sexo como la energía polarizadora que se manifiesta moviendo al mundo e iluminando las estrellas!

Y de la misma manera como aprendimos a utilizar el fuego para cocinar nuestro alimento, calentarnos y mover nuestra industria, del mismo modo podemos aprender a trabajar con el sexo en los diversos niveles en que éste se relaciona con el cuerpo, la psiquis y el espíritu de la persona, y de la forma en que una persona se relaciona con su compañero o compañera, y de la manera como la pareja se relaciona con los diversos niveles y planos de existencia en el universo –visible e invisible– en su totalidad.

Lo Mágico del Sexo nos enseña cómo podemos enriquecer nuestras vidas y nuestras relaciones sexuales, cómo despertar las energías del cuerpo y de la psiquis tanto para adquirir una salud mejor como un bienestar y una vida sexual mejor, expandir nuestra conciencia y ponernos en contacto con las energías y formas de vida más elevadas para conseguir una vida material y espiritual más fructífera.

Además, nos enseña que de una manera consciente podemos alcanzar los estados más elevados de nuestra espiritualidad ien la creación de un hijo!

El Tantra nos enseña el inmenso poder que descansa en el centro de "base" del cuerpo y de la psiquis, que se denomina "la serpiente de fuego". Y el yoga tántrico enseña que despertando y dirigiendo esta potente serpiente de fuego podemos alcanzar otros niveles de conciencia así como diversos poderes psíquicos.

Pero existe aún otro poder que podemos alcanzar por medio de *Lo Mágico del Sexo*: la Estrella Iluminada que es la llama pura y blanca de la Divinidad que cada uno de nosotros poseemos en nuestro interior. Y la clave de esto, es el amor, ya que lo que amamos en nuestros amantes, es lo esencialmente bueno, la Divinidad que vemos en ellos. Aquello que amamos es el Yo superior de nuestros compañeros o compañeras, el verdadero fragmento de la Mente Divina. Cuando enfocas tu atención en el Yo superior, haces el amor a una persona sagrada, una persona Divina, en Cuerpo, Alma y Espíritu.

Entonces, "hacer el amor" se convierte en una forma real de adoración, iy la adoración mutua del fuego Divino en cada uno de los amantes es lo que abre la puerta para que se manifieste el Poder y la Gloria de la Estrella Iluminada para que llene nuestro ser!

Los autores escriben así:

Ver a la Divinidad dentro y a través de los que amamos, es experimentar la Divinidad como amor: una comprensión interna que se puede desbordar hasta llegar a transformar la visión total de la vida del que lo experimenta. La sexualidad, la polaridad, el magnetismo así como las relaciones recíprocas de todo tipo, serán percibidas como fuerzas que gobiernan a través de todos los niveles de la vida y la materia, y el amor mismo, será visto como una necesidad cósmica...

El delicioso uso de la Fantasía y del acto sexual prolongado, el masaje erótico y la energía psíquica, así como el despertar y el renacer psicológico que engendran estas prácticas, se desarrollan a través de este libro de una manera hermosa, con amor, sin embargo, son sólo el "juego anterior" a los ritos del "Conocimiento cósmico del acto sexual" que se describe minuciosamente en el capítulo 8, desarrollado aún con más extensión en el capítulo 9, como "El Ritual Mágico del Sexo para la Concepción de un Hijo" y "El Ritual Mágico del Sexo para lograr Objetivos Materiales".

Lo Mágico del Sexo, por medio de la percepción cósmica del acto sexual se lleva a cabo poniendo en funcionamiento las fuerzas benéficas del Universo, las cuales existen con suficiente abundancia como para satisfacer las necesidades de todos. Se instruye en cómo hacer que el sexo sea la raíz de un matrimonio, así como edificar los pilares para lograr el éxito de una relación a todo nivel. La persona será capaz de dirigir la Iluminación Divina por sí misma, lo cual complementará la salud e investirá todas sus acciones con poder y belleza.

Nuevamente, es imposible describir mejor que los mismos autores lo hacen, las ideas relacionadas en la Concepción Mágica de un hijo:

La concepción de un hijo, considerada como un acto Mágico del Sexo, es la forma más elevada natural y lógica de aquel arte. Para determinar y hacer posible el resultado, los amantes se unen con el fin de producir en el mundo material una expresión viva de su amor y su poder, una muestra indivisible de su unión.

La concepción de un hijo por medio de la Percepción Cósmica del acto sexual, cuando ambos amantes son hábiles y expertos en el rito, es un acto espiritual bienvenido por aquél hijo, creando inmediatamente un ambiente de bienaventuranza, de equilibrio y armonía a todo nivel para aquella persona que se

va a encarnar en estas condiciones.

Sin embargo, así como el sexo para nosotros no significa más que el medio por el cual dar vida a un niño, el matrimonio es mucho más que una simple institución social o legal. *Lo Mágico del Sexo* demuestra las diversas maneras por las que el amor sexual se transforma en un medio para el crecimiento psicológico así como la total comprensión de la madurez interna del hombre y de la mujer. Además, en el Occidente existe una larga y gloriosa tradición mística que se asienta menos en el sexo como símbolo que en el conocimiento total del sexo como alquimia!

Los autores demuestran cómo la Cábala –aquella total transferencia de la tradición occidental– describe en su totalidad el proceso de la creación y el sendero del retorno. Aquí encontramos la verdadera naturaleza de la psiquis y del Universo; la fuerza y la forma de todo lo que es; la gloria del drama cósmico así como la esencia de toda la historia humana pasada y futura. Y todo lo que encierra la Cábala está condensado en una fórmula pictórica que se conoce como el "Árbol de la Vida".

El Génesis (1:27) dice así:

"Dios creó al hombre a su imagen, a imagen de Dios los creó, los creó macho y hembra"

Macho y hembra, juntos, son la imagen del Creador y en el Árbol de la Vida, podemos encontrar una comprensión de este misterio final. Nuestro libro dice lo siguiente:

El plan que traza en su totalidad el Árbol de la Vida, está diseñado para que cada persona se integre interiormente por medio de las experiencias de la vida, pero el árbol representa la vida en su totalidad, tanto en su aspecto femenino como masculino. Por consiguiente, entendemos que algunas lecciones serán más difíciles de aprender para el hombre mientras que la mujer encontrará otras dificultades.

Sin embargo, si el hombre y la mujer unen sus poderes, y por medio del amor sexual adquieren la habilidad para crear una identidad unificada y de ésta manera hacer que la experiencia del otro sea la suya propia, entonces juntos poseen la clave de todos los misterios.

Lo Mágico del Sexo puede convertirse en un verdadero sendero para el logro de lo espiritual y de lo mágico. Ya que es a través de "Yesod" –la esfera lunar– por donde nos conducimos al sendero del retorno; y aquí, tal como demuestra el Árbol de la Vida, el hombre y la mujer se unen y en este nivel de conciencia se otorga un sitio a ambos principios (de masculinidad y femineidad) en cada persona.

Y es precisamente desde el "Yesod" donde se abre el sendero que conduce hasta las estrellas. El descenso de la Estrella Iluminada sobre los amantes abre el camino para su ascenso hasta el poder y la gloria, lo cual es la comprensión de lo divino que reside en ellos, y es precisamente la razón por la que nacemos!

Carl Llewellyn Weschcke

Editor

Puntos de Estudio

1

1. El poder inherente en una relación romántica de amor sexual es una fuerza mágica que está debajo de cada aspecto de la vida, desde el nivel físico hasta las alturas más elevadas del espíritu.
2. Este mismo poder debería convertirse en una fuente vital de renovación y desarrollo de su vida personal. "El amor sexual es una manera de llegar a lo celestial."
3. ¡Este libro es un libro para la pareja! Este poder se puede utilizar para desarrollar la fuerza que está en el sustrato de una relación entre un hombre y una mujer, para juntarlos en cada nivel de sus psiquis.
 - a) Esta integración de dos personas dentro de un solo todo también trae consigo la integración de otros niveles que todos poseemos, lo cual es el propósito de todo trabajo y de todo desarrollo psicológico.
 - b) A pesar de ser tan potente, este poder que une a dos personas, se perfecciona por medio de un esfuerzo consciente. Este es el tema del que trata el libro. Sin embargo, las técnicas que aquí se enseñan son tan eficaces que se pueden practicar por sólo uno de los amantes; *Lo Mágico del Sexo* es tan potente que puede funcionar incluso cuando sólo una persona desea desarrollar su vida interior para atraer a su compañero o compañera.
4. ¡El sexo no se limita ni depende del acto sexual físico! Incluso si el sexo no ocupa un lugar físico en su vida, debería otorgársele un sitio espiritual y emocional, y es entonces cuando éste nos conducirá a la felicidad, al desarrollo y a la integración.
 - a) El nivel físico del sexo por sí mismo, no es suficiente como para otorgar una felicidad duradera, ni tampoco para mantener una relación viva, y como algo vital, entre un hombre y una mujer.
 - b) Sin embargo, las acciones físicas pueden ser medios para lograr un desarrollo interno y una integración: es la acción física dirigida de una manera consciente, llevada a efecto con un conocimiento del aspecto psíquico, y ésta es la herramienta mágica con la que se puede transformar el presente en el tan deseado ideal.
5. Cada uno de nosotros en nuestro interior es tanto hombre como mujer, Animus y Anima; y es precisamente el principio opuesto a éste el que permanece adormecido en nuestra personalidad consciente, y el que se proyecta hacia la persona que amamos.
 - a) Además de los importantes aspectos masculinos y femeninos de nuestra psiquis, cada uno de nosotros, no importa a cuál de los dos sexos pertenezcamos, posee un sentido de conocimiento de que nuestro cuerpo es "femenino" para nuestro psiquis consciente; y en el que nuestra naturaleza emocional e instintiva es "femenina" en relación a nuestro intelecto "masculino", y en el que toda la naturaleza interior, incluyendo al intelecto es femenina, en relación al yo superior.
 - b) Llenando de armonía y propósito nuestras actividades mundanas exteriores, traemos armonía a los niveles interiores, haciéndolos "fértil" para la inspiración del yo superior.
 - c) Esforzándonos para desarrollar una relación romántica de amor sexual, estamos utilizando los medios más poderosos para lograr una comprensión y

armonía interna, y para ir despertando la totalidad de nuestros recursos internos con un propósito consciente, bien sea en el mundo interno como en el externo.

6. Esta relación maravillosa y mágica entre los padres es vital para el desarrollo adecuado del niño. Lo que los padres comparten actúa como un "patrón" para el crecimiento y el desarrollo del niño. La acción de traer un hijo al mundo debe ser un acto consciente, hecho a voluntad, con completo conocimiento de las responsabilidades que esto lleva consigo, con el deseo de sostenerlas y aceptarlas.
7. El conocimiento del significado de una interacción sexual entre los amantes, es el secreto de una relación mágica. Aprenda a utilizar su imaginación para sentir y percibir cómo lo hace el otro, y utilice estos conocimientos para producir los "estímulos" apetecibles en su compañero o compañera, así como para responder a las necesidades "románticas" del otro y para satisfacer sus necesidades.
 - a) Utilizando la imaginación de esta manera, no sólo aumentará el placer y la profundidad de la experiencia sexual en el otro, sino la suya propia.
 - b) Utilizando la imaginación de esta manera, para identificarse con la experiencia y la expresión de su compañero o compañera, mueve su naturaleza interna sexual, opuesta a un equilibrio con su propio ser sexual exterior. Es una parte integral de la verdadera madurez.
 - c) Aún sin un nivel de expresión sexual físico, esta experiencia puede llegar a ser una experiencia espiritual intensa como podemos observar en las vidas de místicos occidentales como San Juan de la Cruz y Santa Teresa de Jesús.
 - d) Este aspecto místico y espiritual de los mundos internos, que son parte de la experiencia sexual, serán explorados con más detenimiento en los capítulos siguientes. Veremos que es algo verdaderamente mágico, con un tremendo poder para desarrollar la sexualidad completamente, con el poder de fortalecer la mutua relación, y con el poder de ser una verdadera bendición para el mundo.

LO MÁGICO DEL SEXO

1

¡El amor, el sexo, lo romántico! están entre las cosas verdaderamente mágicas de la vida, son las fuerzas más potentes de la vida. Tienen la fuerza de construir o transformar culturas enteras; han sido y siempre podrán ser una potencia para construir o para reedificar la vida de toda persona. Pueden, y deberían ser un factor vital, una fuente de constante renacimiento y desarrollo interno es su propia vida.

Es una fuerza esencialmente creadora, no sólo en el maravilloso nivel físico, sino en todos los otros niveles de la vida humana, y así, hasta el intelecto racional se conmueve e ilumina por medio de su poder. El arte y la literatura están llenos de él; incluso las más altas manifestaciones de misticismo y espiritualidad hubiesen resplandecido menos, e incluso hubiesen sido imposibles en muchos casos, sin las metáforas y la intuición de que provee el amor sexual. Las vidas de innumerables personas han sido iluminadas por éste con un significado más profundo, les ha ofrecido inspiración y esperanza. Ha abierto otros mundos de experiencia que no reconocían de una manera consciente: puertas que conducen incluso al mundo de lo Divino.

No se trata sólo de una cuestión de placer emocional y físico, aunque esto es muy importante. Sino que también lleva consigo la integración con el tiempo, de un hombre y una mujer a través de su relación sexual; su satisfacción a todo nivel por y a través de esa relación. Y esto es básicamente de lo que se trata una relación; lo que podía y debería ser, bien sea que haya comenzado como una aventura sentimental, como la necesidad de conseguir un poco de seguridad, el deseo de tener hijos, o cualquier otra razón que lleve consigo el deseo y la intención de permanecer juntos en una relación íntima. El amor sexual es un camino que conduce a lo trascendental.

En esta época podemos decir con bastante seguridad que una pareja que permanece unida, o bien, se aman mutuamente o se han amado, o por lo menos tienen la capacidad de amarse. Este libro se ha escrito para todas aquellas personas; y para todos ellos su relación puede ser una fuente de felicidad verdadera, si intentan mutuamente convertirla en tal cosa. ¡Puede significar literalmente una felicidad increíble!

¡Incluso aquellos que recientemente se han enamorado pueden no darse cuenta aún de cuánta dicha, felicidad y éxtasis puede acompañar su vida en conjunto!

En cierto sentido, todos saben el significado de lo que aquí decimos. Se trata del Sueño del Amor; la combinación de la felicidad física, emocional y espiritual que dos personas comparten de un manera especial. Una vez que empieza, continúa hasta lo infinito. Pocas veces la gente se desilusiona con esto, o no tienen la clave del asunto, o a causa de anteriores desilusiones piensan que no es para ellos. A pesar de esto, existe, y ha sobrevivido a través de innumerables períodos de la experiencia humana, y ha sido conocida y dado a conocer a través de muchos siglos de nuestra propia tradición Misteriosa occidental, con todo lo maravilloso y mágico, con su profundo misticismo y con su simple e inexpresable felicidad. Es algo que está esperándoles, y hay muchos caminos para llegar a él.

Sin embargo, hemos de tomar en consideración dos cosas en relación a este camino que conduce a la felicidad. La primera, es que no importa hasta qué punto usted goce de su amor en principio, si usted desea que esa felicidad dure mucho más que unos cuantos años, usted y su compañero o compañera han de poner su voluntad y comprensión mutua, para mantener ese cariño vivo y así aumentarlo. El otro factor es que no importa cuan deteriorada se encuentre una relación a causa

de discusiones, de la frialdad o de una aparente apatía, o por cualquier otra causa que haya puesto fin a la relación física entre ambos, si los dos desean hacer un esfuerzo, y si comienzan juntos una nueva aventura a nivel de amor sexual, esa aventura puede llegar a ser un éxito total en sus vidas. En muchos casos, este gran éxito puede lograrse incluso cuando sólo UNO de los dos desea sinceramente restablecer la relación!, o bien, podemos asegurar que *Lo Mágico del Sexo* es tan poderoso que puede llevarse a efecto incluso cuando una persona sola desea edificar su vida interna para atraer un compañero o una compañera.

Es cierto que el sexo, en el sentido de una acción sexual física, no es la parte más importante en la vida de todas las personas. Muchos hombres y mujeres, y muchos personajes desconocidos, han vivido de una manera totalmente distinta, bien sea por elección propia o por la fuerza de su destino. Inclusive, muchos matrimonios, por una u otra razón, a veces han de abandonar la unión física por un período mayor o menor de tiempo. Sin embargo, afirmamos que en las vidas de todas estas personas, casadas o no, si desean ser adultos felices, equilibrados, creativos, han de reconocer la relevancia del amor sexual.

Aunque no otorguemos una actividad física al sexo en nuestras vidas, la felicidad y la integración se pueden conseguir si concedemos al sexo su lugar emocional y espiritual correspondiente; y de la misma manera, para aquellas personas que disfrutan de todo tipo de gratificaciones a nivel físico, el nivel material por sí solo no es suficiente para proveer una felicidad duradera a menos de que también goce de una satisfacción emocional y espiritual. Porque en realidad sólo podemos ser poseedores de la felicidad cuando nos estamos desarrollando hacia (y cuando logramos) la madurez y la integración interna de nuestra psiquis.

Hemos de considerar cómo podemos conseguir este desarrollo y armonía interna.

La mayor parte de las personas logra su propio desarrollo interno a través de sus preocupaciones con el mundo material, lo cual puede reflejar el inmenso proceso psíquico (nos demos cuenta de esto o no) que significa llevar esas preocupaciones materiales hasta su debido equilibrio y armonía. Por ejemplo, los grafólogos pueden indicarnos como nuestra escritura refleja si nuestro carácter es grato o no. De cierta manera, esto nos hace ser muy vulnerables, porque, por ejemplo, un posible jefe sólo tiene que consultar con un experto que descifre la escritura de nuestro puño y letra para aprender muchas cosas sobre nosotros, pero por otro lado, esto nos provee de un instrumento muy poderoso que podemos utilizar en beneficio propio. Por ejemplo, si sabemos que poseemos un rasgo en nuestro carácter del que podemos perfectamente prescindir, una excelente manera de cambiarlo es por medio de un estudio de los "síntomas" a través de nuestra escritura, y luego aprender cómo podemos mejorar nuestra escritura a mano. Es posible que esto requiera de mucha paciencia y práctica, pero con frecuencia es muy eficaz para eliminar la causa del problema.

De la misma manera, si usted desea dejar de ser irascible con ciertas personas, usted puede comenzar alejándose de ella y apretando los puños y gritando!, cuando esto sucede.

Donde sea que su naturaleza interna le conduzca, su naturaleza externa le seguirá. Pero también, donde su naturaleza externa le guíe, su naturaleza interna le seguirá: generalmente, ésta es la mejor manera de obtener resultados.

Cuando se trata de trabajar en la propia integración interna, para muchas personas, a sabiendas o sin saberlo, les es útil una actividad durante el día, su trabajo o un pasatiempo cualquiera. Los objetos de los que se ocupan en el mundo material pueden reflejar de una manera u otra algunos de los grandes procesos

psíquicos, y cuando en el curso normal de los hechos estas personas llevan el objeto de su actividad a una armonía y equilibrio adecuados, ese equilibrio y armonía llega a ser parte de su propia experiencia interna. No sólo el artista, el músico y el artesano hacen esto de una manera muy especial, sino también el horticultor, el profesor o el atleta, pero con materiales vivos!

Lo pueden lograr el constructor y el arquitecto, y esta comprensión es precisamente lo que ha dado su simbolismo a la masonería. Incluso el investigador científico puede obtener lo mismo y es algo que fue descubierto hace mucho tiempo atrás por los alquimistas.

TODOS AQUELLOS QUE SE OCUPAN DE MATERIALES ORGÁNICOS O INORGÁNICOS EN EL MUNDO QUE LES RODEA Y QUIENES SE ESFUERZAN POR LLEVAR ESOS MATERIALES HASTA UN MAYOR GRADO DE DESARROLLO O QUIENES DESEAN ESTABLECER CON ELLOS VERDADEROS PATRONES ARMÓNICOS, CON EL TIEMPO SE IDENTIFICARAN CON LO QUE ESTÁN HACIENDO: Y TAMBIÉN SE DARÁN CUENTA DE QUE HAN CONSEGUIDO EQUILIBRIO, ARMONÍA Y UN MAYOR DESARROLLO DE SU PROPIA PSIQUIS.

Al combinar el color y la forma sobre un lienzo, el pintor llena de coordinación su propia alma; el hecho de que un profesor despierta el deseo de aprender en un estudiante, confirma los propios anhelos del profesor. En relación con esto, recogeremos sólo lo que sembramos, ya que al sembrar lo hacemos tanto exterior como interiormente.

Por consiguiente, cuán vitalmente nos movemos hacia nuestra satisfacción e integración interna, cuando a un nivel interpersonal nos ocupamos de la armonía y la relación a nivel sexual, ya que sabemos, como bien han demostrado los psicólogos, la tremenda importancia que tiene la sexualidad en relación a nuestra vida interna!

En las profundidades de la psiquis de cada persona existen dos grandes fuerzas arquetípicas, que corresponden al Padre Celestial y a la Madre Celestial: el Animus y el Anima. Carl Jung, quien se ocupa extensamente en sus libros de estas fuerzas, los describe como "complejos autónomos" queriendo decir con esto que no podemos hacer nada de una manera directa para influenciarles conscientemente: no podemos dirigirlos a voluntad, para que hagan esto o aquello, para que sean esto o lo otro. El desarrollo de la personalidad consciente de un hombre adulto normal es que se identifique más o menos con el principio del Animus, y que la personalidad consciente de una mujer se identifique más o menos con el principio del Anima, hasta que aquellas imágenes lleguen a ser "invisibles" a sus poseedores. (Por ejemplo, generalmente no soñamos con nosotros mismos, excepto quizá cuando nos vemos reflejados en un espejo). El otro, el que vive en un estado latente, el arquetipo, el Anima en el hombre, el Animus en la mujer, se "proyecta" en ocasiones como ésta, en el sentido psicológico del término, en alguna otra persona del sexo y las características adecuadas; es entonces cuando esa persona pasa a ser el amado, e incluso "adorado" de una manera espontánea, pero que, sin embargo, no siempre se observa de una manera objetiva.

Naturalmente, la situación no puede ser ni tan espontánea ni simple como todo eso. Ni siquiera el hombre más "macho" se identifica un 100 por 100 con el Animus, ni la mujer más femenina se identifica un 100 por 100 con el Anima. Además del Animus y el Anima, existen muchos otros factores que introduce la herencia o la experiencia en la psiquis, para convertirnos en la persona que somos. Una vez más, es posible que proyectemos otros muchos elementos que componen nuestra psiquis además de los dos anteriormente citados, y nuestras impresiones; amigos, conocidos y parientes cambiarán correspondientemente por el "lente" subjetivo a través del que los miramos.

Además de los componentes masculino y femenino que integran y coexisten en nuestra psiquis, los aspectos activo y latente de nuestra sexualidad, también existe una interrelación sexual entre los diferentes niveles de nuestro ser. De esta manera, indiferente a cuál de los dos sexos pertenezcamos, podemos considerar nuestro cuerpo como "femenino" en relación a la psiquis que nos dirige e impregna. Es Shakespeare en Ricardo II quien dice:

*Mi cerebro descubrirá la parte femenina de mi alma,
mi alma será el padre; y ambos engendrarán
una generación de pensamientos que engendran
silenciosamente... (Rey Ricardo II, Acto V, escena 5)*

Y una vez más, dentro de nuestra psiquis, podemos considerar nuestra naturaleza emocional-intelectual como "femenina" y nuestro intelecto como "masculino" en relación a esto. Pero además (y esto es muy importante) la totalidad de nuestra naturaleza inferior, incluyendo a nuestro intelecto, es "femenina", no sólo en el sentido pasivo de la palabra, sino principalmente como el agente "fértil", "el que se manifiesta", cuando está impregnado y es inspirado por el Espíritu, el Yo superior.

Toda esta cadena que se desarrolla, depende de las reacciones, que en cuanto concierne a nuestra vida humana, son reacciones a la sexualidad. Si aborrecemos uno u otro de los sexos, si resentimos o tememos uno u otro, o si nos abruma su inhabilidad de una interacción pacífica y productiva –si preferimos mantener todas las funciones en compartimientos minuciosamente analizados– entonces estamos inhibiendo el proceso de vida de nuestra propia naturaleza interna.

No podemos llegar directamente hasta estos profundos niveles inconscientes en nosotros mismos para llevar a cabo estos cambios. Más bien lo que tenemos que hacer es poner en orden los niveles de conciencia exterior así como el nivel físico, es decir, el cuerpo, y es esto lo que va a mover los niveles profundos hacia sus verdaderos patrones vivos.

Para hacer esto de una manera eficaz, es necesario que dediquemos nuestra verdadera y total atención hacia nuestras actividades mundanas exteriores. Es una suerte que construir una relación de amor sexual sea una actividad muy absorbente, ya que el progreso psicológico y espiritual es como una planta que no puede crecer si continuamente estamos arrancando sus raíces para examinarlas.

Si preferimos, podemos decir que esta Guía Práctica es una especie de masonería sexual, o alquimia sexual. Ambas descripciones serían acertadas, aunque vamos a proceder de una manera no tan formal como ésa.

¡Las fuerzas internas del sexo son sagradas! San Juan de la Cruz, uno de los místicos occidentales que están más cerca a nuestra época actual, fue un monje carmelita que vivió en el siglo XVI. Dedicó su vida a lo monástico, y su trabajo en la orden sagrada estaba dirigido hacia la consecución de este ideal según él lo veía. Fue un verdadero asceta, sin embargo, no fue sólo esto lo que le convirtió en un santo o en un místico. Fue un ser humano completo, con un profundo conocimiento del mundo material, así como de la interrelación de ambos sexos en sus distintos niveles del ser.

Si su celibato hubiese causado la antipatía de las mujeres, él no pudiese haber disfrutado (como de hecho lo hizo) de la amistad, ideas e inspiraciones de Santa Teresa de Jesús, quien fue su madre espiritual. Si él hubiese sentido antipatía hacia la sexualidad, no hubiese sido capaz de componer sus maravillosos poemas, que describen la elevada experiencia amorosa y la unión con Dios en términos de amor y unión humanos. Algunos de estos poemas parten de las canciones amorosas tradicionales de España, y un extraordinario cántico dialogado está basado en la

Canción de Salomón. Las metáforas son intensamente sensuales sin ser sensuales, intensamente líricas en forma y espíritu, y llenas de implicaciones muy profundas.

Si no hubiese estado totalmente convencido de que el amor sexual puede ofrecer una representación adecuada para las experiencias espirituales más sublimes, no hubiese podido escribir como lo hizo. Estos poemas no hubiesen florecido tampoco a no ser por la existencia de una verdadera relación entre el nivel de experiencia mística y terrenal. Más adelante en el libro, volveremos a trazar algunas paralelas entre la experiencia mística y la sexual así como el tremendo significado que esto ofrece para los amantes terrenales.

Para desarrollar la relación conyugal hasta su potencial más completo en relación al amor y a la felicidad sexual, hemos de considerar el asunto desde otro punto de vista. Estamos de acuerdo en que la relación entre dos personas es un círculo encantado que encierra dentro de sí al hombre y a la mujer, a nadie más. Sus hijos realmente están "fuera" de éste, sin embargo, los hijos no pueden sino ser conscientes de él, hasta el grado que irá aumentando con su propio desarrollo, pero que, sin embargo, probablemente siempre tendrá un fuerte componente inconsciente. ¡Y qué regalo tan extraordinario! Porque de hecho es algo que existe, una abundancia de amor irradiará sobre ellos, y de esta manera los niños no tendrán motivo para sentirse rechazados o resentir este halo tan especial que rodea al padre y a la madre. Todo lo contrario, se darán cuenta que la madurez les reserva algo maravilloso, hacia lo que ellos pueden aspirar en sus futuras vidas adultas.

Esto es muy importante. La niñez es una etapa maravillosa. Durante esta época, la energía física parece inagotable; el crecimiento aumenta la fuerza y la habilidad, lo cual aumentará su conocimiento y sus habilidades mentales por su propio derecho y les proveerá de un sentimiento de gozo y les estimulará por los elogios que recibirán. No sólo las facultades internas son intensamente agudas y conscientes, sino que la imaginación da otra dimensión a todo tipo de actividad, mientras que el psiquismo y las fantasías sin lugar a dudas expanden mutuamente sus fronteras. ¿Qué es lo que los niños ven que disfrutan los adultos a cambio de este mundo de crecimiento, desarrollo y maravilla?

A veces observamos niños que de una manera sutil parecen temer la madurez; niños que parecen disfrutar de todo, mientras permanecen pequeños, niños que observan en los adultos que les rodean sólo preocupaciones y responsabilidades, inquietudes y discusiones. Desde tal perspectiva, todos los privilegios parecen pertenecer sólo a la niñez.

Indiferente a la situación económica, respecto a este importante aspecto, ustedes pueden ofrecer a sus hijos un prospecto de un futuro feliz, de una calidad que no se puede obtener por medio de las riquezas materiales ni por la educación: una experiencia conyugal feliz, duradera y satisfactoria. Tampoco será ésta una simple imagen que ellos deban perseguir de una manera consciente. Ya que la mente inconsciente juega un papel vital en este asunto.

La investigación está demostrando continuamente que la psiquis en particular durante la niñez, rápidamente absorbe las experiencias del presente como patrones para el futuro. Podríamos relatar historias horribles de cómo algunas personas en sus vidas adultas se han tenido que esforzar para no repetir el desafortunado patrón de comportamiento desplegado por sus padres, sólo para verse atrapados, por las circunstancias, en el mismo patrón, un entretejido del "azar" que en realidad fue tejido, o atraído por la propia mente inconsciente de la víctima. Por consiguiente, es de suprema importancia, sobre todo en relación a lo esencial de una relación sexual, ofrecer una imagen buena, feliz y verdadera con que construir las impresiones conscientes e inconscientes de vuestros hijos en su medio

ambiente; y por fortuna, ésta es una de las áreas de la vida QUE UNO PUEDE DIRIGIR, aunque otras circunstancias –la salud, la solvencia y el descanso– puedan admitir mejores condiciones. Dad esto a vuestros hijos, y entonces estaréis verdaderamente construyendo el prospecto para su futura felicidad conyugal y para su integración interna.

Por consiguiente, nos lo debemos a nosotros mismos, a nuestro compañero o compañera, y a nuestros hijos, al sacar el mejor partido a nuestra vida sexual, descubrir y vivir, lo mágico que encierra el ser un adulto. La búsqueda de *Lo Mágico del Sexo* solamente puede realizarse en una relación duradera. Necesita tanto de la autocomprensión como de la comprensión de la otra persona.

Escribimos para la pareja cuya relación tiene, o ha de tener, realidad y estabilidad. Ya que ambas personas han de tener la intención de construir la relación en algo fuerte y profundo, de una manera continua, con un deseo verdadero de encontrar más felicidad, la realización espiritual y emocional, el placer físico, y naturalmente, el simple gozo de la mutua compañía. Sin embargo, eso no elimina cualquier otra razón que usted pueda tener para desear que su relación sea un éxito: de hecho, imientras más motivaciones tenga, mejor!

Aunque de esta manera usted estará creando una labor de vida única, y aunque vamos a describir varios y diferentes acercamientos hacia una relación de amor sexual, hay ciertas pautas generales que podemos mencionar antes de abarcar lo esencial.

Sin duda, es posible tener una relación sexual carente de amor, así como también es posible sentir un gran amor, y de hecho sucede con frecuencia, sin tener una relación sexual, pero el amor con una relación sexual no tiene comparación y es el ideal para conseguir una unión duradera, el verdadero camino que conduce hacia lo más elevado.

No queremos decir que debamos de "forzar" uno de los dos ingredientes, el sexo o el amor. ¡No se puede conseguir a través de las preocupaciones, la ansiedad, la pasión...! No se preocupe de múltiples orgasmos, ni siquiera se preocupe por conseguir uno, en una ocasión dada. Tampoco se preocupe de si usted ama a la otra persona lo suficiente, o si él o ella le ama a usted lo suficiente. ¡Sobre todo, no se aferre a la costumbre de preguntarlo! Ofrezca seguridad sobre ese amor cuando usted lo desee o cuando lo pida la relación. Corteje a la otra persona (¡sí, incluso después de diez, veinte, o treinta y tantos años juntos!), pero no se acostumbre a preguntar constantemente si le aman: cultive un ambiente de amor, y expláyesse en él.

Lo más importante es que ambos compañeros disfruten de la relación. No haga nada que pueda disminuir el placer de su compañero o compañera y el suyo propio, haga todo lo posible por realzarlo. ¡Disfrute y sea feliz!

Esto quiere decir que hay que encontrar maneras de expresar lo que ya está ahí de una manera física, emocional y espiritual; quiere decir que hay que sentir por, y con, la persona que da, a la vez que comparte la experiencia: la persona que usted va a percibir cuando esto se desarrolle completamente, como su verdadero otro Yo. Significa que usted debe dedicar tiempo, meditación y un lugar en su vida a esta íntima relación mutua como una parte esencial de su vida, que de hecho lo es.

Dedicando tiempo y atención a una relación de amor sexual de esta manera da a una pareja el "oasis" tan necesitado, una esfera de intercomunicación, que está muy lejos y apartada de los niveles del mundo externo, en los que quizá no estén de mutuo acuerdo, e incluso discutan sobre ello, o cuando tengan intereses u ocupaciones distintas el uno del otro. De todos modos, la parte íntima de sus vidas florecerá y derramará su dulzura hacia otras ocupaciones, sin embargo, no deben

permitir que las otras tareas se interpongan en sus vidas amorosas, aunque sea de una manera pacífica.

AMBOS COMPAÑEROS DEBEN DE TENER PRESENTE QUE NO HAN DE MENCIONAR CUESTIONES EXTERNAS DURANTE SUS SESIONES AMOROSAS.

SIN EMBARGO, TAMPOCO DEBE UNO COMENZAR, O PROPONER HACER EL AMOR DE UNA MANERA DELIBERADA COMO UN COMLOT, CON EL FIN DE TERMINAR UNA DISCUSIÓN SOBRE OTRAS COSAS. ESO ES UN SACRILEGIO AUN MAYOR CONTRA EL AMOR SEXUAL Y PUEDE CONVERTIR UNA RELACIÓN EN POLVO Y CENIZAS.

¡Como amantes, ambos tienen mucho que explorar! Cuidese de sobrestimar, o de pensar que usted sabe lo que "excita" a la otra persona. Ambos pueden así pasar por alto todo tipo de posibilidades excitantes. Los seres humanos somos criaturas complejas, y lo nuevo, el cambio y lo inesperado llevan ya en sí una gran atracción! Desde luego, de vez en vez es alentador y nostálgico a la vez, volver a costumbres conocidas; pero incluso en esto, no habría nostalgia, ni siquiera un sentido de regreso a lo conocido, si uno nunca se apartase de la rutina.

Cualquier cosa que usted haga o experimente en compañía de la otra persona y que implique un significado sexual –bien sea ofreciendo o recibiendo una caricia, vistiéndose o desvistiéndose, escuchando música sensual, o quemando incienso–, ¡hágalo como una experiencia compartida! Y mientras que usted lo está viviendo, haga un esfuerzo por comprender y sentir, en su imaginación, la manera como la otra persona lo está experimentando.

EN PARTICULAR, PRACTIQUE ESTO DURANTE EL COITO, PERO TAMBIÉN TÉNGALO EN MENTE DURANTE OTRAS EXPERIENCIAS COMPARTIDAS.

No se preocupe del hecho de que muchas de las pequeñas experiencias serán idénticas a las suyas, o por lo menos casi idénticas, sino que después de que sus propios sentidos lo registren, así como su sistema nervioso, su mente y su cuerpo, relaciónelo con su pareja e imagine el efecto que esto le producirá a sus distintos sentidos, sistema nervioso, mente y cuerpo. Esta práctica imaginaria se puede llevar hasta un alto grado de realidad, ya que tanto en la psiquis como en el cuerpo, cada sexo posee de una manera latente las características del otro.

Por medio de la utilización de sus propias facultades latentes en relación a su pareja, usted desarrollará su propio conocimiento sexual mientras que mantendrá su orientación sexual clara en su propia mente.

Usted aumentará su propio placer y el de su pareja: su propio placer, porque su imaginación le permitirá disfrutar de los placeres de su pareja, aparte de lo que usted mismo esté disfrutando, y del placer de su pareja, porque todos sus movimientos sexuales estarán mejor planificados y actualizados en su momento siempre que usted se esfuerce por imaginar su resultado.

Además, usted contribuirá de esta manera hacia su propia madurez psíquica. Pongamos esto en claro considerando el desarrollo sexual de la psiquis más detalladamente.

No es necesario discutir los estados de desarrollo psicológico de los niños. Podemos hacer una breve generalización indicando que existe una tendencia tanto en los niños como en las niñas desde alrededor de los ocho años hasta la pubertad, en pasar la mayor parte del tiempo posible en la compañía de un grupo de amigos preferentemente de su propio sexo. De esta manera, están desarrollando su propia personalidad consciente, así como su imagen social, y mientras viven esta difícil etapa, están capacitados para poder apreciar la compañía de otros como ellos. (La mayoría de la gente conserva algo de esta tendencia a través de su vida, y de cuando en cuando, disfrutan dando brillo a su imagen social hablando u observando

a personas de su mismo sexo, edad u ocupación. Sin esto, pueden verse a punto de convertirse en el que dicta las modas o pueden convertirse en personas excéntricas). En los niños, esta etapa generalmente pasa a la fase "del mejor amigo o amiga" cuando ya han desarrollado la suficiente individualidad como hacer tal elección, y cuando la cooperación y el apoyo de otros niños que piensan como él son necesarios o los desean.

Cuando la personalidad consciente en el joven está bien establecida, por supuesto que la amistad continúa, pero ya no requiere de su función protectora. Es entonces cuando el adolescente está preparado para la próxima etapa, la compañía del sexo opuesto.

Hemos de recordar que durante los años de preparación que estamos describiendo, las características del sexo opuesto en la propia psiquis del adolescente, generalmente han sido relegadas firmemente hasta sus niveles inconscientes. Es como tiene que ser.

Precisamente, debido a que las características del sexo opuesto están ahí, y son inconscientes, el adolescente está capacitado para enamorarse de una persona que posee aquellas características. Casi inevitablemente, cuando el chico o la chica llegan a la adolescencia, muchas cualidades, además de aquéllas que pertenecen al sexo opuesto, han sido empujadas hasta el inconsciente, y seguramente estas cualidades también tendrán su influencia en la elección del "primer amor". Por consiguiente, algunas veces los problemas se manifiestan en relación a las relaciones juveniles; son problemas que no aparecen antes, cuando los niños pequeños eligen simplemente (como lo hacen a veces) un "novio" o una "novia". La razón por la que esta diferencia se manifiesta es que en los niños los niveles del inconsciente no juegan un papel en la elección hasta el mismo grado: pueden parecer más "sensatos" que sus hermanos que pasan por la pubertad, pero por la misma razón, son "demasiado jóvenes para enamorarse". Por consiguiente, durante la época temprana del adulto, es recomendable que la pareja sea tan "distinta" de lo que es uno, como sea posible. Tratar con aquello que no es "parte de uno mismo" es declarar un "espacio vacío" en la vida, aquél en que por los estudios, los deportes, los negocios u otras actividades, se comprende que el sexo a cualquier nivel está fuera de su cuadro. Del mismo modo, otras veces se pone un énfasis en estas diferencias; no sólo en cuanto concierne a la pareja, sino para el deleite y orgullo de cada persona en su propio papel.

Sin embargo, esto puede desarrollar una mutua incompreensión, lo cual no es algo positivo para compartir en el amor o para un desarrollo psicológico adecuado. Habiendo separado en nuestro interior de una manera eficaz el Animus y el Anima – una etapa primaria vital– hemos de reunirlos en nuestro interior, en una unión armoniosa. Esto es esencial para que nuestra salud psíquica consiga una equilibrada, creativa y satisfactoria madurez.

En el hombre, el Anima desempeña la función de otorgar cualidades como la ternura, lo romántico y el amor por la belleza, y convertirlos en fuerza e intelectualismo en su vida, y también para hacer posible la comprensión de la mujer.

En la mujer, el Animus desempeña la función de otorgar cualidades como el orden, la razón y la dirección para aplicarlas a la intuición y al flujo emocional en su vida, y para hacer posible la comprensión del hombre.

Una persona en quien estos atributos del sexo opuesto no aparecen, estaría preparada para vivir sólo la mitad de una vida. En una persona en quien estos atributos del sexo opuesto se manifiestan de una manera indómita –por ejemplo, en un hombre extremadamente emocional o en una mujer "dura"–, tampoco tiene

reunidas en su interior las funciones conscientes e inconscientes de una manera armónica.

Algunas personas poseen un grado de madurez y equilibrio del Animus y del Anima desde una temprana edad. Con frecuencia, se trata de personas que destacan de una manera u otra, aunque en casos extremos es posible que nunca puedan enamorarse.

El artista, o la persona creativa, que se eleva sobre lo mediocre –la clase "genial"– siempre consigue esto por medio del poder y la cooperación de la función del sexo opuesto en su psiquis. Naturalmente, esto no sucede en todos los casos, pero con frecuencia es inconfundible.

Ya hemos hecho mención sobre la amistad que unía a San Juan de la Cruz y a Santa Teresa de Jesús. Podemos recordarlos, en relación a lo que ahora nos ocupa.

Las reformas a las que San Juan dedicó su vida, fueron originalmente planificadas por Santa Teresa. El demostró su inmenso valor y paciencia ante la persecución y el sufrimiento físico que tuvo que sufrir en gran medida. Poseía una percepción espiritual muy aguda, y una voluntad inflexible para mantenerse en el curso que había elegido, pero también poseía una tierna compasión por otros, y el don para escribir poesía espiritual con un sentimiento inmensamente romántico y sensual.

Santa Teresa fue una monja carmelita que experimentaba visiones y la levitación, pero de ninguna manera era una reclusa; desempeñó un activo papel en todo lo relacionado a ella o al trabajo a que se dedicaba. Sus escritos llaman la atención dentro de la literatura religiosa, no sólo por su profundo goce espiritual, sino por su sentido común, su agudo sentido de introspección y por su delicioso humor. Su genio ejemplifica el espíritu del Animus que le guía así como San Juan ejemplifica el del Anima.

La vida del celibato nunca ha atraído más que a una mayoría de hombres y mujeres; pero para poder integrar los componentes sexuales duales en la psiquis, esto es necesario para todos aquellos que necesiten alcanzar la madurez real.

También la vida sexual posee su parte mística, abierta a todos aquellos que lo busquen; y para la mayor parte de las personas, una clara manera de obtener tanto la madurez como el conocimiento místico, y muchas otras cosas, el camino está delineado por medio de la estabilización, la felicidad y la inspiradora influencia de una relación sexual feliz.

¡No permita que nadie le haga sentirse culpable o avergonzado de su sexualidad! Tanto en el hombre como en la mujer significa fuerza, belleza y deleite, y puede permanecer así desde la juventud hasta la vejez. Por lo visto, hay personas que piensan que los hombres y las mujeres se casan para prescindir del sexo, o por lo menos, para eliminar cualquier manifestación externa de ello. No escuche a estas personas; ¿Por qué hemos de pensar que la realización de los fuertes patrones físicos y psíquicos son otra cosa que la dicha?

Naturalmente existen aspectos del amor sexual que necesitan una meditación seria y una responsabilidad personal inmensa. Uno de estos aspectos es prometer amor y fidelidad a otra persona: ¡uno debe estar seguro de que ambos miembros de la pareja quieren decir lo mismo con esto! El acto de traer un niño al mundo es otra razón: esto es algo que ninguna persona civilizada debería hacer sin buena voluntad y una buena ilusión por el futuro del niño. No sería un buen obsequio para la primera persona que se presente en su vida, y convertirlo en alguien poco dispuesto y quizá en un padre o madre totalmente desprevénido.

Además, indiferente de cómo la Fortuna pueda subsecuentemente sonreír sobre

la criatura, la vida normalmente otorga desdicha a aquéllos que no son bienvenidos. Un niño pequeño se puede dar cuenta, incluso sin palabras, o antes de nacer, que con su venida ha estropeado la vida de sus padres por ejemplo, o de haber sido traído a un patrimonio inadecuado en el que una madre o padre amante nunca hubiese traído a nadie. Tal conocimiento se puede desplegar en la profundidad de la psiquis del niño como un profundo pozo de desprecio hacia sí mismo o de odio, mucho más potente al no ser un acto consentido. Aquellos a quienes se les ha enseñado a considerar el "amor por uno mismo" como algo egoísta, puede que tengan dificultad de comprender que existe un amor hacia uno mismo que es una condición necesaria para una vida saludable; debemos de desear lo mejor para nosotros mismos, y aquello que nosotros deseamos para nosotros mismos es lo que hemos de desear para otros.

Aquellos que se desprecian o que se odian a sí mismos, proyectarán ese odio y desprecio a su alrededor, y el mundo en su totalidad sufrirá por ello. Estas verdades generalmente no se mencionan, pero es necesario exponerlas aquí: todos tenemos la seria responsabilidad de traer niños al mundo sólo bajo condiciones de amor y atención verdaderos.

Naturalmente, no tenemos que ser perfeccionistas, o esperar tener una familia y traer los niños al mundo durante nuestra solvencia económica en mediana edad; más bien diríamos que entre las cualidades necesarias para ser buenos padres están el amor, la lealtad y la prudencia, para los que no existe otro sustituto.

Si usted tiene que utilizar un método contraceptivo y este método es de su total confianza, continúe usándolo o si usted piensa que ningún método merece su total confianza –y pocos ofrecen el 100 por 100 de seguridad– entonces busque consejo en el centro de planificación familiar de su ciudad, sobre dos métodos que pueda utilizar a la vez (tales como un gel y un diafragma). Con el uso, cualquier sentimiento de vergüenza por utilizar contraceptivos desaparecerá, y será más que compensado por un sentido de libertad y relajamiento en el que usted y su pareja se pueden recrear.

Punto de Control

1

- * El apareamiento de un hombre y de una mujer debería traer consigo la integración tanto mutua como interna.
- * La buena voluntad y la comprensión son las necesidades básicas de la otra persona, bien sea si se desea mantener y aumentar la felicidad actual o reconstruir una relación deteriorada.
- * Los niveles emocionales y espirituales de la sexualidad son vitales para TODOS. Si usted no está disfrutando o no es posible que disfrute del sexo físico, si usted cultiva esos niveles no físicos, aún podrá mantener su totalidad psicológica; mientras que por mucho que se disfrute del sexo a un nivel físico, esto nunca podrá proveernos de la verdadera felicidad si no estamos integrados a nivel interior.
- * Donde sea que le conduzca su naturaleza exterior, su naturaleza interior le seguirá. Por consiguiente, si usted hace un esfuerzo por fortalecer su relación de amor sexual con su pareja, estará construyendo la integración de los profundos niveles de su propia psiquis. (¡Además de brindar felicidad a su pareja!)
- * Para conseguir esto de una manera eficaz, mantenga su atención en la acción del mundo externo: ¡no saque sus raíces para inspeccionarlas!
- * Ponga cuanto esté de su parte en su relación de amor sexual, y no se preocupe de elevados logros emocionales o físicos. Usted está creando una labor de vida única. ¡Disfrute de ello y sea feliz!
- * El amor y el sexo son una parte sagrada de su vida. ¡No permita que otros asuntos perjudiquen sus sesiones amorosas! Y nunca utilice el coito como un instrumento para evadir otros problemas.
- * Usted probablemente ha enterrado e incluso olvidado características del sexo opuesto que usted poseía cuando era niño. Ahora es necesario que las vuelva a encontrar, o que encuentre características similares en su pareja, y por medio del amor sexual usted también debe participar en ello.
- * Haga sus propias observaciones sobre su equilibrio sexual, como podemos ver con frecuencia reflejado en el trabajo de gente sobresaliente: los hombres y mujeres que se han dedicado a la religión, al arte o a cualquier causa significativa.
- * La vida sexual activa es una manera de expresar el logro, y posee su propio misticismo así como sus propios senderos que conducen hasta lo más elevado de la experiencia humana. Sea consciente de su dignidad y de la validez que tiene lo sexual como instrumento.

Puntos de Estudio

2

1. En la relación entre un hombre y una mujer, el compartir es una exigencia sobre su propio autoconocimiento y sentido de la honestidad, y sobre su conocimiento y capacidad de percepción de las necesidades y deseos conscientes e inconscientes de su pareja.
 - a) En la medida que le sea posible, haga un conocimiento consciente de su relación romántica de amor y sexo. Busque el significado de una manera deliberada en lo que motiva el lenguaje del cuerpo, las inflexiones de la voz, y las acciones espontáneas.
 - b) Comparta las decisiones personales; casi siempre éstas tienen su efecto sobre su pareja. Cuando no se comparten, puede que haya un mal entendido y que se convierta en causa de tensión entre ambos.
 - c) ¡Ambos deben dejar de considerarse mutuamente como algo que se da por sentado! Aprenda a mirarse a sí mismo por medio de los ojos de la otra persona, y haga un esfuerzo por presentarse ante ella con una imagen inquietante y directa.
 - d) En futuros capítulos demostraremos cómo podemos explorar distintas facetas de la personalidad de su pareja y de la suya propia.
2. Del mismo modo que en cada uno de nosotros está presente el Anima y el Animus, también existe el arquetipo del Eterno Niño (no debemos confundir esto con "inmadurez de un niño").
 - a) Mientras que con frecuencia es bastante difícil percibir el niño dentro de uno mismo, e incluso en otras personas de nuestro mismo sexo, es mucho más fácil que los hombres lo distinguan en las mujeres y éstas en ellos, y esto ocurre particularmente en cuanto a nuestra pareja.
 - b) Aprenda a visualizar al Eterno Niño en usted mismo con respeto y cariño: es una parte importante de su ser total.
 - c) También este arquetipo del "Eterno Niño" debe ser armonizado con otros aspectos de su psiquis, y es precisamente en una relación sexual cuando estamos capacitados para experimentar una intimidad muy especial con la otra persona y poder así volver a capturar lo mágico, lo creativo, el gozo de la niñez.
3. El amor, el sexo, lo romántico, cada uno de éstos merece una "libertad" especial entre la pareja. Una unión total entre dos personas se ve inhibida cuando uno o ambos componentes no se desvelan ante la otra persona. Usted ha de aprender a pensar incluso que su cuerpo pertenece tanto a su pareja como a usted mismo. Conviértanse "¡cómo en una prenda de vestir mutua!"
 - a) Siéntase con la libertad de expresar su placer sexual, y también con la libertad de explorar mutuamente sus cuerpos –y de poder aceptar las caricias que su pareja disfruta ofreciéndole a usted–.
 - b) Intente imaginar lo que la otra persona siente; aprenda a disfrutar del placer de la otra persona tanto en una caricia ofrecida como recibida.
 - c) La libertad también significa el no exigir de la otra persona.

"No es necesario que todas las sesiones amorosas conduzcan a una unión sexual."

"No es necesario que toda unión sexual termine en la eyaculación."

Hay muchas maneras de expresar el amor y la sexualidad, y ninguna de ellas tiene que ser ejecutada de una manera metódica, ni tampoco a un nivel solamente físico.

4. Si usted sigue las enseñanzas de Lo Mágico del Sexo, construirá su relación cuerpo a cuerpo, instinto a instinto, emoción a emoción, mente a mente, y espíritu a espíritu.
 - a) Estas relaciones no sólo se construyen de una manera paulatina, compartiendo las cosas, sino que estos contactos entre los niveles de ambos miembros de la pareja se pueden establecer a través de medios energéticos psicofísicos, que se pueden convertir en parte integral de un programa de intercambio de energía así como de contactos físicos.
 - b) Estos medios energéticos están bajo la dependencia de la "visualización" para así estimular el movimiento de las corrientes naturales que fluyen dentro y alrededor del cuerpo.
 - c) Estos medios energéticos de fuerza se pueden disfrutar durante el período de juego anterior al coito, pueden ser útiles antes de emprender otras actividades y de mucho valor para las técnicas psicomágicas para activar los chakras: aquellas inmensas puertas por las que las fuerzas de la vida son canalizadas.
 - d) Los particulares medios de fuerza energética que aquí describimos como una serie de visualizaciones y movimientos psicofísicos, se hacen mucho más poderosos cuando la pareja sexual los comparte, que cuando los ejercicios equivalentes a éstos son dirigidos al individuo solamente.
 - e) Como pronto veremos, estos juegan un papel importante en el desarrollo psicoespiritual.

ENERGIAS RECIPROCAS

2

El cuerpo es el instrumento esencial para la comunicación en todas las relaciones humanas. Aún cuando permanecemos en silencio, nuestro cuerpo habla; nosotros producimos impresiones en otras personas de una manera inconsciente y consciente, y también recibimos impresiones de los demás tanto consciente como inconscientemente. Tanto nuestra mente consciente como la de la otra persona puede estar no cualificada –o ser demasiado tolerante– para darse cuenta de la información que de esta manera recibe, sin embargo, nuestro inconsciente está continuamente registrando impresiones, y está interpretando esta información a un nivel bajo razonamiento. De esta manera, con frecuencia nuestras relaciones están influenciadas por nuestras reacciones favorables o antagónicas a los estímulos que ni siquiera sabíamos haber recibido.

Esto cobra más veracidad aún cuando se trata de nuestras relaciones con personas que conocemos desde hace algún tiempo, y de manera muy particular cuando se trata de nuestra pareja.

Nuestra mente consciente puede no darse cuenta de muchas cosas sobre una persona a la que vemos todos los días, sin embargo, nuestro inconsciente continuamente está acumulando detalles que indudablemente tendrán su influencia en nuestra relación con aquella persona de una manera correspondiente, y, con frecuencia, sin que nuestra mente consciente se aperciba de lo que está sucediendo. Esta es una de las razones, de hecho es una razón muy práctica, para que en el grado que sea posible conduzcamos nuestra relación de amor sexual a un grado consciente, según lo pidan las circunstancias. Adelantemos un ejemplo simple: una mujer puede pensar que está contribuyendo a la economía del hogar dejando de comprar un cosmético que su cónyuge parece no notar cuando ella lo utiliza. Sin embargo, a pesar de que su pareja no manifiesta un reconocimiento consciente sobre la manera que ella se hace más atractiva, es una buena idea compartir esa decisión con él.

No sólo porque de esta manera él puede apreciar de una forma positiva su acción. Ya que ella puede pensar que esto es innecesario; pero lo que es más importante es que por el hecho de ella manifestar de una manera verbal su decisión, es posible que evite el que él se sienta herido, si tiene la impresión errónea de que ella últimamente no desea hacerse atractiva para él.

Cuando estamos con alguien que acabamos de conocer, todas las impresiones que damos y recibimos se intensifican a cualquier nivel consciente e inconsciente. No tenemos ninguna garantía de la opinión de que las primeras impresiones son siempre fidedignas (en el sentido de que siempre las interpretamos de una manera correcta), pero sin lugar a dudas son muy poderosas. Sin embargo, aquí no tratamos este problema. Lo que nos ocupa es cómo una persona puede presentar de una manera continua una visión vívida a su pareja mientras a la vez recibe una imagen clara y excitante de la otra persona.

En algunos aspectos, la manera de hacerlo tiene un sentido mágico común que quizá sea evidente, pero que a pesar de esto, tiene una gran importancia. Cada miembro de la pareja debe dejar de pensar mutuamente del otro como algo que es dado, y de esta manera la otra persona dejará de pensar así de nosotros.

Este libro ofrecerá sugerencias para juegos y distintas situaciones de juego, que harán posible que tanto usted como su pareja exploren diferentes facetas de sus personalidades. Los preparativos para estos juegos le brindarán a usted nuevos incentivos con que renovar la atención de una manera u otra sobre su apariencia

física, su voz y sus modales; usted sacará mejor partido de éste o aquél aspecto de sí mismo, y usted y su pareja disfrutarán de otra manera cuando se miren el uno al otro, o cuando miren a la otra persona, y ambos encontrarán como resultado nuevas atracciones y asociaciones entre ambos.

Sin embargo, en el capítulo que nos ocupa, nos interesa saber cómo podemos descubrirnos a nosotros mismos y a nuestra pareja en un nivel particularmente profundo y esencial. De cualquier manera, usted puede y debería utilizar las técnicas aquí adelantadas como un prelude al coito, pero también puede utilizarlas para cualquier otro propósito: cuando uno o los dos se sienten agobiados por las preocupaciones, o cuando uno se encuentra cansado (incluso en casos en que ambos estén cansados), en momentos en los que por cualquier razón es más necesaria la comprensión que el éxtasis inmediato.

Incluso cuando usted está haciendo el amor, nunca debe olvidar la importancia que tienen otras maneras especializadas de contacto físico. Los besos apasionados no tienen porqué eliminar los tiernos, y el contacto sexual no tiene porqué reemplazar las simples caricias amorosas. En el Corán hay una frase que dice que el marido y su mujer deberían ser como una prenda de ropa el uno para el otro; esto expresa de una manera muy elocuente el sentimiento de bienestar y protección muy distintos al éxtasis sexual, que necesitan el uno del otro.

Cuando maduramos, es a través del desarrollo sexual por lo que dejamos de ser niños. Necesitamos convertirnos en adultos en nuestro trabajo cotidiano, en cuanto a nuestro sentido de la responsabilidad y nuestro control emocional. Nos convertimos en adultos, mediante la madurez y desarrollo de las regiones inferiores de nuestra psiquis, pero también debemos madurar en cuanto a nuestro conocimiento de las regiones superiores de nuestra psiquis, y hacer lo que está correcto, porque de una manera interna lo reconocemos como algo propio y no simplemente porque obedecemos o tememos el castigo.

Este desarrollo nos ayudará a madurar, pero esto no quiere decir que elimine al niño que reside en nosotros, no importa cuan sumergido esté. Para ponerlo en términos de la psicología de Jung, digamos que de la misma manera como el Anima y el Animus son grandes arquetipos que están más allá del control de nuestra voluntad consciente, y hacia los que debemos de establecer una relación satisfactoria, el arquetipo del Eterno Niño también funciona de esta manera. Es posible que perdamos conocimiento consciente del niño en nuestro interior, el que se esconde bajo los patrones de nuestras experiencias futuras, sin embargo, siempre está ahí, y es feliz o infeliz, está contento o resentido, entusiasmado o desalentado, de acuerdo al trato que ha recibido, e independientemente de nuestros sentimientos y nuestro ser exterior.

No percibimos de una manera muy clara el aspecto del niño en nosotros mismos ni en gente de nuestro mismo sexo como parte de nosotros mismos.

De esta manera, invadido por un acercamiento racional hacia la Filosofía, Platón se dirigió a los sacerdotes de Egipto (quienes con sus dioses con cabezas de animal y un pensamiento menos sistematizado deberían de haber parecido que representaban, de cierto modo, una visión menos madura de la vida) para recibir como respuesta que "Los griegos son niños". Así, las mujeres fácilmente discernen el niño en el hombre, y los Hombres pueden ver lo mismo en las mujeres. De hecho, todas las personas poseen aspectos adultos e infantiles, que cambiarán de vez en cuando. Y, ¿por qué no? incluso un perro, un gato o un caballo sosegado de vez en cuando irrumpirá en un juego alegre.

Por lo tanto, respete al niño en su pareja, por lo menos tanto como respeta al hombre o a la mujer: no con la simple frase de "ilos hombres son como los niños!",

dicha por la mujer condescendiente, o cuando el machista dice: "¡Las mujeres son tan inmaduras!" El hombre o la mujer son un hombre y una mujer REALES y el niño en nosotros es un niño REAL, sin el que un hombre o una mujer no serían una persona totalmente completa y comprensible. ¿Qué seríamos sin nuestros pasatiempos, nuestros juegos y pequeñas vanidades?

Del mismo modo, en nuestra relación con otra persona, un apareamiento sexual no elimina ni debería hacerlo, otro tipo de relaciones con la misma persona; de una manera paradójica, la misma sexualidad que nos ha separado de los días de nuestra niñez, origina ahora el círculo encantado de aquella intimidad que podemos volver a capturar con lo mágico, la imaginación, la dulzura y la alegría de la niñez.

Durante los momentos íntimos, usted y su pareja pueden construir una apreciación mayor entre sí, así como del acto de hacer el amor, si no se apresuran directamente a los contactos sexuales. En el contacto físico que emplean para explorar sus cuerpos mutuamente, ustedes se darán cuenta de que pueden obtener placer y comprensión simplemente manoseando, y dejándose manosear de una manera pasiva. Por eso, aunque ambos deben indicar por medio de expresiones verbales o señales, qué caricias encuentra particularmente agradables, también debe señalar aquéllas que no le producen ningún efecto; lo cual puede significar mucho para la persona que las ofrece. Una mujer puede disfrutar pasando las palmas de las manos repetidamente sobre los hombros del hombre; esto excita a algunos hombres, sin embargo, no significa nada para otros. A menos que el hombre encuentre una caricia molesta, o irritante, debe permitir que ella continúe en su disfrute; él entonces puede imaginar y apreciar el deleite sensual que ella experimenta, por ejemplo, al saborear la diferencia que existe entre su cuerpo muscular y el de ella.

El hombre puede experimentar una profunda satisfacción emocional y sexual acariciando los pechos de una mujer; muchas mujeres disfrutan de este tipo de atención, pero otras no. Si esto le produce un definitivo malestar, incomodidad o náuseas, naturalmente ella debe decirle a su compañero que acaricie otra parte de su cuerpo, mas si se trata de que estos simplemente "no le produce ninguna reacción" es mejor que no diga nada. Si ella se relaja y deja su imaginación libre para que ésta comparta el placer y el estímulo de su compañero, es probable que después de todo resulte ser una buena experiencia, lo cual seguramente contribuirá de una manera positiva a la totalidad del acto sexual por el hecho de haberlo aceptado.

Mientras más completa sea la apreciación del contacto físico, menor será el énfasis sobre cada una de las reacciones a "actos incitadores" específicos; y de esta manera más ternura, consideración y amor verdadero imprimirán la sesión amorosa.

Cuando usted toque o piense sobre el cuerpo o una parte de éste de su pareja, es conveniente que usted abrigue el sentimiento de que ese cuerpo también es suyo. (Anime a su pareja para que piense lo mismo sobre su cuerpo.) Esto en relación tanto a los órganos sexuales como a cualquier otra parte del cuerpo, para que en el contacto físico mutuo ambos lleguen a fundirse como un solo ser. Los órganos del hombre pertenecen tanto a él como a la mujer y los órganos femeninos pertenecen tanto a ella como a él. Ambos pueden considerarlos como "suyos propios". Esta posesión conjunta del cuerpo es la base de un apareamiento sexual, y además, refuerza el conocimiento de la relación Anima-Animus en la psiquis de cada miembro de la pareja.

(Lo referente a la mente de cada uno de ellos, es una cuestión aparte. Ambos han de tener cuidado de no tomar por descontado que deben ser una pareja con ideas idénticas. Por cierto que los sentimientos, ideas y puntos de vista que tienen

en común son motivo de regocijo, pero no intente hacerlo de una manera forzosa. ¡Ciertamente no es eso lo que una relación de amor sexual debe ser! Continuamente exploren, comprendan y aprecien la mutua individualidad, ya que cada persona es una maravilla única; brinde su ayuda cuando sea necesario –para llevar una dieta adelante, para dejar de fumar u otras situaciones afines–, pero debe eliminar cualquier intento de forzar algo o de apoderarse de la situación).

Explore, acaricie y aprecie todo; reciba, saboree y disfrute el deseo, ya que éste es amigo y fortalecedor del amor, y no un enemigo que ha de destruirse tan pronto aparezca.

No todas las sesiones amorosas tienen que terminar en la unión sexual.

No es necesario que cada unión sexual finalice con la eyaculación.

Diremos más sobre este tema, pero ahora discutiremos dos cosas que es posible que algunas personas no tengan en consideración en relación con el coito: la impotencia y la frigidez.

Normalmente, la impotencia sexual en el hombre se entiende como la incapacidad de conseguir una erección o mantenerla durante suficiente tiempo para lograr la penetración y la expulsión o ambas. Existe la posibilidad que esto sea un síntoma de una condición que necesite la atención de un médico o un psiquiatra; sin embargo, con frecuencia, esto es el resultado de la fatiga, el cansancio o el temor, o bien de muchos medicamentos utilizados para aliviar aquellos estados. Con bastante frecuencia es el resultado de la preocupación o el temor de una impotencia sexual, por lo que puede ser una preocupación que uno se impone a sí mismo.

En relación a esto, es de suprema importancia recordar que la erección del pene es el resultado de una acción bastante compleja de tejidos y nervios involuntarios. Es posible que un hombre conozca sus propias relaciones o que una mujer conozca las reacciones de su pareja, hasta el punto de saber con toda certeza que ciertas condiciones producirán una erección, pero nunca es algo tan seguro como por ejemplo puede ser el levantar un dedo a voluntad.

Si uno quiere levantar un dedo, y cuando lo intenta no sucede nada, esto sin lugar a dudas es motivo de preocupación, porque la mente consciente debería ser la responsable de ello; pero si una persona desea una erección peneal y no sucede nada, o bien si la erección sólo dura un momento o no culmina con la expulsión del semen cuando se desea, no debe apresurarse hasta no descubrir y remover las causas del problema. Pero este pequeño problema no debe cortar el acto amoroso ni siquiera durante la sesión misma. El amor y la sexualidad pueden expresarse por medio de muchas otras maneras que la erección y la expulsión, incluso aquéllos que son impotentes de una manera permanente han sido capaces de mantener bien a mujeres durante mucho tiempo; mientras que la mayoría de los fracasos en la sexualidad masculina resultan ser algo pasajero siempre y cuando no se le dé demasiada importancia.

Timoteo y Catalina acaban de llegar al hotel donde iban a pasar la luna de miel. Mientras que desempaquetaban, comenzaron a coquetear un poquito, y pronto él se vio persiguiéndola de una manera juguetona, que imaginó terminaría en la cama. Riendo y chillando ella se precipitó hacia el baño, y como él la seguía, sin pensarlo detenidamente ella agarró una botella con jabón líquido y comenzó a rociarle con ella. Como él estaba riendo, aquel líquido perfumado le entró en la boca. Aquello le sobresaltó, y cuando terminó de lavarse, la erección se había esfumado totalmente. Incluso cuando abrazaba a Catalina y la besaba, no podía conseguir que su cuerpo respondiera. En el transcurso de la noche, comenzó a preocuparse cada vez más sobre su noche de bodas y proporcionalmente se hizo

cada vez menos sociable hacia su esposa.

Catalina se sentía muy cansada después de aquel día tan excitado, y a pesar de la decepción en realidad se alegraba de poder dormirse después de nada más que un cariñoso abrazo.

Sin embargo, en los próximos dos días era indudable que Timoteo tenía un grave problema en mente. Y durante la tercera noche, las cosas alcanzaron una crisis. Quizás consiguió una pequeña erección, de cualquier modo, se precipitó sobre Catalina, la hizo daño y la asustó sin ningún motivo, y chillando que "¡no vale para nada!" la dejó, se vistió y pasó el resto de la noche fumando en la sala de estar.

Al día siguiente, Catalina regresó a casa de sus padres, y con el tiempo el matrimonio se anuló. Nunca volvieron a verse. Ella no volvió a casarse, y pasaron muchos años, hasta que en su mediana edad Timoteo conoció una atractiva viuda que le brindó la suficiente confianza como para volver a casarse. Por medio de amigos mutuos Catalina se enteró de su nuevo matrimonio, y ya que Timoteo nunca le había explicado nada sobre su problema, ella se asombró de haber sido reemplazada por una dama experimentada, pero a pesar de ello, confesó que nunca podría amar a otro hombre que no fuera él. También él, siempre mantuvo un profundo sentimiento de pesar por Catalina.

Esta fue una tragedia por la ignorancia y las costumbres sociales: la ignorancia por la inmadurez de Timoteo en relación a cómo debería enfrentarse con una impotencia pasajera –además del hecho de que la sociedad dice que el hombre TIENE QUE lograr una erección a voluntad, y particularmente que el novio TIENE QUE consumar su matrimonio en la primera oportunidad–. No sólo es una historia real: con frecuencia pasan cosas así, por lo menos parecidas, como para realzar la importancia del punto de vista que estamos tratando.

¿Qué podía haber hecho Timoteo?

En primer lugar, no era necesario tratar el caso como una calamidad desde el principio. En la habitación del hotel, él y Catalina estaban a salvo de las bromas y de las indirectas de sus amigos, ambos estaban cansados aquel excitante día, y sin tener en cuenta cómo se habían imaginado que tenían que celebrar su noche de bodas, su sistema nervioso estaba alterado. El sistema nervioso de Timoteo le había dado un aviso simple y obvio, pero como resultado de su consciente e inconsciente, el pánico le había apresado y no había hecho caso del aviso.

Si hubiese prestado atención, se habría dado cuenta de que el aviso indudablemente incluía a Catalina también. Podía haberle ofrecido a ella mucha ternura y cariño, así como orgullo y cariño por su nueva asociación, y podían haberse dormido tranquilamente el uno en los brazos del otro. Timoteo hubiese controlado la situación de esta manera, además, Catalina no se hubiese sentido herida emocionalmente y no se hubiese sentido rechazada tan de repente. Ya que él realmente no se molestó por el incidente del jabón, sin duda, podrían haber consumado su matrimonio en unos pocos días.

Existe una técnica que se puede utilizar con muy buenos resultados durante circunstancias adecuadas, en casos esporádicos de impotencia: por ejemplo, cuando una persona tiene que aprovechar una sola oportunidad para el coito y quizá la misma novedad de la ocasión es la causa del colapso en el hombre. Si su pareja es lo suficientemente comprensiva y está dispuesta a ayudar, así como físicamente acostumbrarse al coito, y si también él puede ser paciente y mantener una buena disposición en aquellas circunstancias, es posible manipular un pene flácido o casi duro dentro de la vagina. Una vez conseguido esto, la pareja ha de permanecer quieta durante algunos minutos; con la posibilidad de que el pene, como cierto tipo de actor, viéndose en "el escenario" o "bajo los focos"

repentinamente, y por su propia voluntad y habilidad, podrá actuar. Esto vale la pena que lo recuerden parejas más experimentadas; es evidente que esto no sería útil para un joven en tensión y preocupado ante su virgen esposa. Sin embargo, en todos los casos, cuando se trata de la impotencia, el factor más importante para el éxito es darse cuenta que no significa el fin del mundo!

Como pronto demostraremos, no es deseable que el hombre tenga una eyaculación con cada encuentro sexual, incluso en casos en que pueda conseguirlo fácilmente. Decididamente, no debería empujarse en este aspecto, cuando se ve con dificultades.

La frigidez femenina es un problema distinto, respecto a las causas corrientes, sin embargo, la manera de sobrellevarlo es casi la misma. Puede tratarse de un asunto sobre el cual hay que consultar a un médico o a un terapeuta, pero en la mayoría de los casos no hay tratamiento más eficaz que el amor, la paciencia y una tierna promesa tranquilizadora. En este caso, los contactos corporales no sexuales son de suprema importancia. Mientras que una mujer de constitución sexual robusta puede sentirse insultada si su compañero a veces NO LA MIRA como un "símbolo sexual", la mujer frígida necesita de un constante énfasis en la confianza en sí misma de que ella es amada y considerada como una persona.

Sin embargo, existe una frigidez muy particular que no posee barreras psíquicas, que simplemente es originada por una falta de sensibilidad neural. Esto guarda relación directa con la cuestión tan individual de "himen del dolor" y generalmente no hay nada que hacer, excepto por la persona misma. Si ella no cultiva cualidades como la compasión y la imaginación, una mujer así puede fácilmente ser conducida a llevar la vida de una persona solitaria que no se deja emocionar, preguntándose simplemente qué es lo que produce tales espavientos en otras personas. Pero si se trata de una mujer de personalidad afectuosa y extrovertida, puede llegar a sentir el drama humano tanto como en las personas agudamente sensitivas; y de cierta manera, a causa de que ella será menos exigente, es probable que resulte ser una persona que llene de felicidad a cuantos le rodeen.

Silvia J. era una mujer así. De talla pequeña y delgada, podía haber parecido una niña o un chico, excepto por los vestidos tan femeninos, los altos tacones y las resplandecientes joyas que normalmente usaba. También elegía sus perfumes cuidadosamente. Era feliz en su matrimonio, tenía dos niños, un niño tranquilo y estudioso, y una niña muy inquieta. Su esposo Ken había muerto en un accidente de coche, y ahora ella estaba saliendo con un hombre joven y atractivo que se llamaba Frank.

Un día de fiesta en el que Frank no estaba en la ciudad, Silvia se fue de paseo al campo con una amiga. Subieron un empinado cerro en cuya cima se sentaron sobre el pasto, librándose de sus zapatos mientras descansaban y disfrutaban del paisaje.

Mientras que Silvia se ocupaba de identificar los puntos conocidos en el paisaje, su amiga silenciosamente arrancó un trozo de paja bastante duro y la pasó rápidamente desde el dedo hasta el talón del pie de Silvia. Al ver que esto no produjo la reacción esperada de un salto o un chillido, iba a intentarlo nuevamente cuando Silvia volvió la vista hacia ella y le dijo en un tono casi triste: "Puedes hacer eso durante todo el tiempo que quieras, no me produce el menor efecto."

La amiga hizo una pausa pensando en el significado de aquello y recordó un par de cosas curiosas: aquella vez que Silvia se había ofrecido para hacer frente a una sartén caliente sin un paño en la mano y la manera en que ella se había dirigido al hospital las dos veces una semana antes de cumplido el plazo de sus embarazos, como si no pudiera fiarse de las señales normales. Y le preguntó: "Silvia, ¿es así todo tu cuerpo?"

Silvia se dio cuenta de que había dado a conocer su secreto. "Sí", dijo. "Pero por favor, no se lo digas a nadie. Ken no lo supo nunca, ¡y si Frank lo descubriese estropearía su alegría!"

Es posible que Silvia llevara su acto "sexy" más allá de lo que es estrictamente necesario –una "sobre-recompensa"–, sin embargo, ella nos ofrece un excelente ejemplo de lo que se denomina "frigidez benevolente": un estado en el que una mujer es incapaz, por cualquier causa, de conseguir una excitación sexual, pero no tiene inconvenientes y hace todo lo posible por excitar a su compañero. También Silvia conocía uno de los principios más importantes de *Lo Mágico del Sexo*. Aunque en su caso no era de una manera genuina, demostrando placer físico contribuía en gran parte al goce de su pareja; y, además, aunque ella no disfrutaba del sexo físicamente, experimentaba un gran placer emocional como testigo, imaginando y compartiendo la dicha de su compañero. Y así podía tener una vida feliz y llena de amor.

No importa cuán llena de un sentimiento sexual pueda ser su vida, usted puede aplicar los mismos principios de paciencia, benevolencia y participación de una manera u otra si su propia experiencia de amor sexual ha de llegar a ser lo que debería ser. No puede guiarse sólo por el instinto, como tampoco por el intelecto; usted es un ser humano total, y es USTED con todas sus facultades y atributos, tanto de su cuerpo como de su psiquis, que son indispensables en su papel de amante. Usted debe aprovechar toda oportunidad para mover y coordinar los distintos niveles de su ser, no simplemente entre sí, como sucede con otro tipo de actividad, sino que sobre todo, con aquéllos de su compañero.

Se trata de una relación de cuerpo a cuerpo, instinto a instinto, emoción a emoción, y mente a mente; y puede llegar a ser una relación de espíritu a espíritu. (En cierto modo, la relación de espíritu a espíritu está siempre presente, pero se trata de un tipo de amor distinto, y puede tomar más tiempo para que uno se dé cuenta de ello).

Es necesario llegar a conocer a la pareja de la manera corriente, es decir, como persona –incluso si han estado juntos durante años y puede que no dispongan de mucho tiempo para hacer esto– así como brindar a la otra persona la oportunidad de conocerlo a uno. A menos que uno esté totalmente decidido a conseguir esto, puede que no vea progreso alguno; e incluso las vacaciones pueden ser tan ocupadas con idas y venidas irrelevantes como los días de trabajo. Sin embargo, si usted lo planifica de una manera adecuada, una vacación, un fin de semana, o una serie de noches (en verano o invierno, con distintas atmósferas adecuadas a la intimidad) pueden convertirse en una verdadera luna de miel llena de descubrimientos y estimación mutua a todo nivel.

Los métodos para ofrecer energía psico-física que vamos a adelantar se pueden utilizar de varios modos. En esencia se trata de un prelude para la actividad sexual en vez de ser actividades sexuales en sí mismas; sin embargo, todas las acciones entre los amantes son en un sentido general, sexuales, por consiguiente, no es posible ni recomendable dictar reglas. En cuanto a la proximidad de estas técnicas como prelude al acto sexual, depende de la pareja y de la ocasión.

También mucho depende en cómo usted las lleva a efecto. Si usted se va a limitar simplemente a llevar a cabo las acciones físicas, sin agregar a ello ninguna actividad interna, incluso entonces, probablemente uno o ambos sacarían algún provecho de ello. Pero si ambos incluyen la parte interna, las visualizan fielmente y con la mejor voluntad posible, sin lugar a dudas, ambos sacarán un gran provecho de ellas; y lo que saquen aumentará con la práctica, para realzar tanto el acto de hacer el amor como sus propias vidas.

¡NO TEMA LA PALABRA VISUALIZACION! Si usted no ha experimentado este tipo de actividad interna anteriormente, es posible que usted no se dé cuenta de lo simple que esto es.

Es simple, natural y fácil.

En parte, es como una fantasía que se convierte en realidad; pero además, de la manera como lo utilizamos aquí, es una fantasía que convierte en realidad o refuerza de una manera poderosa, algo que hasta cierto punto, ya está ahí. Por esta razón, podemos decir con todo derecho que, aún cuando usted no visualice nada, puede ser consciente hasta cierto punto, de que está sacando algún partido de estos energéticos.

Sin embargo, esperemos que usted desee sacarle el mayor partido posible, ¡así que visualice!

Algunas personas son capaces de visualizar de una manera vívida, y realmente ven lo que se describe, bien sea fuera de sí mismo como cuando vemos algo físico, o dentro de su mente. Para otros, la visualización no les "muestra" nada, pero tienen la seguridad de que lo que han construido mentalmente lo ven, y que si siguen la "imagen" la pueden dirigir y controlar (lo cual es cierto). Sin embargo, para otros, la visualización está entre estos dos extremos.

TODOS ESTOS MÉTODOS, COMO CUALQUIER OTRO ADECUADO PARA USTED ES BUENO.

Así que ¡no piense que su visualización es un "fracaso", si no logra ver sus creaciones internas como ve la televisión!

Otro punto importante que debemos mantener en mente, es que es usted el que debe visualizar. No vale de nada simplemente "encender" algo en su interior y esperar que aparezca un espectáculo ya montado. (Si usted es capaz de hacer esto, no se trata de lo mismo. Es posible que usted mantenga una imaginación muy viva desde su niñez, en cuyo caso puede correr el riesgo de que aquella facultad "se escape" y le muestre lo que ésta quiere, en vez de mantener la visualización que usted desea; o posiblemente usted es clarividente, o ser a la vez clarividente y con una vívida imaginación. En cualquiera de estos casos, usted tiene que "apagarlo" para que sea su mente consciente la que controle la imagen visualizada).

Así que, cuando decimos "visualice", queremos decir, vea de una manera interna si puede, o por lo menos, que usted sepa mentalmente que lo que describimos está ahí; y mantenga la misma visualización hasta que, o bien sea momento de cambiarla por una imagen diferente, o usted desee borrar la imagen. De esta manera, usted y su pareja pueden realmente estimular el movimiento de la fuerza natural que corresponde con la imagen, y esto convertirá el energético en algo verdaderamente dinámico.

¿De dónde provienen estas corrientes de fuerza? Como un ser vivo, usted las atrae y las absorbe, usted las moldea y las dirige hacia el exterior, con conocimiento o sin él. La energía nunca desaparece; la absorbemos de la luz solar, del aire, de la lluvia, de la tierra, de la comida que comemos –de infinitas fuentes– y podemos transmutarlas en acción, podemos exteriorizarlas como calor emocional o físico, y podemos intercambiarlas con otros seres de innumerables maneras. Fluye a través de nosotros y a nuestro alrededor en todos los aspectos de nuestra vida. Pero además, podemos controlarlas y dirigir las de una manera específica y con un propósito específico; mientras más lo practiquemos, y más lo desarrollemos de una manera interna, más altos serán los niveles hasta los que lograremos dirigirla.

Hay mucho más que podemos aprender sobre estas corrientes que podemos

dirigir con el propósito de curar a alguien, para nuestra propia defensa y muchos otros usos; pero en este libro estamos dando los elementos esenciales más simples, para que ustedes, los utilicen de la manera que deseen y para que por medio de éstos encuentren el camino a la felicidad que ofrece el amor para usted y su pareja.

El Energético en Espiral

Ésta es una manera muy poderosa de comenzar la sesión amorosa. Ambos han de estar desnudos y sin zapatos, y han de comenzar enfrente el uno del otro, cerca, pero sin tocarse.

1) Cada uno mueve el pie derecho un poquito hacia adelante, apoyándolo hasta que el talón esté en el suelo mientras que los dedos de los pies reposan suavemente, pero de una manera firme sobre el arco del pie izquierdo del compañero. Ambos deben permanecer firmes en esta posición, con el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda.

Ambos en esta posición, manteniendo los codos cerrados al cuerpo, han de levantar las manos hasta el nivel entre el pecho y el hombro, con los dedos extendidos hacia arriba, las palmas hacia adelante, hasta tocar la palma de la mano opuesta del compañero.

2) Manteniendo esta posición, sin que los cuerpos se toquen a excepción de los pies y las manos, ambos deben visualizar un rayo de luz blanca que asciende desde el suelo, y que resplandece mientras se enrolla alrededor de ambos en una espiral en dirección opuesta a las agujas del reloj. Esta luz aumenta y surge de una manera continua hacia arriba, en espiral alrededor de la pareja, y desaparece más arriba de ella, para que se vean subiendo envueltos en rayos de luz blanca luminosos que ascienden en forma de espiral.

La pareja debe disfrutar de la experiencia de esta luz. Pueden permanecer en silencio si lo desean, o pueden comentar la experiencia, siempre y cuando esto no perturbe su visualización, y se darán cuenta de que describiéndola a su pareja, aumentará el conocimiento de la experiencia. Pueden permanecer bañándose en una fresca corriente de luz blanca que se levanta más allá de ambos, cuanto tiempo lo deseen antes de proseguir a la siguiente etapa. (Cuando estén preparados para hacerlo, lo pueden indicar el uno al otro por medio de una palabra o una señal.)

3) Después de que la visualización anterior se desvanezca de la conciencia, ambos retirarán el pie derecho y lo traerán al lado del pie izquierdo, irguiéndose en una posición normal. Ahora cada uno apoya la palma de la mano izquierda sobre la frente del otro, manteniendo el centro de la palma sobre el centro de la frente del otro, manteniendo el centro de la frente entre las cejas, en la medida que esto sea posible, y a la vez, extendiendo la mano derecha hasta alcanzar los órganos genitales de su pareja. Esto debe realizarse de una manera íntima y erótica, sin violencia y sin ningún movimiento abrupto. La mujer puede sujetar los genitales del hombre en su mano, el hombre puede poner su mano sobre el pubis de su compañera manteniendo la punta del dedo del corazón sobre la abertura de la vagina –pueden preferirse otras posiciones de la mano derecha sobre los genitales, según el gusto de ambos– pero una vez que se ha elegido una posición, no deben moverse y pueden aplicar una presión muy leve sobre los órganos,

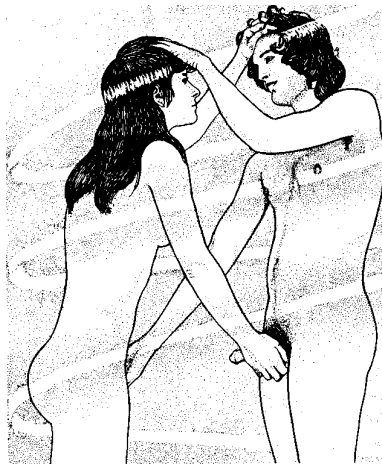
4) Manteniendo esta posición y sin ningún otro contacto físico además del ya descrito, ambos visualizarán una corriente de luz blanca que desciende sobre ellos desde arriba, reluce mientras se enrolla alrededor de ambos en una espiral, en dirección contraria a las agujas del reloj. Esta luz blanca baja continuamente en espiral hasta desaparecer bajo los pies, bañándolos de una luz blanca energizante que desciende continuamente en luminosos espirales. Como antes, pueden

compartir esta experiencia con palabras o en silencio. La visualización no debería estar dirigida exclusivamente a una facultad de "visión" interna, sino que intentarán sentir de una manera imaginaria los impulsos de energía que pasan a través de ellos mientras que la luz da vueltas y resplandece; y al mismo tiempo, se relajarán por medio de su propia voluntad, ya que es posible que la tensión del cuerpo aumente como resultado de este energizante o del contacto físico. Mientras más relajados y pasivos puedan mantenerse durante el período energizante en esta etapa, mayor será el efecto que esto producirá en sus futuras sesiones amorosas.

Consecuentemente, esta visualización deberá mantenerse, por lo menos, durante el tiempo que la anterior y no ha de ser acortada a causa de la impaciencia; pero una vez experimentada por ambos durante el tiempo suficiente, deberán seguir con la siguiente etapa.

5) Una vez desvanecida la visualización anterior, se acercarán el uno al otro en la postura anteriormente descrita, en 1), apenas tocándose: el pie derecho debe permanecer en la postura ya dicha para que los dedos del pie toquen el arco del pie izquierdo de la pareja y con la palma de las manos juntas.

Seguidamente se juntarán en un beso tan apasionado y prolongado como lo deseen. (Las manos, que en principio se mantuvieron con las palmas juntas, durante este beso se entrelazan con el cuerpo de la pareja en un abrazo.)



Energético en Espiral

6) Mientras se besan, visualizarán una corriente de luz rosada que asciende desde el suelo y mientras emite una luminosidad del mismo color, da vueltas formando un espiral en dirección contraria a las agujas del reloj. La intensidad aumenta y se levanta de una manera continua, dando vueltas alrededor de la pareja para desaparecer sobre sus cabezas, bañándoles de un chorro de luz rosada que asciende en un espiral interminable, imprimiendo a la luz de energía de una manera muy agradable.

No importa cuan apasionado sea el abrazo, ambos no deben descuidar esta visualización, sino que deberán ser receptivos de una manera pasiva mientras que los impulsos de energía que ascienden y que les atraviesan con su luz luminosa, dan vueltas y brillan aumentando su vitalidad y uniéndoles mucho más intensamente.

Pueden permanecer parados en esta postura cuanto tiempo lo deseen, luego, dejando que la visualización se desvanezca de su conciencia, pueden hacer lo que deseen.

Energético con la Palma de las Manos Unidas

La posición de las manos descrita en la sección 1) del *Energético en Espiral*, es en sí misma una técnica de un gran valor energético y armonizante, tanto para el hombre como para la mujer. Se puede utilizar estando vestidos e incluso en cualquier situación que ofrezca unos minutos de intimidad. No es necesario utilizar ningún tipo de visualización.

El *Energético con la Palma de las Manos unidas* es una excelente técnica preliminar al acto amoroso, en particular cuando la armonía, la resistencia y el apoyo moral mutuo son los requisitos más importantes. Sin embargo, es de gran utilidad antes (o durante) cualquier otra actividad en conjunto: por ejemplo, durante una sesión de baile o de ejercicio físico, un partido de tenis e incluso una partida de cartas. Simplemente tienen que pararse uno enfrente del otro, cerca pero sin tocarse, levantar las manos y juntar las palmas suavemente durante algunos minutos, como ya hemos descrito.

Durante este intervalo, permitan que sus miradas se encuentren.

Es un agradable estimulante para el sistema nervioso, un elemento de unión que aumenta paulatinamente entre ambos, así como un intercambio y equilibrio de la polaridad masculina-femenina; que brindan tanto provecho físico como poderes mentales a ambos compañeros.

Energético con la Planta de los Pies Unidos

Este, como el anterior, ofrece a la pareja una excelente preparación para el acto amoroso como prelude de éste, o de cualquier otra actividad en la que deseen aumentar la coordinación entre la pareja así como la coordinación interna de cada uno de ellos. Sin embargo, no es posible practicarla en "cualquier sitio" como la de la palma de las manos unidas, sin embargo, ofrece un grado mucho mayor de relajación y, por consiguiente, de sentido y propósito.

La visualización se puede utilizar si usted lo desea.

Pueden estar vestidos o desnudos, pero sin que ninguna prenda o cinturón ajustado les perturbe. Se despojarán de los zapatos, el uso de las medias, si no son gruesas, es opcional.

1) Se acostarán de espaldas en el suelo, en un sitio adecuado, mantendrán las piernas juntas, con las cabezas en dirección contraria, es decir, que la planta de los pies deberá permanecer contra la planta de los pies del compañero. Buscarán la posición hasta que ambos puedan mantener las piernas rectas, pero no extendidas al máximo, tocando los dedos y el talón del pie del compañero, pero sin poner muchas presión sobre él.

Mantendrán los brazos relajados al lado del cuerpo mirando hacia adelante, pero con la barbilla un poco hacia abajo para mayor comodidad, mantendrán los ojos cerrados.

Permanecerán en esta posición, manteniendo un contacto firme, pero suave, con los pies, mientras que se relajan y se hacen conscientes de la presencia continua del compañero. Pueden reflexionar, pero de una manera despreocupada, sobre la actividad que seguirá a este energizante.

Entre tanto, una música suave es adecuada y recomendable.

2) (Optativo). Mientras que descansan en esta posición relajada, cada uno puede visualizar o llegar a ser consciente de la energía que circula como una corriente de luz blanca brillante, que fluye continuamente desde la suela del pie izquierdo, hasta llegar a la cabeza para volver a bajar por el costado y el brazo derecho, y la pierna derecha, hasta llegar a la suela del pie derecho.

Es más importante "sentir" que "ver" en la imaginación esta continua corriente de energía mientras fluye de una manera vibrante, reluciendo y destellando y dirigida mentalmente en su rápido fluir. Cada uno se concentrará y será consciente sólo de dirigir la corriente que fluye hacia arriba alrededor de su cuerpo comenzando desde el pie izquierdo y terminando en el derecho. Sin embargo, de hecho se forma un circuito completo del poder compartido que envuelve a la pareja, cuyo flujo es canalizado por medio de las polaridades alternativas a través de los pies: los dos pies derechos que están dando, yuxtapuestos con los pies izquierdos que están recibiendo.

Mediante una señal mutuamente acordada, ambos permitirán que la visualización desaparezca suavemente. Permanecerán tranquilos, por los menos durante medio minuto más antes de permitir que sus músculos, que se encuentran en un estado de relajación, vuelvan a otra actividad.

El siguiente energético se parece al energético en espiral, particularmente porque culmina con un beso, además de otras características comunes con aquella técnica.

El besarse tiene una gran importancia en relación a *Lo Mágico del Sexo*, así como también para el misticismo del sexo. En primer lugar, es importante por su poder de excitar los niveles físicos e imaginativos de la personalidad, y como una llave que activa los simbolismos profundamente enraizados en los niveles inconscientes inferiores de la psiquis. Pero esto no es todo. También es importante por su relevante significado en relación a los simbolismos eroto-místicos del inconsciente superior, de lo cual hablaremos más tarde en este libro; las autoridades místicas más serias han considerado que el beso representa aquellas experiencias que sólo pueden representarse con un sentimiento parecido.

Besos embriagadores y encantadores, besos que pueden transportar el deleite hasta un grado en el que se pierde la identidad personal: nuestro yo interior reconoce estos besos como un recuerdo y hasta incluso como algo que uno siente de antemano al contacto con lo Divino, es lo que eleva a la humanidad a su merecido nivel.

*Dulce Elena, ¡hazme inmortal con tu beso!
Sus labios absorbieron mi alma; mírala como vuela.*

Gime el Fausto de Marlowe a causa y por la dama mística de Troya, en un drama sobre cuestiones ocultas, lleno de conocimiento medieval y renacentista.

Este energético es una variación de la técnica cabalística tradicional para intensificar el funcionamiento de los Centros de Actividad o "chakras". Ya que existimos simultáneamente en varias dimensiones –espiritual, mental, astral y material–, para que como seres humanos seamos capaces de desempeñar nuestra capacidad a su máximo grado, tenemos que estimular la intra-comunicación de estos niveles. Los Centros de Actividad desempeñan un papel único en este proceso, porque a pesar de que existen principalmente en el sutil nivel del cuerpo astral, también poseen su parte correspondiente en las distintas dimensiones de la psiquis. Son verdaderamente las puertas por las que se canalizan las fuerzas de la vida y son los instrumentos principales de su organización y su dirección. Por lo que su actividad equilibrada puede y debería inducir un equilibrio y vitalidad a todo nivel.

El proceso cabalista estándar es activar los centros desde arriba hacia abajo, iniciando el descenso del poder de la fuente espiritual desde el comienzo. Sin embargo, es este punto particular en relación a la práctica en *Lo Mágico del Sexo*, activamos los centros en sentido contrario, en nivel ascendiente. Lo que implica que todo lo que la pareja es, tienen y sostienen, se eleva por grados desde lo mundano

a lo celestial; se eleva cada vez más hacia niveles internos en una experiencia compartida. Finalmente comienza el descenso del poder, uniendo de esta manera todos los niveles en su camino hacia abajo.

El Energético de la Columna Central

Este es un energético bastante complejo, por lo que deberíamos prestar mucha atención a sus componentes hasta que tengamos un dominio armónico del ejercicio completo. Es de una gran belleza y poder y recompensará con creces los intentos.

Se recomienda que el ejercicio completo se practique con los ojos cerrados. Cuando se considere apropiado y para contribuir al conocimiento unido, pueden hablar mientras establecen una visualización conjunta; en cuanto a los cambios de postura, el comienzo y el término de la visualización, ambos deben practicar señales de tacto de antemano, como puede ser aplicando presión con los dedos. En relación a esto, pueden utilizar un sistema cualquiera que se ajuste a ambos.

Para conseguir el propósito de este energético en el que los cuerpos permanecen muy cerca el uno del otro, cada Centro se visualiza como algo compartido, un Centro para ambos, visto como una esfera de diez centímetros de diámetro aproximadamente.

La pareja estará desnuda y sin zapatos. Permanecerán de pie uno enfrente al otro, cerca, pero al comienzo sin tocarse y con los brazos al lado del cuerpo.

1) Ambos dan un paso adelante hasta que los pies de ambos formen (más o menos) un ángulo recto y así los cuatro pies formarán un cuadrado (más o menos claro). Entrelazan las manos suavemente, la mano derecha descansará encima de la mano izquierda a cada lado.



Energético de la Columna Central-Posición de los pies

Si ambos se inclinan un poco hacia adelante, esta posición permite que los cuerpos se toquen; podrán conseguir esto sin necesidad de perder el equilibrio.

2) En esta posición visualizarán una esfera de una luz gris aperlada que resplandece suavemente alrededor de los pies y que está a media distancia sobre el suelo, y a media distancia por debajo de éste, la esfera resplandecerá con un color amarillo limón, verde aceituna, rojizo y negro:

Una vez que se ha conseguido visualizar la esfera y los colores cuan claramente sea posible, la contemplarán durante algún tiempo; y luego manteniendo la misma postura, permitirán que la visualización se desvanezca de sus conciencias.

3) Ahora cada uno colocará su mano sobre la cadera del otro, acercando la región pelviana hasta que los órganos genitales se toquen.

4) Una vez establecido el contacto, visualizarán una esfera color violeta en los órganos genitales, mucho más luminosa que la de la visualización anterior. Este color tiene que ser el mayor equilibrio posible entre el azul y el rojo, brillante y hermoso. Lo contemplarán y disfrutarán tanto del contacto físico como del color visualizado. Manteniendo la misma postura permitirán que esta visualización se

desvanezca de sus conciencias.

5) Ahora cada uno coloca su mano sobre los hombros del otro, e inclina la parte superior del torso hacia adelante, para que además de los órganos genitales, la región del corazón esté ahora en contacto ofreciendo una presión muy suave contra el cuerpo del compañero.

6) Una vez juntos, fijos en el nuevo punto de contacto visualizarán una esfera de color amarillo claro, más brillante aún que las visualizaciones anteriores y que pulsa al compás del corazón. Permanecen así durante un rato, disfrutando del resplandor de la luz que pertenece a ambos, y del contacto de la misma. Seguidamente, y manteniendo esta posición, permitirán que la visualización se desvanezca de sus conciencias.

7) Ahora cada uno deberá entrelazar sus manos en el cuello del otro. Echarán la cabeza hacia atrás y un poco a la izquierda, apoyada en las manos del otro. Acercarán los cuellos cuanto sea posible.

8) Manteniendo esta postura, visualizarán en sus gargantas una esfera de color púrpura oscuro. El color deberá ser intensamente aterciopelado, sin que nada sugiera luz o cualquier otro color dentro de él. Ambos intentarán conseguir esto de una manera perfecta en la medida de lo posible y mantendrán esta visualización durante el tiempo necesario hasta poder sentir en parte la intensa paz y magnetismo que emana, sin embargo, no durante tanto tiempo como las visualizaciones anteriores, y seguidamente dejarán que ésta se desvanezca de la conciencia.

Manteniendo los pies, los órganos genitales y la región del corazón en un suave contacto, recogerán la cabeza hacia atrás en una posición normal.

9) Ahora cada uno coloca su mano por detrás de la cabeza del compañero un poco por encima y detrás de las orejas, e inclina la cabeza hacia adelante. Seguidamente sus bocas se unen en un prolongado e intenso beso.

10) Mientras se besan, visualizarán una esfera luminosa en el centro de la frente, pero en este momento ambos no visualizarán los mismos colores. El hombre visualizará la esfera de color índigo profundo y misterioso; la mujer la ve como un vórtice dinámico nacarado que contiene todos los colores del espectro. Una vez que saboreen la experiencia durante el tiempo suficiente, permitirán que ésta se desvanezca de la conciencia.

11) Sin cambiar la posición de los pies, cada uno se mueve un poco hacia atrás alejándose del otro, y juntan las manos como se describe en la parte 1).

12) En esta posición visualizan sobre la cabeza una esfera de luz blanca intensamente brillante. Una vez establecido esto, verán que un rayo de luz blanca desciende repentinamente de la esfera, en una posición vertical al suelo entre ambos cuerpos. Después de contemplarla durante un momento, dejan que la visualización se desvanezca.

De todos los energéticos psíquicos que se describen en este capítulo, se verá que éste brinda un gran poder y se puede utilizar en circunstancias muy variadas. A través del libro indicamos distintos momentos para utilizar uno u otro energizante; una vez que usted los domine, podrá encontrar más oportunidades para utilizarlo en su vida diaria.

Usted y su pareja deberían practicarlos cuanto sea posible, e incluso es recomendable que los dominen bien antes de poner en práctica las técnicas del capítulo siguiente. Sin embargo, la habilidad aumentará con la práctica; he aquí un instrumento de gran valor para la integración y el equilibrio de sus energías a todo

nivel, y como individuo y pareja a la vez.

Punto de Control

2

- * El lenguaje del cuerpo entre usted y su pareja, se mantiene activo durante todo el tiempo aunque usted no lo interprete de una manera consciente. Lo cual significa que hemos de recordar dos cosas:
 - a) Es necesario que usted y su compañero se hagan interesantes, atractivos e inteligibles el uno al otro. En relación a estos, las situaciones de juego son muy valiosas.
 - b) También utilice la comunicación verbal, para asegurarse que su pareja interpreta correctamente una señal que quizá es negativa y que usted sabe le está dando al otro. Si esperamos que la otra persona saque sus propias conclusiones, puede que esto conduzca a una mala interpretación o que nuestros sentimientos resulten heridos.
- * Recuerde que detrás de cada adulto se esconde un niño; ¡pero esto contribuye a que seamos personas completas!
- * La sexualidad significa mucho más que simplemente "experimentar el sexo". Usted y su pareja pueden construir su relación en algo que vibra con sexualidad, y casi todo esto se puede conseguir por medio de pequeños contactos físicos y una atracción física continua.
- * De este modo, expandiendo la base de la sexualidad en sus vidas inmediatamente eliminará el fantasma de la impotencia y la frigidez ¡que estropean la vida amorosa de mucha gente!
 - a) Con frecuencia la impotencia masculina comienza siendo un problema pasajero como resultado de la fatiga, la presión o las preocupaciones, o de medicamentos administrados con el propósito de aliviar tales estados. Lo esencial es eliminar la causa: la preocupación por la impotencia es tan deprimente como cualquier otro factor, y la mujer puede contribuir de una manera muy positiva en este asunto.
 - b) Con frecuencia la frigidez femenina es el resultado de causas psicológicas, y en esto, el hombre puede facilitar una gran ayuda. Es indudable que su pareja necesitará de mucho cariño y comprensión; para que la mente inconsciente de ella pueda comenzar a responder hacia el sexo como a una auténtica expresión de amor.
 - c) Incluso cuando la impotencia y la frigidez son el resultado de causas físicas inalterables, no quiere decir que esto sea el final de una vida amorosa para un hombre o una mujer que pueden enfocar su atención y penetrar de una manera imaginaria dentro de las emociones y el placer físico de su pareja.
- * Incluso si usted y su pareja han vivido juntos durante muchos años, es posible que aún existan cosas por conocer mutuamente. ¡Descubra y explore! Convierta su relación en un contacto de cuerpo a cuerpo, instinto a instinto, emoción a emoción y mente a mente. Sea también consciente del hecho que es una relación de espíritu a espíritu.
- * Practique con su pareja los cuatro Energéticos Psíquicos: El Espiral, el de Las Palmas de las Manos Unidas, el de La Planta de los Pies Unidos y el Energético de la Columna Central.
- * Utilice uno u otro de los Energéticos Psíquicos:
 - a) En relación a los procedimientos específicos y a las situaciones de juego que

se adelantan en este libro.

- b) Antes del coito, antes de una reunión de negocios, de hacer deporte, o de cualquier actividad que requiere esfuerzo.
- c) Practíquelos por la experiencia misma que brindan, simplemente como práctica, para contribuir a que uno o ambos se "relajen" o para combatir el cansancio, o sencillamente como una actividad agradable que pueden compartir juntos.

Observación: éstas son las líneas de guía y no las reglas a seguir en la utilización de los Energéticos Psíquicos. Utilícelos de una manera espontánea siempre que usted lo considere "adecuado".

Puntos de Estudio

3

1. El Masaje Erótico ofrece mucho más que provecho físico para la persona que lo recibe: significa la utilización de la energía psíquica no sólo para aumentar el placer, sino para intensificar la verdadera unión entre la pareja.
2. Una ventaja más que ofrece el Masaje Erótico es el simple valor físico que posee para poner a tono y relajar el cuerpo, extendiendo la conciencia hacia la totalidad del cuerpo, aumentando nuestro respeto y apreciación por la condición y la salud del cuerpo y también por el aumento del conocimiento del cuerpo.
3. El Masaje Erótico, además, ofrece la oportunidad fundamental para el intercambio de papeles entre la pareja: en distintos momentos, cada uno puede ser activo o pasivo. Para mucha gente este cambio en la dinámica interactiva encierra alguna dificultad, a causa de que estamos condicionados a los patrones tradicionales. Este intercambio, sin embargo, establece un patrón para eliminar las barreras psíquicas internas que inhiben el libre flujo de la energía y el funcionamiento de los diversos componentes que constituyen la psiquis.
4. Además de las técnicas para el masaje que aquí enseñamos, tenemos el Aliento Energético, el cual es una técnica psíquica para enfocar la Energía Divina en ciertas partes del cuerpo, y por medio de éste proyectar las emociones y las intenciones de la persona. Se trata de una técnica tradicional a los Misterios Occidentales, altamente eficaz y mágica.
5. Necesitará una colonia para masaje de un aroma agradable, toallas, y una mesa para masaje que sea cómoda, o bien una colchoneta o colchón firme, y casi nada más para que ustedes se entreguen a una manera maravillosa de comunicación nivel múltiple, y a una estimulación que será de mucho valor en su vida.

MASAJE ERÓTICO

3

La técnica para el masaje que se describe en este capítulo no está sólo indicada para brindar beneficio físico a la persona que lo recibe. Se trata de un masaje erótico, e incluye la utilización de energía psíquica; no sólo aumentará el placer, sino que intensificará el conocimiento de la unión en cuanto a sentimiento y experiencia para ambos miembros de la pareja.

Existen palabras de moda para referirse al masaje.

Hubo una época en que el "frotar" se hizo popular, actualmente se prefieren términos más delicados como "acariciar". En realidad ninguna de estas dos palabras ofrece una descripción adecuada; y la mayoría de los masajes utilizan una variedad de movimientos que la persona, o bien selecciona de acuerdo con un aprendizaje previo, o elige de una manera espontánea aquél que se ocupa de la parte del cuerpo y del efecto deseado.

Aquí utilizamos tres movimientos específicos y el cuarto, que es de tipo general.

1. *Acariciar*.—Firmemente, bien sea solamente con los dedos, o con frecuencia, de una manera vigorosa con toda la superficie de la palma de la mano, y en algunos casos, con el talón de la mano. Por ejemplo, se puede aplicar desde las extremidades hacia el tronco relajando los brazos y las piernas, o bien sobre venas distensionadas o estancamiento linfático (cuando los tobillos están hinchados a causa del cansancio o de estar mucho rato de pie).

2. *Amasar*.—Con la yema de los dedos, el talón de la mano y los nudillos o ambos, y cuando se trata de un área extensa en tensión como puede ser el estado de los músculos de la espalda después de hacer demasiado ejercicio, por ejemplo, o un depósito de grasas en el abdomen. (De esta manera, la gordura no se "cura", pero al aumentar la circulación está contribuyendo a eliminar desperdicios de los tejidos obstruidos, además de dar a su pareja el sentimiento de estar "a tono", lo cual puede reforzar su constancia en una dieta, etc.). También es un buen tonificante amasar el abdomen con los nudillos de los dedos en dirección de las agujas del reloj, pero no debe practicarse si provoca cualquier tipo de dolor.

3. *Dar palmaditas*.—Es un método más suave y, por consiguiente, se puede practicar durante más tiempo con el fin de estimular la circulación en áreas de depósitos grasos o de músculos en tensión; también se puede utilizar con firmeza como un tonificante para la espina dorsal. Se pueden utilizar suaves palmaditas cuando uno desea dar un masaje y estimular, sin embargo, no debe arriesgarse extendiendo la piel: por ejemplo, cuando se da alrededor de una cicatriz reciente, o cuando se trata de un masaje facial en las mejillas o más abajo de los ojos.

4. *"Manosear"*.—Se da principalmente con los dedos, y de una manera muy variada. Por ejemplo, se pueden "levantar" los dedos uno a uno, darles vuelta y apretarlos (no pellizcarlos), se pueden tirar y estimular. En el Masaje Erótico, las orejas desempeñan un papel más significativo que en otras técnicas: éstas también se "manosean", se tiran suavemente hacia atrás y hacia adelante, pero además el lóbulo y la parte superior se aprietan de una manera agradable. Naturalmente, en relación al Masaje Erótico, "manosear" también se refiere a los diversos movimientos que se aplican a los genitales.

Para el tipo de masaje psico-físico que aquí tratamos, los más adecuados son movimientos de las manos moderados, pero firmes sobre todo el cuerpo, variándolos de acuerdo con el área a la cual uno desee administrar el masaje.

¡TENGA CUIDADO DE NO OCASIONAR DOLOR!

Quizá alguna vez hemos oído cosas en relación a cómo un osteópata o un "Rolf" pueden ocasionar un dolor pasajero, pero con muy buenos resultados a la larga.

¡Sin embargo, éste no es un ejemplo que usted debe seguir!

Aquellas son personas muy entrenadas y saben exactamente lo que tienen que hacer, así como cuándo y cómo hacerlo. Sin este conocimiento, lo más seguro es lo simple y natural: el dolor es una señal de aviso, y ante su manifestación debemos de parar inmediatamente.

Naturalmente, si uno toca un nervio en el hombro, el codo o la rodilla de su pareja, y la otra persona se queja de dolor, lo que hay que hacer es simplemente parar, y evite tocar ese sitio en el futuro. Sin embargo, si usted se da cuenta de que provoca dolor haciendo algo que usted esperaba no fuera doloroso (como cuando acaricia los pechos, "amasa" el estómago, o cuando estira un dedo del pie), entonces es una buena idea consultar con un médico. Es una de las maneras como el masaje mutuo le puede ayudar tanto a usted como a su pareja a comprender tanto su propio cuerpo como el de la otra persona; de esta manera se puede comprobar si algo no marcha bien y buscar una solución adecuada inmediatamente.

Sin embargo, los masajes caseros ofrecen muchos otros beneficios que los naturalmente obvios. Ofrece una manera de alternar la manera de amarse, es decir, ofreciendo actividad cuando uno da el masaje y una pasividad receptiva y confiada cuando uno disfruta de un masaje que le proporcione el otro. Es una manera de aprender a despertar y experimentar deleite en cada parte del cuerpo, para descubrir el tremendo placer que se puede experimentar en partes menos sensuales. Puede abrir una dimensión totalmente nueva en una relación entre dos personas.

Es aconsejable evitar la conversación durante el masaje. Por supuesto que la persona que recibe el masaje tiene derecho a expresar si siente dolor, si desea descansar o algo por el estilo; y del mismo modo, la persona que administra el masaje –en particular durante las primeras sesiones– es posible que necesite hacer preguntas tales como: "¿Estoy haciendo mucha presión?" o "¡Ahora tengo que descansar un poco!" Pero esto debería mantenerse a un nivel mínimo, y probablemente no será necesario una vez que ambos adquieran más práctica y experiencia en el masaje.

(De cualquier modo, si cualquiera de los dos necesita descansar, deben mantener el contacto con la mano durante este intervalo con el fin de no romper la continuidad psíquica del masaje.)

Al hablar se rompe la relación psíquica y física de la pareja en el curso del masaje: si conduce a la expresión de ideas desordenadas puede romper la unión totalmente. Además, la investigación científica ha demostrado que la conversación con cualquier ser humano, indiferente al tema que se trate, siempre eleva la presión sanguínea un tanto, y esto es lo que, precisamente, uno debe evitar en todo lo posible mientras da o recibe un masaje.

Si usted y su pareja deciden utilizar el masaje como un elemento habitual en su vida íntima, entonces deberían adquirir una mesa portátil para tal propósito. Es mucho más adecuado que cualquier otra cosa.

A falta de ésta, se puede utilizar un colchón fuerte o una colchoneta bien almohadada para hacer ejercicios encima de una mesa de cocina o de un escritorio. Alrededor de unos 80 centímetros de altura más o menos: lo suficientemente baja como para que usted pueda ejercer presión sobre ella, pero lo suficientemente alta como para no cansar su espalda si tiene que inclinarse

demasiado hacia adelante.

Cualquier tipo de mesa que decida utilizar, guárdese de cubrirla con toallas o algo parecido para no tener que preocuparse de las manchas de aceite. También harán falta algunos paños para limpiarse las manos o la piel de su pareja si el aceite llega a resultar incómodo; es una buena idea mantener una almohada debajo de las rodillas de la persona que recibe el masaje cuando ésta se encuentra boca arriba, lo cual aumenta el relajamiento del cuerpo cuando las piernas y los pies permanecen quietos. (Si se coloca una almohada debajo de la cabeza, ésta ha de ser lo más delgada posible).

Aparte de estas cosas, el otro requisito esencial es el lubricante para el masaje. Este puede ser un producto comercial en forma de crema (lo cual resulta generalmente más caro y complejo que lo que es necesario) o bien un aceite preparado en casa (económico tanto en su fabricación como en su poder de extensión, y totalmente eficaz para este propósito).

NUNCA intente dar tan siquiera un pequeño masaje sin ningún tipo de lubricante.

El aceite de ricino es excelente para la piel, pero es un tanto grueso y posee un olor bastante peculiar, y puede irritar los ojos, si por casualidad penetrara en éstos. A causa de una reputación bien merecida o no, de que hace crecer el vello del cuerpo, no es muy popular entre las mujeres. Pero si se decide a utilizarlo, debe mezclarlo a un 50 por 100 con un tipo de aceite más liviano como el de algodón o de girasol.

El aceite de oliva es magnífico para los masajes, fue un lubricante nutritivo para la piel, favorito entre los griegos clásicos en su cultivo casi fanático del cuerpo físico, y además, posee una fragancia bastante agradable, pero es un poco caro. También se puede diluir con aceite de algodón, de girasol o aceite de maíz refinado.

Sin ninguna mezcla, se pueden utilizar los modernos aceites vegetales de cocina siempre y cuando no contengan aditivos químicos ni un olor muy fuerte.

La lanolina (el magro de lana) hacia el que la piel guarda cierta afinidad natural, se ha observado que es muy eficaz en el tratamiento de la piel seca o sensitiva. En su estado puro, es demasiado dura y gruesa como para utilizarla para el masaje, tiraría de la piel. Lanolina hidratada es una preparación farmacéutica de lanolina, que se mezcla con agua para hacerla más suave y para que la piel la absorba con mayor facilidad, lo cual la hace más adecuada para el masaje. No se utiliza por regla general, pero de vez en cuando se puede emplear para dar un masaje a la cara, al cuello y a los brazos.

No importa qué tipo de lubricante elija, se puede conseguir un agradable aroma en cualquiera de ellos mezclando una pequeña cantidad de una esencia fragante como el aceite de rosas, jazmín, sándalo o pachuli. Algunos herbolarios ofrecen una variedad de estas esencias en frascos pequeños; de cualquier modo, asegúrese de elegir un aceite, no una esencia con una base de alcohol, y cuide de que sea de un aroma agradable tanto para usted como para su compañero, y que ninguno de los dos sea alérgico a ella.

Particularmente cuando se trata de un Masaje Erótico, uno debe evitar provocar un sobresalto. El estímulo físico está muy bien: pero los sobresaltos físicos o emocionales (y generalmente son ambas cosas) son totalmente negativos y APAGAN el sentimiento sexual inmediatamente. Cuando utilicemos el aceite para el masaje por vez primera, es recomendable que lo calentemos en nuestra mano antes de aplicarlo al cuerpo del compañero; pero ha de poner más cuidado aún en sus movimientos:

Cuando es necesario aplicar una presión bastante fuerte, como en ciertos casos

que se utilizan los dedos pulgares o los nudillos, nunca pinche ni dé un golpe. Aplique el dedo pulgar o el puño de una manera SUAVE en el sitio que lo desee, e intensifique la presión de una manera PAULATINA.

Si un nuevo conjunto de movimientos le dispone a dar el masaje en un sitio distinto del que se ha estado ocupando –por ejemplo, si usted se ha estado ocupando de los pies, y los nuevos movimientos tienen que comenzar por los dedos de las manos, o si pasa de los muslos hasta la parte superior del abdomen–, ino se manifieste de una manera abrupta en la nueva área! Mientras se mueve de un lado a otro, puede colocar primero una mano y después la otra sobre el cuerpo de su compañero o compañera para indicarle de alguna manera el cambio en su posición. Su pareja puede estar dormitando sin darse cuenta, o es posible que se encuentre en un estado de conciencia un poco alejado del conocimiento durante un estado total de vigilia; y para la mayoría de nosotros, la desnudez produce un profundo sentimiento de vulnerabilidad. Una mano que se coloca con fuerza y de una manera repentina sobre el estómago o en la parte de atrás del cuello puede ocasionar un desagradable choque y deshacer gran parte de su buena labor. Así que, indique dónde usted se encuentra!

Aún queda una cosa por agregar antes de comenzar el masaje: una manera fácil de transferir la energía psíquica a ciertas partes específicas del cuerpo. Se trata del Aliento Energético, una técnica tradicional en los Misterios Occidentales, y que además de una aplicación al cuerpo humano tiene muchos otros usos.

Cuando se aplica sobre el cuerpo, la mayoría de los puntos en los que se enfoca generalmente son "puntos de presión" y de éstos, muchos poseen una importancia sexual directa o indirecta. Nuestro masaje incluye algunos de estos puntos principales; el Aliento Energético ofrece una manera extremadamente simple pero poderosa y de un profundo significado para dar estímulo a los sutiles niveles de éstos.

El aliento lleva consigo energía divina, la cual es producida por las fuerzas vivas de la persona que lo exhala. Además, posee su propio carácter de movimiento e impacto. Uno puede infundir su aliento con su propia emoción y propósito; si uno lo hace de una manera deliberada, se convierte en un instrumento poderoso.

La manera de realizar el Aliento Energético durante el masaje es la siguiente:

Manteniendo la boca cerrada, aspire por la nariz profunda y regularmente. Mantenga la respiración durante un momento, seguidamente, coloque la boca abierta sobre –cerca, pero sin tocar– el área que va a recibir la carga. Con el propósito en mente de transferir calor, vitalidad y amor a su pareja, exhale completamente de una manera regular. Se puede repetir esta respiración sobre el mismo sitio varias veces.

Además de estimular ciertos puntos específicos, la utilización del Aliento Energético intensifica la armonía sexual que produce el masaje erótico en la pareja. Si la pareja utiliza el masaje de una manera sistemática, esta armonía será progresiva. Sin embargo, es posible que en todas las ocasiones no completen el masaje, lo cual ofrece una razón más para utilizarlo CON FRECUENCIA.

Es posible que decidan utilizar el masaje en ocasiones especiales, tales como antes de una sesión amorosa, antes de una sesión de "juego" como las que sugerimos en los capítulos 4 y 5, antes de una sesión "ausente de sexo" como las que sugerimos en el capítulo 7, antes del Coito con Percepción Cósmica según se describe en el capítulo 8, o antes de los rituales que se explican en el capítulo 9.

Estas posibilidades indican cuatro maneras distintas en las que se puede utilizar este proceso del Masaje Erótico:

i. No terminar la sesión de masaje, y permitir que en cualquier momento deseado se desarrolle en una sesión sexual.

ii. Terminar el masaje, ejecutando el Energético de la Columna Central al final, para posteriormente seguir con una experiencia sexual dinámica.

iii. Terminar la sesión de masaje, pero sin coito al final, simplemente con el propósito de disfrutar satisfaciendo un deseo, con el aumento de conocimiento y amor mutuo que esto acarrea (ver el capítulo 7).

iv. Terminar el masaje, y después de ejecutar un energético psíquico, si se desea, proseguir a una actividad ritual o con una situación de juego.

MASAJE ERÓTICO

(Estímulo Psico-físico)

Después de haber preparado todas las cosas, la pareja debe prepararse.

Antes del masaje, ambos deben de tomar un baño o una ducha. Es necesario que la persona a la que se le administre el masaje permanezca desnuda durante el mismo; si la temperatura es muy baja, se pueden cubrir ciertas partes del cuerpo mientras no tomen parte activa en éste. Sin embargo, el masaje es una excelente manera de entrar en calor tanto para el que lo ejecuta como para el que lo recibe, así que a menos que éste se encuentre en un mal estado de salud, no es necesario cubrir el cuerpo. La persona que ejecuta el masaje también puede permanecer desnuda mientras desempeña su labor, o bien puede ponerse ropa ancha y cómoda y debe estar descalza.

1) Parados uno al lado del otro, se toman de las manos, ambos respiran profunda y naturalmente durante dos a cinco minutos. Esto se debe llevar a cabo o bien al aire libre, o en un sitio con suficiente aire fresco, y con poca y cómoda ropa.

2) En el sitio en el cual se ejecutará el masaje, uno enfrente al otro realizarán el energético con las palmas de las manos unidas.

3) Seguidamente su pareja se acuesta, desnuda y cara arriba, respira unas tres veces seguidas profundamente para asegurarse que mantiene la columna vertebral recta. Después de componerse debidamente él o ella se relajará en la medida que le sea posible en ese momento. (Es tanto óptimo como natural que el estado de relajación aumente progresivamente durante el transcurso del masaje). Si se desea, mientras que el que recibe el masaje permanece acostado boca arriba, se puede colocar una almohada debajo de las rodillas para relajar las piernas y los pies.

4) Tome un poco de aceite en una mano, espere hasta que lo sienta tibio, y distribúyalo por la palma y los dedos de su mano. (Siempre que se necesite más aceite, se debe utilizar de esta manera. ¡Evite sobresaltar a su pareja!)

5) Rodeando el talón de un pie con la mano que tiene desocupada utilizando el dedo pulgar y el índice de la otra mano apriete, dé vueltas y tire suavemente, y dé vueltas a cada dedo del pie en un círculo, comenzando por el dedo más pequeño. (Los dedos del pie derecho deben de moverse circularmente en dirección a las agujas del reloj, y los dedos del pie izquierdo en dirección contraria a las agujas del reloj). Cuando trabaje sobre el dedo gordo, la mano que lo sujeta deberá moverse hacia el empeine y, mientras se le da vueltas al dedo, éste puede permanecer firmemente entre los dedos de su mano. Si su pareja tiene un problema con la coyuntura del dedo, se le puede aplicar un suave masaje circular a ésta, comenzando con el ápice de la junta y moviéndose hacia abajo en círculos, siempre y cuando no produzca dolor.

Repita todos los movimientos de esta sección 5) con el otro pie.

6) Ahora volviendo al primer pie, sujete éste firmemente con ambas manos (con los dedos por encima y los dedos pulgares en la planta) y acariciando firmemente o utilizando una serie de "golpecitos" lleve el dedo pulgar con un firme movimiento desde el lado del dedopequeño hasta el lado del dedo gordo. Primero haga esto en la parte superior del pie, justamente bajo los dedos de éste, y luego repita el movimiento, llevando el pie en líneas que se mueven progresivamente hacia abajo, hacia el talón.

Si da un golpecito, alternará el movimiento de sus dedos pulgares, levantando uno mientras baja el otro. Sea cual fuere el movimiento que utilice, recuerde que el efecto que aquí desea conseguir es alcanzarlo profundamente bajo la superficie.

7) Una vez que haya trabajado toda la planta del pie, repita los mismos movimientos en una sola línea vertical desde la punta del dedo gordo hasta la punta del talón; y seguidamente coloque una mano debajo de la planta del pie, y con la otra mano golpee firme y rápidamente la parte superior del pie varias veces, desde los dedos hasta el empeine.

Repita todos los movimientos de esta sección 6) con el otro pie.

7) Ejecute el Aliento Energético en ambas plantas de los pies de su pareja, el punto de enfoque debe ser el centro del arco de cada pie.

8) Indique a su pareja que se acueste boca abajo y con la cabeza hacia cualquiera de los dos lados, según se sienta cómoda. Se debe relajar en la medida que le sea posible.

9) Comenzando con los dedos, trabaje hacia arriba en ambos brazos hasta el hombro, utilizando caricias y apretando; masajee suavemente las venas hacia arriba con la palma de la mano. (Manténgase apartado del "hueso dulce" y del nervio del codo). Procure que los movimientos sean rítmicos, uniformes y que acaricien, como si con éstos quisiera hipnotizar a su pareja; cada vez que llegue al hombro trabájelo un poco con movimientos cada vez más suaves hasta parar totalmente.

10) Comenzando con los dedos de los pies –que esta vez se dará un cariñoso apretón a cada uno de ellos– trabaje las piernas a la vez hasta llegar a las nalgas, utilice los mismos movimientos que ejecutó en los brazos, pero esta vez procure que sean más fuertes. Esta vez también el ritmo debe ser uniforme. Hay que tener cuidado con el área cercana a la rodilla tanto encima como detrás de ésta: puede estirar suavemente hacia arriba las venas detrás de la rodilla, utilizando para esto la parte de afuera de las palmas de sus manos, y procure no poner ningún tipo de presión en este área.

11) Comenzando por la protuberancia mayor en la parte superior de la espina dorsal al final del cuello, manipule y amase los músculos de los hombros, la espalda, la cintura y la región lumbar. En ésta, acaricie con fuerza y de una manera cariñosa. En las nalgas primero utilice el movimiento de amasar y las palmaditas; y seguidamente acaricie esta área durante algún tiempo siguiendo las líneas del contorno natural del cuerpo

12) Comenzando nuevamente al final del cuello, trabaje por la espina dorsal hacia abajo, y cerca de ésta en ambos lados, utilizando golpecitos firmes, puede utilizar la punta de los dedos unidos, levantando una mano mientras baja la otra. Cuando llegue al sitio que está justamente debajo de las últimas costillas, presione firmemente con los dedos pulgares a cada lado de la espina dorsal. El propósito de esto es estimular unos profundos centros nerviosos en esta región.

Cuando llegue a la base de la espina dorsal con los golpecitos, coloque la parte de atrás de la muñeca sobre el final de la columna y aplique una firme presión varias veces; y seguidamente ejecute el Aliento Energético en aquella zona.

13) Dando golpecitos firmes trabaje hacia arriba de la espina dorsal hasta llegar al cuello, pero esta vez aplique los golpecitos sobre las vértebras.

13.A) El hombre le aplica el masaje a la mujer: además de lo precedente, cuando llegue a la altura de la cintura coloque los nudillos de una mano suavemente sobre la espina dorsal y aplique una presión leve, pero firme, varias veces. Proceda con el Aliento Energético sobre la misma área: una amorosa llamada a los sentimientos internos de su pareja.

14) Con un poquito de aceite de un masaje a la cabeza de su pareja: a) trabaje firmemente hacia arriba con los dedos, comenzando desde el límite del pelo hacia la corona de la cabeza, tocando el cuero cabelludo en diversos sitios y moviéndolo para relajarlo; b) prosiga suavemente desde el límite del pelo hasta el comienzo del cuello, mientras que estira y suelta los músculos. Si el cuero cabelludo se encuentra tenso, vuelva a darle otro masaje: esto contribuye a eliminar las tensiones, que son verdaderos enemigos de la sexualidad. Manosee y tire de las orejas cariñosamente, manipulándolas de aquí para allá.

14.A) El hombre le aplica el masaje a la mujer: además de lo anteriormente dicho, acaricie la parte superior de las orejas, sujetándolas entre el dedo pulgar y el índice a la vez que las levanta suavemente en dirección a la corona de la cabeza. Seguidamente dóblelas hacia adelante, y ejecute el Aliento Energético en la cavidad detrás de éstas.

15) Indique a su pareja que vuelva a acostarse boca arriba otra vez. Debe procurar relajarse en la medida que le sea posible. Colóquese detrás de la cabeza de su pareja, ciña su cabeza entre sus manos colocando los dedos a ambos lados del cuello. Mantenga esta posición sin moverse durante algunos minutos con el fin de relajar a su pareja.

16) Comenzando por los dedos, trabaje hacia arriba de cada brazo hasta llegar al hombro, utilice movimientos suaves y delicados, y preste atención particularmente manipulando y soltando los músculos mayores que van desde la juntura del hombro hacia arriba hasta ambos lados del cuello. Sin embargo, como antes, procure no aplicar movimientos bruscos sobre el cuello.

16.A) La mujer aplica el masaje al hombre: al comenzar, dedique más tiempo al masaje de las muñecas; utilizando el dedo pulgar haga círculos en la parte de atrás de las muñecas, y ejecute el Aliento Energético en el mismo sitio. ¡Con esto puede ocasionar una agradable sensación psíquica en su compañero!

17) Apriete y tire cada uno de los dedos del pie, prestando particular atención y una caricia muy especial al dedo pequeño del pie. Seguidamente, parada enfrente de la planta del pie, sujete un pie con ambas manos, y coloque los dedos sobre el empeine. Aplique presión con los dedos pulgares sobre el arco del pie a la vez que lo acaricia firme y rítmicamente, una y otra vez hacia el talón, como si quisiera levantar los huesos del arco. A pesar de ser un movimiento fuerte, debería ejercer una sensación agradable y tranquilizadora. Utilice bastante aceite y dedique suficiente tiempo a cada pie.

17.A) La mujer aplica el masaje al hombre: además de lo indicado anteriormente, preste atención a la región que abarca entre el hueso del tobillo y el tendón del talón en el lado interior del pie, se trata de un punto de presión en relación a la erección del pene, por consiguiente, trátelo con cariño y cuidado: con el dedo pulgar, aplique presión sobre este área con un movimiento circular, y en el

centro de ésta, un Aliento Energético.

18) Acaricie cada pierna por todo el derredor utilizando prolongados y rítmicos movimientos, desde la parte anterior de la pierna hacia arriba hasta llegar a la ingle. Separe las piernas y utilice el Aliento Energético en varios sitios de la parte de adentro del muslo, se admirará de los efectos.



19) Dé un golpecito sobre la depresión del estómago (es decir, en la parte que forma un triángulo inmediatamente debajo de las costillas). Seguidamente haga una suave, pero fuerte, presión con los nudillos de una mano sobre esta área, utilizando un movimiento casi circular. Repita esto varias veces; su pareja deberá relajar sus músculos en el transcurso de esto. Utilice el Aliento Energético sobre el área: con frecuencia los nervios del estómago necesitan liberarse de la tensión.

20) Primero dando golpecitos y luego amasando, mueva las manos en dirección de las agujas del reloj, en un movimiento circular, sobre toda el área del abdomen, en principio con suavidad y luego con más firmeza y profundidad, y finalmente tan energéticamente como sea posible, pero sin causar dolor. (Esto contribuye a una mayor eficacia del funcionamiento del intestino con lo que ayuda a la sexualidad y a la salud en general).

21) Siga el contorno de los pechos con una caricia suave y rítmica. Practique el Aliento Energético sobre los pezones, seguidamente puede hacer lo que usted y su pareja deseen.

21.A) El hombre aplica el masaje a la mujer: antes de acariciar los pechos, dé golpecitos firmes hacia abajo siguiendo la línea del centro del esternón, comenzando por la clavícula hasta la depresión en el estómago, repita esto varias veces. Este movimiento tiene un efecto muy importante sobre un importante centro glandular.

22) Utilizando los cuatro dedos de cada mano (como lo hizo sobre la espina dorsal) dé firmes golpecitos siguiendo una línea hacia abajo en la línea del centro del abdomen, comenzando desde la de presión del estómago, hasta llegar a la región de los órganos genitales. Es un excelente tónico sexual.

23) Aplique el Aliento Energético sobre los órganos genitales; y luego acaricie la parte que va desde los órganos genitales hasta el perineo (se trata de la unión muscular que parte desde la parte de atrás de los órganos sexuales hasta el ano).

Con el dedo pulgar, o bien presionando el índice con otro dedo, aplique una firme presión justo en medio del perineo. A pesar de que, como demostraremos en los siguientes capítulos, este tipo de presión puede inhibir inmediatamente la eyaculación en el hombre, en otras circunstancias puede ser un excitante sexual tanto para la mujer como para el hombre.

23.A) La mujer aplica el masaje al hombre: como último toque, pero siempre y cuando pueda hacerlo firmemente y con mucha suavidad, un excelente tonificador es tomar entre las manos y luego apretar los testículos. ¡Pero apriete, no pellizque! ¡Si comete un error esta vez, puede que nunca vuelva a tener la misma oportunidad!

Lo anterior es un esbozo de un método para aplicar masaje, que puede ser de gran utilidad para renovar a una persona tanto física como psíquicamente, y tiene la ventaja de que a la vez incorpora algunos poderosos estímulos eróticos. Está enfocado para personas que con frecuencia necesitan liberarse de las preocupaciones del mundo del trabajo antes de poder entregarse en una sesión amorosa.

Si usted conoce y practica otros tipos de masajes bien sea de tipo reflexófilo, sueco, shiatsu o cualquier otro; o bien es hábil en la ciencia y el arte de los masajes faciales (que requerirían un capítulo entero para tratar el tema adecuadamente), por supuesto que usted y su pareja pueden agregar y sustituir técnicas adecuadas cuya acción y propósito usted conoce. Pero cuide que todos sus movimientos sean rítmicos, comenzando con suavidad, procurando que esto sea una expresión DE SU AMOR.

Punto de Control

3

- * Este Masaje Erótico no sólo pretende aumentar el placer, sino intensificar el conocimiento físico y emocional del Yo, para ambos miembros de la pareja.
- * En este masaje se describen cuatro tipos de movimientos con las manos. Reflexione sobre la naturaleza y utilidad de cada uno de ellos, para que siga las instrucciones con claridad y propósito recuerde:
 1. Las caricias alivian la fatiga y los problemas de circulación. (También puede ser algo muy sensual).

Observe con atención las instrucciones generales que se dan sobre el masaje de los miembros: en cada caso los movimientos se dirigen hacia el corazón.
 2. El amasar estimula tanto la limpieza como la circulación de la sangre en músculos tensos o en áreas grasas. Amasar con un movimiento circular el abdomen tiene un buen efecto tonificante; la dirección de este movimiento es la de las agujas del reloj.
 3. Los golpecitos tonifican y estimulan. Se puede hacer con suavidad, por ejemplo, como cuando uno desea evitar estirar la piel, o pueden ser firmes, como cuando uno desea tonificar la espina dorsal.
 4. El manosear significa tomar una pequeña parte del cuerpo y tirarla, darle vueltas, apretarla o manipularla de cualquier otra manera con el propósito de estimularla.
- * ¡Cuidese de no causar dolor! Identifique el dolor como una señal de aviso de la naturaleza: pare inmediatamente cualquier acción que lo provoque. Sin embargo, si el dolor se manifiesta por alguna razón no justificada, debe consultar con un médico.
- * Evite la conversación innecesaria durante los masajes; ambos deben de aprender a apreciar la unión armoniosa que el silencio puede construir.
- * Compre una mesa para masajes si éstos van a ser una actividad regular en sus vidas. De otra manera, no se pueden dar ni recibir los beneficios en su total extensión.
- * Utilice siempre un lubricante cuando aplique cualquier masaje.

Para uso corriente, puede utilizar un aceite vegetal: aceite de ricino, aceite de oliva, así como aceites de cocina sin aditivos químicos y sin un olor desagradable, se pueden utilizar directamente o mezclándolos.

De cuando en cuando, la piel agradecerá el uso de la lanolina hidratada. (No utilizar lanolina pura),
- * Cualquier lubricante se puede perfumar con un aceite aromático. Pero asegúrese que ninguno de ustedes es alérgico a éste.
- * En particular, cuando se trata de un masaje erótico, evite provocar cualquier sobresalto:

No aplique aceite frío sobre la piel de su pareja. Comience cualquier movimiento con mucha suavidad; nunca pinche ni dé puñetazos.

Cuando se mueva de un lado a otro o bien cuando cambie la serie de movimientos, asegúrese de que su pareja sepa durante todo momento su posición.

- * Observe el gran valor que tiene el Aliento Energético. Práctiquelo:
Con la boca cerrada, inhale profundamente. Mantenga este aliento durante un momento.
Abra la boca directamente sobre el punto de enfoque para la descarga.
Exhale suave y completamente mientras mantiene la intención de transmitir calor, vitalidad y amor.
- * Este masaje erótico se puede utilizar de las siguientes maneras:
 - i. Sin terminarlo, desde cualquier punto se puede iniciar la sesión sexual.
 - ii. Completándolo, seguido por el Energético de la Columna Central, y por el coito dinámico.
 - iii. Completar el ciclo, pero sin coito posterior, ya que el amor crece con el deseo.
 - iv. Completar el ciclo, y si se desea, seguido por un energético, antes de los movimientos rituales o de las situaciones de juego.
- * Antes de practicar el Masaje Erótico ambos deben tomar una ducha.
- * El procedimiento consta de cuatro partes:
De la sección 1 a la 2, pareja se mantiene de pie para los ejercicios preliminares de respiración y los energéticos.
De la sección 3 a la 7, el que va a recibir el masaje se acuesta de espaldas: se reduce la presión y congestión psíquica en los pies, y por consiguiente, en todo el sistema.
De la sección 8 a la 14.A, el que recibe el masaje se acuesta boca abajo: movimientos sensuales y tranquilizantes sobre los miembros y el tronco son seguidos por una actividad tonificante tanto a nivel físico como psíquico sobre la espina dorsal. Se aplica un masaje a las orejas y a la cabeza con el fin de aliviar la presión y estimular lo sexual.
De la sección 15 a la 23.A, el que recibe el masaje se tumba boca arriba: el masaje sobre la persona que ahora está relajada y tonificada, entra en su fase específicamente erótica. Se presta atención a los centros neurales fundamentales así como a los puntos de presión, culminando con algún tipo de manipulación (que se trata de un masaje verdaderamente erótico) sobre los órganos genitales.
- * Mientras ejecuta los masajes, procure que todos sus movimientos sean rítmicos, muy suaves al comienzo, procurando que éstos sean una verdadera expresión de su amor.

Puntos de Estudio

4

1. La fantasía, bien sea en la moda y sus accesorios, en la arquitectura y la decoración, para el entretenimiento o durante los "juegos" de todos los días, es un refrescante esencial para el espíritu humano, recupera el equilibrio para aquellas vidas que tienen que llevar un orden y una disciplina, brinda una oportunidad de despojarnos de las inhibiciones con que la civilización encubre nuestros sentimientos e instintos primitivos.
 - a) La fantasía también tiene una gran importancia en una relación de amor, sexo y en las experiencias sentimentales. Brinda una manera de dar expresión a la parte primitiva en cada uno de nosotros, ya que "lo primitivo de una persona tiene su lugar correspondiente en su vida amorosa".
 - b) Lo primitivo es lo realmente humano: es la sencilla y natural unión con el mundo de la naturaleza y la fuerza de vida que fluye a través de todas las cosas.
 - c) Despertar lo primitivo en cada uno de nosotros, significa abrir los canales que conducen a los niveles interiores de la psiquis.
2. Para la fantasía, se pueden adaptar elementos primitivos del mundo "exterior", por ejemplo de culturas diferentes a la suya (lo "extraño" siempre toca los niveles primitivos internos) o bien se puede "inventar" e incluir en ésta lo que se le ocurra que puede resultar afín a lo primitivo en su interior.
 - a) Sus fantasías primitivas se pueden reducir a formar parte de sus sesiones amorosas o pueden abarcar mucho más. Puede significar un nuevo descubrimiento de aquellas cosas que son naturales, así como de la belleza que existe en la naturaleza, y en la parte instintiva de una persona.
 - b) Hay dos factores que deben ocupar un lugar muy relevante en sus juegos primitivos de fantasías sexuales: la desnudez y la luz de las velas.
3. La fantasía debería conducir a la manifestación de su propia expresión: el lenguaje del cuerpo, la calidad del tono de su voz, sus gestos; el baile, canciones, el drama; los disfraces, las máscaras, los cosméticos, las pinturas para el cuerpo, etc.
 - a) En la medida que sea posible, destine una habitación para éste propósito, puede también ser una cabaña o una tienda de campaña, un sitio en el que ustedes pueden llevar a cabo su juego primitivo fantástico.
 - b) También puede formar parte de un acercamiento natural a una dieta o al ejercicio –un conocimiento del cuerpo físico primitivo como algo saludable y atractivo–. La desnudez contribuye a eliminar energía y permite que la piel respire, además nos motiva a ir en busca de la salud y tónicos para el cuerpo. "El pensamiento primitivo" nos dirige hacia las comidas naturales y saludables.
4. El "propósito" detrás del juego primitivo fantástico es hacerle sentir más primitivo, y más atractivo a la parte primitiva de su pareja.
 - a) "Hacer la corte" por medio de una danza ofrece un excelente arreglo para esto. Incluye movimientos y ritmo, música y drama, disfraces y adornos, y cualquier otra cosa que le inspire con el fin de intentar "conquistar" a su pareja.
 - b) Poniéndose en contacto con lo primitivo en usted y su pareja, se despiertan

los niveles internos de la psiquis. "Debido a que usted puede encontrar su naturaleza interna reflejada en su pareja, el amor sexual es la clave de esto".

- c) ¡Su verdadera naturaleza es ser feliz! A través de su mutua relación de amor, sexo y lo sentimental, usted puede descubrir maneras de expresión en las que sus naturalezas emocional y física, participen libres de la represión y la inhibición.
5. La abertura de los canales que existen entre los diversos niveles de su ser requiere el libre flujo de la energía. Además de los energéticos Psíquicos, las técnicas para el Masaje Erótico y el Aliento Energético, los juegos primitivos ofrecen otros modos de construir energía y hacerla fluir a través de su cuerpo y entre los dos.
6. Una excelente manera de manifestar lo primitivo en su vida, y de ponerse en contacto con las fuentes de energía natural, es restablecer la unión con el mundo natural.
- a) Un saludo al sol al amanecer y otro al atardecer.
 - b) Fiestas para celebrar los cambios de estación –incluyendo comidas apropiadas a la estación, danzas y rituales tradicionales–.
 - c) Fiestas de cumpleaños para usted y su pareja.
 - d) La desnudez siempre que sea posible.
 - e) Tomar duchas juntos.
 - f) Bailar.
 - g) cantar.
 - h) Hacer ejercicios juntos.
 - i) Trabajos manuales. Contruir objetos simples, evitar cosas complicadas, aprender a contruir cosas sencillas y con recursos naturales.

Todo este acercamiento a una manera de vida natural liberará sus energías, y le ayudará a descubrir su propio Yo, además de renovar su unión natural con el Mundo de la Naturaleza.

FANTASÍA 1: *LO PRIMITIVO*

4

A pesar de todo lo que apreciamos el confort y la comodidad de la vida civilizada, algo interior en muchas personas, se quiere rebelar contra estas cosas. Existe la impresión de que estamos perdiendo una cualidad esencial de la vida: aquella parte que es medio hostil y medio afín al mundo natural en el que, y por el que, los seres humanos hemos llegado a ser lo que somos. Hasta cierto punto hacemos frente a este sentimiento durante períodos de vacaciones, pero el resto del tiempo, nos alejamos de la fantasía.

María Antonieta, que en su niñez en Viena había sido educada a disfrutar del lujo y la elegancia como condiciones naturales de su vida, mientras fue reina de Francia acostumbraba a jugar a desempeñar el papel de "pastora" en los jardines de Las Tullerías; su esposo el rey, prefería pasar su tiempo libre como un cerrajero en un taller secreto que él había hecho construir para este propósito. Sin embargo, María Antonieta no fue el primer adulto en desempeñar el papel fingido de pastora. Siglos antes, en las importantes culturas griega en Sicilia y de la Roma imperial, hombres y mujeres amantes de la comodidad y el lujo tenían el capricho de hacerse pasar por pastores y pastoras, y los grandes poetas como Teócrito y Virgilio escribieron exquisitos versos "bucólicos" para complacerles. (A pesar de que los "lujos" de los que se habían cansado a la mayoría de nosotros nos parecerían simples, ¡no tenían refrigeradores, ni electricidad, ni coches!) Todos sabemos cómo el gran califa Haroun al Raschid le gustaba abandonar su palacio y andar disfrazado entre los artesanos y mendigos de Bagdad.

En nuestra civilización experimentamos algo de este tipo cuando desempeñamos nuestros papeles correspondientes. Se manifiesta en las diversas modas de tipo "étnico" que afectan nuestra manera de vestir cada cierto tiempo, en las grotescas tallas arquitectónicas y de decoración, y en el retorno a lo primitivo que tiñe a todas las artes. De vez en vez estas cosas parecen ser un refresco necesario para el espíritu humano.

Pero sobre todo, esta necesidad existe en cuestiones sobre el sexo. La elegancia y lo sofisticado tienen su encanto, y la mente no tiene límite cuando manifiesta su ingenuidad en este aspecto; pero realmente sólo podemos llegar hasta cierto punto antes de sentir que nos estamos convirtiendo en "demasiado artificiales para vivir" y de una manera u otra tenemos que restablecer el equilibrio.

Por consiguiente, cuentos como el del rey Cofetúa y la mendiga, o el amante de Lady Chatterley, ejercen una tremenda fascinación sobre la mente civilizada, en la que los elementos primitivos se encogerían de hombros y dirían "¿y qué?" o inmediatamente catalogarían a los amantes como personas que rompen tabúes.

Por lo tanto, para nuestro juego amoroso, no nos interesa mucho ocuparnos de investigaciones serias sobre lo que las personas verdaderamente primitivas piensan y sienten, a pesar de que este tipo de estudio es realmente muy interesante. Somos lo que somos, de una manera ineludible, y la influencia de la civilización, incluso en nuestro conocimiento de que ésta existe, sin lugar a dudas ha ejercido una influencia sobre nuestro punto de vista. A pesar de todo, mucho de lo primitivo en nosotros se mantiene bajo la superficie, y de cuando en cuando sentimos la verdadera necesidad de expresar esto. Es una parte esencial del amor y del sexo, ya que todo lo primitivo en una persona ocupa su lugar correspondiente en su vida amorosa. ¡Usted y su pareja deben de hacer frente a estos dos aspectos básicos de su personalidad!

Pueden pretender ser cualquier pareja de personajes primitivos que elijan, pero

también pueden elegir inventar sus propios personajes "primitivos" en cualquier fondo que deseen imaginar o construir.

También pueden enfocar todo el juego completamente en el coito, o pueden hacerlo más significativo –y mucho más divertido– incluyendo en éste otras actividades como comer, beber, construir una morada, etc.

De cualquier manera, en su experiencia "primitiva" debe mantener siempre presente dos factores: la desnudez y (teniendo cuidado de no prender fuego a su morada o a sus cuerpos) la luz de las velas.

Conviene saber de qué material están contruidos los techos, la tapicerías y demás, ya que muchos tipos de espuma no sólo son muy inflamables, sino que desprenden vapores venenosos si arden. Por consiguiente, es recomendable tomar las precauciones normales. Sin embargo, si existe algún peligro, con toda probabilidad aún podrá disfrutar del fuego si utilizan una chimenea o colocando las velas dentro de un vaso y situándolas en un lugar en el que no correrán el peligro de caer.

Un excelente modo de conseguir el juego de la luz de las velas es despejando el suelo de todas las cosas con que puedan tropezar, y reducir el resto de las luces hasta el mínimo: de este modo, podrán ver exactamente lo que hacen las llamas. Hágalo de tal manera que la preocupación por el fuego no estropee su diversión, así que lo mejor es disponerlo de tal manera, que toda la escena se haga aparente con un solo vistazo.

La desnudez y la luz de las velas son una combinación profundamente sensual, la desnudez sola no tiene el mismo atractivo. Como bien saben los estudiantes de arte y medicina, una vista total y sin estorbos del cuerpo humano puede dejar de ser algo excitante en muy poco tiempo. Una mujer contemporánea ha escrito lo siguientes:

*"Para el que es puro, todo es puro".
¡No lo dudes!,
pero si buscas un amante,
cúbrete.*

Del mismo modo que la ropa transparente excita, o ropa con bordes con flequillos (ofreciendo un cuadro de la persona en constante cambio), el cuerpo humano también puede excitar poderosamente, cuando se presenta de cerca y al alcance de nuestro tacto, pero es vestido con la tremendamente cambiante e impredecible luz de las velas que nos dice: ahora ves, ahora no.



Pero, además, las expresiones faciales también pueden llegar a ser enigmáticas

con el juego de la luz de las velas. De pronto, una tierna sonrisa puede parecer algo muy remoto, los ojos pueden parecer iluminados de una manera muy particular o pueden parecer misteriosamente escondidos. Se recomienda tener esto en mente y no depender demasiado de las expresiones faciales para comunicar nuestros sentimientos durante las sesiones que incluyen la luz de las velas.

De hecho, existe evidencia que demuestra que las expresiones faciales significan muy poco para el hombre de las cavernas, por ejemplo. Con frecuencia en sus dibujos no delineaban los rasgos de la cara, y fue mucho tiempo después –cuando el arte figurativo se desarrolló hasta un grado mucho más elevado– cuando apareció la "sonrisa arcaica". Actualmente estamos volviendo a aprender cuánto podemos comprender de otra persona por el tono de la voz, por la postura y sus movimientos, e incluso de una expresión facial o de palabras que pueden ser una expresión de una costumbre social o por hábito.

Así que, mientras que usted y su pareja juegan a ser primitivos, deberían aprovechar esta excelente oportunidad para expandir sus medios de expresión y para utilizar con "más soltura" el lenguaje del cuerpo y la voz. No se trata de dar discursos intelectuales a la pareja, por lo que pueden practicar con unas simples palabras, intentando expresarse hasta el grado máximo en el tono y en la acción.

Los gestos que se convertían en una danza, en un drama y en el uso de las máscaras, sin duda están entre las primeras maneras de expresión de la humanidad. De alguna manera, esto está dentro de cada uno de nosotros, en unos casos enterrado profundamente, y en otros, más cerca de la superficie: ¡encuéntrelos! Tanto usted como su pareja serán más completos como seres humanos y como amantes.

Además de la voz y del gesto, también existe la comunicación por medio del sentido del tacto. La desnudez y la luz de las velas ofrecen un enfoque muy particular a este medio de expresión, y además, tienen la ventaja de que es algo que a veces se comprende de una manera instintiva y mucho más rápida que por medio del lenguaje. Con un simple contacto en una u otra parte del cuerpo se puede decir "levántate", "acércate" o "dirígete hacia allá"; se puede decir "confía en mí", "sé fuerte", "¡habla!" o "¡escucha!". También se puede decir "te quiero". Intente comunicar por medio del tacto lo que quiere decir a su pareja, y sea sensitivo hacia lo que su pareja intenta comunicarle a usted de esta manera.

Aprenda a disfrutar del cuerpo de su pareja; no simplemente mirándolo y no sólo por medio de contactos sexuales directos. Existe otro tipo de contacto que también produce placer tanto al darlo como al recibirlo. Toque la espalda, los brazos, abrace los hombros, con los dedos explore suavemente las intrincadas y sensitivas líneas de la garganta, la rodilla y el tobillo. Descubra cómo la estructura muscular de la cintura se levanta por encima de la estructura ósea de las caderas.

También permita que su pareja explore su cuerpo de este modo; y recuerde, ¡que los cuerpos pertenecen a ambos! Es un pasatiempo mejor, así como mucho menos metódico, que incluso el masaje más sensual; a pesar de que el Masaje Erótico también ocupa su lugar, quizá se puede utilizar como algo preliminar, una vez usted, y otra vez su pareja, para iniciar algunas de las sesiones de juegos primitivos.

Ambos pueden aumentar las posibilidades de la desnudez, y pueden crear efectos fascinantes tanto en sí mismos como en su pareja utilizando pintura en el cuerpo. Esto está muy a tono con los juegos primitivos. Si lo desea, puede pintarse con líneas complejas que quizá realcen los contornos del cuerpo o para producir efectos especiales en la danza o cuando se mueve. También puede utilizar diversos colores para crear un efecto impresionante. Puede disfrutar cambiando los diseños

del otro. Lo que importa es que usted y su pareja experimenten y creen fantasías para descubrirse a sí mismos el uno al otro de una manera que sus vidas cotidianas no les ha permitido hacer.

Si este juego es del agrado de ambos, y desean convertirlo en su juego amoroso especial, pueden agregarle muchos otros elementos.

Pueden incluso destinar una habitación de su casa, una cabaña o una tienda de campaña grande como su morada "primitiva". Evite todo tipo de mueble convencional, sin embargo, incluya arreglos en los que se pueden sentar o acostar cómodamente.

Esta morada se puede arreglar con pintura, barro, tallas o cualquier otro medio adecuado para adornarla. Puede hacer o comprar ropa simple para los dos, ya que habrá veces durante el juego en las que no deseará permanecer totalmente desnudo. (Por ejemplo, pueden escoger un día, como día primitivo, o un fin de semana primitivo, e incluso un período de tiempo más largo, y el cambio entre la desnudez y el uso de ropa ligera y pintoresca puede agregar una nueva dimensión al juego).

Es una buena oportunidad y experiencia para que el hombre se divierta haciendo su propio atavío, después de todo, no tiene que ir a trabajar vestido así, y seguramente se le ocurrirá algo espectacular.

Todas estas cosas se pueden hacer bien de acuerdo con su imaginación y propio sentido de lo que está "bien hecho" (que después de todo, es la manera como los primitivos de verdad lo hacen) o puede seguir el modelo de una u otra cultura que le interese; o con la que usted mantiene lazos de familia o de encarnaciones previas. Existen muchos libros que tratan sobre los distintos estilos de vida y disfraces apropiados, que pueden prestarle una gran utilidad para estos propósitos.

Sin embargo, sea lo que sea, no pierda de vista el objetivo principal del juego que es el fomento de su relación de amor sexual. "¿Es esto auténtico?", es una pregunta menos importante que "¿puedo despojarme de mis inhibiciones?" o "¿me verá atractivo o atractiva?" No exagere la cantidad de prendas tampoco: considérelas como cosas para realzar su cuerpo en lugar de considerarlas como vestiduras.

Ya que ha planificado sus propios disfraces, ¿por qué no planificar su propia danza? –una danza primitiva para hacer la corte–, por ejemplo. (Pueden hacerse la corte repetidas veces, ¡mientras más, mejor!)

Por supuesto, que el objetivo de una danza para cortejar, además de introducir ciertos sugestivos movimientos sexuales, es dar al hombre la oportunidad de demostrar lo mejor de él a su mujer, y permitir que la mujer muestre sus aspectos favorables al hombre. Con esto se supone que ambos se observarán, cosa difícil de conseguir, si él está tocando un tambor y ella un tocadiscos. Así que a falta de músicos primitivos que toquen para ustedes, será mejor que acompañen su danza con música "pregrabada" que bien puede ser de "L'Apres-midi d'un Faune" o una danza hopi, o su propia cinta cassette con sonidos (la mejor diversión de todas), que usted mismo ha creado con instrumentos caseros primitivos.

¡Realmente haga algo especial de estas ocasiones! A diferencia de los verdaderos primitivos, usted no tiene que bailar frente a un grupo de mamás o papás que observan y que desean que todo se haga tal cual se hacía en la antigüedad, ni tampoco frente a un grupo de hermanos y hermanas criticonas. Usted puede poner cuanto esté de su parte para conquistar a su persona especial –aquel hombre o aquella mujer que está ahí– para conseguir su propósito, utilice de una manera primitiva todo aquello que le hará ser más atractivo. Flores, perfume,

incienso, pintura en el cuerpo, cosméticos, joyas, y tanto sus movimientos y gestos como la vestimenta elegida, deben estar dirigidos hacia el propósito en mente.

Nuestros cuerpos no siempre poseen el grado de atractivo que deseamos, y el simple hecho de desearlo no significa conseguirlo. Sin embargo, hacer la corte a su pareja de una manera primitiva le brinda una excelente oportunidad para revisar la imagen mental que de usted tiene su pareja!

NO SE PREOCUPE DE LO QUE EL O ELLA YA SABE SOBRE SU APARIENCIA, ESTA ES UNA OPORTUNIDAD PARA VOLVER A COMENZAR.

La ropa puede ser algo más que un simple adorno; puede ser un disfraz, un cambio de perfil, puede dirigir la atención hacia nosotros o desviarla de nosotros. Se consigue mucho más conociendo lo que uno puede hacer con un poco de ropa, que deseando un cuerpo físico perfecto.

Así que, si usted desea sacar el mayor partido a su cabello, pero éste no posee grandes atributos, usted por ejemplo puede diseñar un fantástico sombrero. Si sus pies no son muy bonitos, use sandalias. Pero también tome en cuenta sus mejores atributos y realcelos con joyas o con pinturas.

Mata Hari fue una de las más famosas, seductoras e irresistibles mujeres nacidas en nuestra época. Poseía belleza e inteligencia, y fue una gran bailarina que poseía un inmenso atractivo sexual. Para su coreografía utilizaba fantásticos temas de la mitología, enfocando los movimientos de tal manera que podía lucir casi cada una de las partes de su cuerpo, una importante casa de modas de París hacía sus trajes según sus instrucciones exactas. Pero a pesar de que utilizaba los trajes para exhibiciones privadas y no públicas, y en su mayoría estaban diseñados para realzar la desnudez, ella nunca mostró sus pechos. A pesar de que el resto del traje podía ser de una tela transparente, siempre cubría su pecho con un pequeño sostén o tela.

Suponemos que la única razón de esto era el hecho de que no consideraba que sus pechos estaban a la altura del resto de su extraordinario cuerpo. Para una mujer de sus posibilidades, la respuesta hoy en día sería la cirugía plástica, pero en aquellos días la cirugía no había superado aquella técnica. Sin embargo, nunca se la ha ocurrido a nadie sugerir que Mata Hari perdía algo de su atractivo o de su poder de fascinación a causa de este pequeño misterio.

Por eso, para ciertas mujeres, un disfraz "primitivo" puede ser un bikini con dibujos de leopardo y un brazaletes de cobre, y para otra puede ser uno o dos collares gruesos y una falda de paja (o una que parezca de paja). Un hombre puede elegir un simple cinto o uno que tenga grandes discos metálicos y un par de polainas; y otro, puede preferir un taparrabos y unas sandalias. ¡Observe su estilo con atención!

Por otra parte, es posible que usted pueda mejorar aquellas cosas que no le gustan de su apariencia física, por ejemplo, si usted sabe que está demasiado grueso o demasiado delgado, una dieta y ejercicios pueden ser la respuesta adecuada. Es posible que usted se halla dado cuenta de esto con anterioridad, pero el juego primitivo le brindará el incentivo adicional necesario para tomar en cuenta la necesidad del cambio.

Si su pareja tiene el mismo problema (lo cual ocurre con bastante frecuencia) entonces, en lugar de ignorar esto, es el momento de que ambos se fijen en ello y se apoyen mutuamente en vez de darse excusas el uno al otro.

El juego primitivo puede brindar una excelente oportunidad para comer comidas bien equilibradas; no importa que tenga demasiado o poco peso, demasiadas calorías, condimento o sabores artificiales no tienen ninguna utilidad. Es posible que

ustedes no deseen hacer sus comidas demasiado "primitivas", pero por lo menos pueden aprovechar la ocasión para comer suficientes cosas sin cocer (cereales crudos, leche, frutas, nueces, ensaladas aderezadas con un poco de jugo de limón o vinagre de sidra) y además pueden experimentar con cosas que de otra manera no comerían, como por ejemplo una ensalada de hojas de diente león. ¡Sin embargo, no convierta esto en una penitencia! Cada cosa a su debido tiempo.

En cuanto a aquéllos que no tienen ningún problema de este tipo, pero que ya no se ven tan bien como antes –y aquellas personas que con frecuencia parecen pensar que deben esconder sus cuerpos– quizá un cambio en su manera de pensar es todo lo que necesitan. En esta época se están desarrollando ideas más saludables en relación a esto, pero es necesario hacer aún más.

Es posible que usted no desee practicar el esquí acuático ni cocinar caprichosamente bajo los rayos del sol, pero usted puede y debería permitir que su piel esté en contacto con el aire libre cuanto sea posible. También puede observar la cantidad de ejercicio adecuado para usted, y practicarlo con cierta regularidad para tonificar los músculos y mantener una postura correcta, como debe ser.

Muchos de los síntomas que se denominan "de la vejez" son el resultado de una postura incorrecta, y casi todos los demás de una mala alimentación o mala eliminación, ésta generalmente es debida a una mala postura. Si usted es capaz de corregir estas cosas, es posible que no parezca un veinteañero, pero aumentará el respeto a sí mismo, así como la opinión de los demás hacia usted. (¡Eso es lo mágico!)

A veces escuchamos a jóvenes intolerantes ¡en realidad a veces son personas mayores e intolerantes!, que opinan que cuando las personas pasan ésta o aquélla edad no deberían vestirse de cierta manera, ni deberían bañarse en las playas, etc. ¡Tonterías! Las playas públicas no están destinadas para concursos de belleza, y un cuerpo en condiciones tiene derecho a ir donde le plazca; mientras más entendamos esto, más incentivo tendrán los mayores para estar orgullosos de sus cuerpos, y para impulsarlos a mantenerse en forma y divertirse.

Por consiguiente, el juego primitivo incluye mucho más que lo que parece, para todos, tanto los jóvenes como los mayores. Nos ayuda a despojarnos de las inhibiciones y de las neurosis, que quizá ni sean sus inhibiciones y neurosis después de todo, sino que es algo que otros a su alrededor imponen sobre usted, a causa de las presiones que otros a su alrededor imponen sobre ellos.

No es difícil persuadir a las personas a inhibirse, a limitarse a ser infeliz; cuando en realidad su verdadera naturaleza es ser feliz, como lo es de todo ser humano.

La felicidad significa encontrar la verdadera naturaleza de uno en su interior. Los místicos son capaces de encontrar esta unión consigo mismos a pesar de sus circunstancias externas, pero en todo caso ellos siempre están entre una minoría. Sin embargo, usted y su pareja tienen ante sí el camino abierto para encontrar su Yo reflejado en la otra persona, y para que, por medio de su relación de amor sexual, lleguen a encontrar la felicidad escondida y convertirla en formas de expresión en las que su naturaleza emocional y física puedan participar.

Los medios para conseguirlo no importan, pero para lograr cualquier experiencia nueva entre los distintos niveles de su ser, será necesario que deje fluir suficiente cantidad de energía libremente. Sucede lo mismo en cuanto a la relación que hay entre la unión interpersonal y los altos niveles instintivos y emocionales de su pareja y de usted.

CON LOS CUATRO ENERGÉTICOS PSÍQUICOS DESCRITOS, USTED YA CONOCE UNA BUENA MANERA PARA ESTIMULAR ENERGÍA, Y ADEMÁS, CUANDO DA Y

RECIBE EL MASAJE ERÓTICO, TIENE LA OPORTUNIDAD DE OFRECER A SU PAREJA ALGUNOS ESTÍMULOS SEXUALES POR MEDIO DEL ALIENTO ENERGÉTICO.

Además, el juego primitivo le puede demostrar o realzar más claramente otros modos de estimular energía en todo su cuerpo y entre ustedes dos; aparte de mostrarle cómo dirigir esa energía. Si algunas de estas técnicas no son ya parte de su vida cotidiana, y usted decide adoptarlas de una manera permanente, sin duda contribuirían de una manera positiva a su vida.

MIENTRAS MEJOR SEA SU SALUD Y VITALIDAD, MEJOR SERA SU VIDA SEXUAL.

MIENTRAS MAS PUEDA CONTROLAR Y DIRIGIR SU ENERGÍA, MAS MÁGICO SERA TODO EN SU VIDA.

1. *La desnudez* contribuye a aumentar la energía. La piel así tiene oportunidad de respirar y vivir como le corresponde, lo cual contribuye a una mejor salud y más vitalidad. La piel es un órgano importante para la respiración. (Una de las principales razones por las que una quemadura sobre gran parte del cuerpo es tan peligrosa, incluso como una amenaza a la vida, es que la parte afectada impide que una gran parte de la piel respire). El tan conocido incidente de que una persona que se ha pintado el cuerpo con pintura dorada para un carnaval se muere posteriormente, se basa en un hecho real, y se explica por la misma razón. Cambiarse la ropa de noche por ropa de día y viceversa, con la única variación que de vez en vez se sumerge el cuerpo en agua, después de cierto tiempo puede contribuir a que la piel no actúe como debería.

2. *Las duchas* contribuyen a aumentar la energía. Las duchas pueden ser parte de sus juegos primitivos, además si se baña de esta manera, existe menos posibilidad de que utilice jabones de baño perfumados y agua demasiado caliente. Por otra parte, la ducha ofrece la oportunidad de disfrutar de un tónico y energético físico producido por los iones negativos con que se inunda la piel. El agua que se acumula en la bañera no posee éstos; pero sí el agua que sale de la ducha de la misma manera como sucede en el caso de una catarata.

(Tomar una ducha con su pareja, jabonarse y secarse mutuamente, es un verdadero deleite sexual que usted no debe perderse!)

3. *El baile* contribuye a aumentar la energía. Cuando uno baila, al estar enfrente el uno del otro, se libera una poderosa oleada de energía entre las dos personas. Practique uno de los Energéticos Psíquicos antes del baile y vea lo que sucede!

4. *El cantar* es muy positivo; tanto porque produce energía como porque coordina a los que cantan interiormente a través del ritmo o del propósito en conjunto. Todo tipo de culturas, primitivas y otras, han utilizado "canciones de trabajo" para sacarle este provecho. Es posible que usted y su pareja no deseen inventar canciones –aunque quizá usted sea muy capaz de componer música a cierta lírica ya escrita por otros o escribir la lírica para una música ya hecha–, pero de todos modos, cualquier tipo de canción, desde una canción de amor hasta un apasionado coro, lo cual pueden acostumbrarse a cantar juntos, contribuirá a que sus energías aumenten y fluyan.

5. *Hacer ejercicios juntos* aumenta la energía. Hasta cierto punto, hace lo mismo que el baile, sin embargo, "se siente" de una manera distinta. Aquellos ejercicios que pueden hacer juntos, haciendo movimientos parecidos, o complementarios, son excelentes para desarrollar una coordinación buena entre usted y su psiquis, y usted y su cuerpo. Ciertos ejercicios isométricos están diseñados para el hombre y la mujer juntos, y ofrecen una manera, magnífica manera, de descubrir experiencias recíprocas inesperadas entre los dos. (Así que si usted lo desea, pueden divertirse haciendo el papel de Tarzán y Jane en un par de trapecios; pero

ino se equivoque haciéndolo en un curso acelerado!)

6. *Las conmemoraciones* son una magnífica manera de dirigir y de concentrar la energía.

Generalmente la gente primitiva (y usted cuando juega a ser primitivo) tienen algún motivo para celebrar. En la sociedad primitiva no se le da mucha importancia al hecho de si hoy es el día siete o el diecisiete, o si son las diez y media o las once y cuarenta y cinco. Sin embargo, si tiene importancia el que el sol se esté levantando o que sea el atardecer, si es primavera u otoño. Es muy importante estar en armonía con las fuerzas naturales de la ocasión; y hacer lo posible para que esas fuerzas lleguen a estar en armonía con uno.

De aquí que existan muchos tipos de conmemoraciones en las que casualmente, los seres humanos se juntan de una manera armónica. Esto siempre se ha reconocido como una de las cosas más atractivas y excitantes de cualquier celebración; otro de los elementos fascinantes que le rodean es el sentimiento aventurero de pasar juntos durante algún tiempo a una dimensión mucho más amplia que la simple existencia material. Los objetos materiales se convierten en símbolos de las realidades espirituales, y las palabras y las acciones adquieren un significado mucho más profundo que lo que en principio pudo parecer.

Si usted toma parte en este tipo de actividad, descubrirá cosas de este tipo por sí mismo; aquí nos limitaremos a sugerir unas cuantas cosas para activar su imaginación.

a) Por la mañana y por la noche

Mucha gente en Occidente, así como un gran número de personas en Oriente, saludan al sol al amanecer y al atardecer, o cuando se levanta y antes de acostarse por la noche. El antiguo Egipto impuso un bello precedente al reconocer al sol como símbolo principal del poder espiritual en el mundo; los rayos físicos del sol son la fuente de luz, de calor, de salud y de energía.

Como dice uno de nuestros villancicos navideños inspirado en la profecía hebrea (Malaquías, capítulo 4, versículo 2):

*¡Salve la virtud del Sol!
Luz y vida a todos da,
sus alas curan al levantarse...*

El sol esencialmente representa el manifiesto Eterno en el Universo material así como en el momento pasajero. Un saludo egipcio que nos ha llegado a través de un texto jeroglífico dice: "Salve a ti en tu amanecer ioh, creador de tu propia manifestación!" y aunque de cierto modo, el amanecer y el atardecer «son siempre iguales», cada amanecer y cada atardecer, cada día y cada noche, son distintos y únicos. San Agustín el Eterno escribió: "Tu antigua y siempre nueva belleza", palabras que cualquier estudiante de La Cábala puede relacionar con el saludo solar a Dios, así como cualquier amante puede relacionar con el maravilloso contraste que hay entre lo conocido y lo excitante desconocido en el ser amado.

Así que, dedicando un minuto o dos a un sincero saludo, utilizando para ello el nombre y las palabras que usted desee, puede marcar el comienzo de la noche y de la mañana para usted y su pareja, y puede contribuir a que usted vuelva a capturar uno de los impulsos humanos más primarios. (Esto se puede hacer al aire libre quizá cuando uno está de vacaciones, bajo un cielo abierto, será una experiencia inolvidable, como una parte de aquel mundo privado que tiene una oportunidad de construir juntos durante las vacaciones).

b) Cambios de las estaciones

Siempre ha sido una necesidad y motivo de la fascinación humana observar los cambios de las estaciones, en sus cambios de tiempo, de actividades y el ritmo de los procesos vivos. Si como parte de nuestras vidas personales hacemos una costumbre de recibir a cada estación con decoraciones adecuadas, quizá con disfraces y una comida de estación, podremos mantenernos en armonía con la naturaleza.

La idea de hacer comidas adecuadas a la estación no tiene mucho significado dentro del supermercado, pero si usted cultiva sus propias frutas y vegetales aún podrá encontrar un significado personal en hacer una pequeña "fiesta" de la ocasión de recoger "los primeros guisantes" o "los primeros melocotones". (Probar éstos de una manera solemne, puede ser muy significativo para los niños también).

Su armonía con las estaciones del año puede incluir un aspecto mucho más amplio. ¿Cuáles son las actividades típicas de cada estación, o aquéllas que marcan un día especial, donde usted vive? Coméntelo con su pareja y vea si usted puede hacer esto u otras cosas parecidas de una manera particular y original. El juego primitivo puede animar su punto de vista cotidiano así como los momentos de intimidad entre ustedes!

c) Los cumpleaños

La celebración de los cumpleaños es una costumbre que probablemente antecede a la historia escrita del mundo occidental. Celebrar el cumpleaños de un ser querido, es una parte esencial de esta costumbre; también es una manera clara y deliciosa de decir, "¡me alegro de que hayas nacido!". Es un momento naturalmente apropiado para la reflexión, y para apreciar de una manera verdadera la encarnación de aquella persona cuya ocasión se celebra. El mejor regalo de cumpleaños es el amor.

Tanto su cumpleaños como el de su pareja están llenos de interés sexual para ambos. Si se trata del cumpleaños de su pareja, usted está saludando a una persona que acaba de entrar en un nuevo año de madurez y experiencia. Sin duda, que esto traerá un nuevo aspecto físico, emocional o ambos, a su relación con esa persona. Si se trata de su cumpleaños, entonces es usted quien de alguna manera es una persona distinta que la del pasado cumpleaños, y así, de alguna manera, su relación con su pareja comienza una nueva fase.

De cualquier modo, ambos tienen un incentivo especial para examinar y probar hasta encontrar el nuevo ingrediente en su relación.

De muchas maneras lo primitivo, o simplemente la influencia humana básica que hemos delineado, puede llegar a traspasar en su vida los límites de sus sesiones de placer en el amor sexual.

Encuentre la felicidad que significa simplificar un aspecto u otro en sus vidas: pregúntese a usted mismo (y el uno al otro), ¿cuáles son los verdaderos valores de esta o aquella apariencia? No es necesario eliminar todo lo complejo o lo civilizado, pero el juego primitivo debería despertar su percepción en cuanto a dónde se encuentran las cosas complejas y sofisticadas. Debe preguntarse esto hasta llegar a una comprensión verdadera y personal de la razón por la que usted quiere estas cosas, y qué es lo que tienen de positivo en ellas.

Además, siempre que le sea posible haga las cosas simples que siempre se han hecho.

Observen (usted y su pareja) el amanecer, el atardecer, el Sol, la Luna y las estrellas: no de la manera científica que usted las conoce, sino como en realidad las ve, como siempre las ha visto la gente. Mírelas con admiración, con conocimiento, con reverencia, con un sentido de la belleza renovado.

Vuelva a encontrar los talentos que usted posee, y que usted no desarrolló por culpa de la tecnología moderna. Si usted desea hacer mocasines para usted y su familia, trabajar con un telar de mano o hacer cerámica, alfarería o figuritas de madera, o máscaras de papel maché, ¡hágalo! Sorprenderá tanto a otros como a usted mismo creando objetos bellos, y podrá aquietar aquel resentimiento secreto que la mayoría de nosotros tenemos contra la civilización por habernos robado la oportunidad de poner en práctica nuestras habilidades humanas. Además, así, tanto usted como su pareja, verán con más claridad la persona que realmente son.

De esta manera se consigue una vida mejor y un amor mejor.

Punto de Control

4

- * El juego primitivo es una manera de realzar y de explorar su relación de amor sexual. Además es una manera de expresar una forma de vida primitiva que probablemente se encuentra sumergida tanto en usted como en su pareja.
- * Pueden pretender que pertenecen a una cultura primitiva en particular, o inventar sus propios modos de ser primitivos. Pueden practicar este juego solamente cuando hacen el amor, o lo pueden ampliar e incluir las comidas y otras actividades. Ambos pueden tomar decisiones sobre esta cuestión –o simplemente comiencen a jugar y vean cómo se desarrolla el juego.
- * La desnudez y la luz de las velas son dos ingredientes eróticos esenciales al juego primitivo y se pueden combinar muy bien.
- * Mientras juega a la luz de las velas, intente que la otra persona le comprenda por medio del simple lenguaje del cuerpo, es decir, con los gestos y el tacto, y por expresivos tonos de voz. También practique el comprender los mensajes de su pareja bajo las mismas condiciones.
- * Utilice pinturas en el cuerpo para realzar su apreciación por la experiencia que ofrece la desnudez.
- * Si el juego primitivo llega a ser un hábito en su vida, disponga una habitación, una cabaña o cualquier otro sitio para este propósito, y disfrute decorándolo adecuadamente.
- * Para las sesiones que no son desnudas, haga sus propias vestiduras. Observe sus mejores cualidades, y de acuerdo con esto, vea qué atractivas pueden ser.
- * Practique una danza de hacer la corte, primitiva. Si pueden grabar una cinta con música que ustedes tocan con instrumentos caseros, sería un acompañamiento ideal! Y después demuestren el uno al otro qué fascinantes pueden ser mientras que danzan al ritmo de esta música.
- * ¡El juego primitivo le brinda una excelente oportunidad de revisar su programa de ejercicio y su dieta!
- * Reconozca el derecho que tienen todas las personas, mayores o jóvenes indistintamente, de sentirse orgullosas de sus cuerpos, de mantenerse en forma y de divertirse.
- * La verdadera naturaleza de todo ser humano es ser feliz. No importa cuáles sean sus circunstancias externas, su Yo interno es feliz ahora mismo. Los místicos se mantienen felices a través del contacto que tienen con su naturaleza interna.
- * A causa de que uno puede encontrar su naturaleza interna reflejada en su pareja, el amor sexual brinda una clave para esto. A través de su relación conjunta de amor y sexo, ambos pueden traer a través de su alegría interna formas de expresión en las que su naturaleza emocional y física pueda participar.
- * Para manifestar niveles de conciencia internos, se necesita energía. Para obtener energía se necesita buena salud y vitalidad. Mientras mejor sea su salud y vitalidad, mejor será su vida de amor sexual. Mientras más pueda controlar y dirigir su energía, más mágica será toda su existencia.
- * Produzca energía en conjunto con su pareja por medio del uso frecuente de energéticos psíquicos y masajes eróticos.

- * Con la desnudez se puede liberar energía –con las duchas– con el ejercicio. La energía se puede controlar, dirigir y liberar a través de la danza –cantando– o celebrando ocasiones especiales por medio de acciones adecuadas.
- * Encuentre el sitio adecuado en su vida para su parte primitiva (lo que es "básicamente humano"). Observe lo complejo o lo civilizado, y decida por qué usted desea eso, y qué es lo que tiene de bueno. Aprecie el mundo natural. Desarrolle sus talentos. Descúbrase a sí mismo, descubra –y sea descubierto– por su pareja.

Puntos de Estudio

5

1. Lo romántico es un estado en el que los sentimientos se intensifican y en el que el interés de una persona se centra totalmente en la otra y le permite hacer nuevos descubrimientos y sentir nuevas percepciones como respuesta tanto por la belleza interna como por la externa.
 - a) Al mismo tiempo, lo romántico nos libera de algunas de las represiones sobre nuestras percepciones, que las exigencias corrientes nos imponen y de las que depende nuestra vida cotidiana.
 - b) Lo romántico nunca se separa del conocimiento sexual. Incluso cuando una persona se encuentra sola, si la belleza y el asombro le han producido un sentimiento romántico, ocurre tal "despertar" en el ser total, ya que el conocimiento sexual no puede estar separado de éste.
 - c) Aunque no siempre implica el nivel físico, es el conocimiento sexual el que agudiza nuestras percepciones, el que saca a relucir nuestras posibilidades que yacen escondidas, el que enriquece todo nuestro ser y el que nos hace estar más vivos!
2. Uno de los principios de lo mágico es que "utilizando como una causa algo que hemos observado como un efecto, podemos producir como un efecto aquello que hemos visto como causa".
 - a) De la misma manera el elemento romántico origina una situación en la que usted puede encontrar belleza y admiración tanto en el uno y en el otro como en el mundo de alrededor, así si ustedes buscan situaciones en las que el ambiente que les rodea es excitante, asombroso y hermoso pueden crear un nuevo sentimiento romántico.
 - b) Si buscan situaciones que les sean verdaderamente atractivas, encontrarán que nuevos aspectos de su personalidad se manifestarán y expresarán – aptitudes aún no desarrolladas encontrarán oportunidad de expresión– y es muy posible que se den cuenta que se están "volviendo a enamorar" otra vez.
3. El descubrimiento y el deleite de nuevos aspectos en ambos, es otra manera de liberar aún más las aptitudes latentes, y es un proceso que ya ha sido iniciado en el capítulo anterior con el juego fantástico primitivo.
 - a) Se ha dicho que "el amor descubre lo mejor de una persona", pero también es cierto que el amor y lo romántico idescubren más de una persona!
 - b) Por lo tanto, vemos que el amor es una parte integral del crecimiento y del desarrollo de cada persona –algo que vale la pena "elaborar"– y el cultivo de lo romántico es una de las maneras más fáciles y deleitables de realzar su amor, el sexo y una relación.
4. La elaboración de una fantasía romántica siempre debe incluir algo del elemento erótico y misterioso.
 - a) El misterio proporciona a la imaginación algo que elaborar. El misterio se basa en las cosas simples –más que en los detalles–, en los accesorios que uno utiliza, en los cambios de ritmo: cambiar varios distintivos que son parte de nuestra identidad normal –el perfume, el peinado, a ropa–; nuestros gustos en la música, la comida, los temas que solemos tratar cuando hablamos, etc.
 - b) A veces se sustituye la palabra erótico para describir lo que es romántico. Por ejemplo, si usted va a elegir un traje que formará parte de su nueva fantasía,

tenga en mente que lo óptimo es que éste sea seductor, y que debe realzar su belleza. Recuerde que desea que la fantasía culmine en el coito, por consiguiente, asegúrese que los "medios" que elige conducen a los "fines" deseados.

5. Los "juegos" son muy valiosos para estimular lo romántico. Ciertos juegos se han arraigado de tal manera en la historia de lo romántico que tienen el poder de iniciar toda una fantasía para la pareja, a la vez que estimulan muchas variaciones personales que son importantes para este tipo de magia, uno de estos juegos es el de los "desconocidos misteriosos".
 - a) Produzca una situación en la que cada uno de ustedes pretende ser un desconocido para el otro –pero en la que aquel extraño le resulta interesante–, ¡alguien a quien usted desea cautivar!
 - b) Añada a este escenario, tanto como la situación permita: quizá unas máscaras, por cierto, agregue gestos y un comportamiento que su pareja normalmente no identifica con usted –puede incluso llegar a ser "extravagante"–, sabiendo que es una manera de divertirse; invente un relato sobre quién es usted, utilice un traje que esté de acuerdo con el papel que usted desea desempeñar, etc.
 - c) Desempeñar un papel es una manera muy eficaz de manifestar de una manera consciente ciertos aspectos de la psiquis que normalmente se encuentran arraigados en el inconsciente. Como anteriormente se ha dicho, el adoptar un papel que esté en contraste con su Yo usual, puede desatar muchas de las trabas contra una expansión del conocimiento.
 - d) El juego de los "desconocidos misteriosos" da más profundidad y significado al papel que usted decida desempeñar, bien sea una situación originada por una fiesta de máscaras, la oportunidad que brindan unas vacaciones, el drama que acompaña a un festival con motivo del cambio de las estaciones o un fondo elegido "para ustedes dos", como puede ser una cena con velas en su propia casa.

FANTASÍA 2: LO ROMÁNTICO

5

¿Qué significa lo romántico?

Podemos referirnos a algo que es romántico, como una novela repleta de situaciones imaginarias e idealizadas, o a una relación amorosa llena de éxtasis, "algo romántico en la vida real"; pero lo romántico como tal, en lo abstracto, es más difícil de definir. Lo romántico es algo que no depende tanto de lo que uno hace, sino cómo se hace así como de aquello que le acompaña.

La antigua definición de lo romántico que adelanta Matthew Arnold como "aquello que tiene un sentido de sus antecedentes", ha sido duramente criticada, pero a pesar de esto, encierra una gran verdad. Gran parte del sentimiento romántico es originado por un conocimiento –quizá un conocimiento repentino– de que nuestras acciones, palabras, pensamientos y emociones, y nuestro ser mismo son una parte de una unidad mayor, una parte de un "cuadro".

Para algunos, el sentimiento romántico puede romper y llegar hasta las mismas percepciones, incluso cuando se encuentran solos, o a pesar de no estar enamorados de nadie; pero con frecuencia estas personas sienten un amor profundo por la vida misma, así como un gran deseo por vivir. Es más frecuente relacionar lo romántico con los amantes; ya que en su elevada manera de percibir las cosas y su mayor emocionalidad para ver el mundo que les rodea, podemos encontrar una verdadera clave de lo que realmente significa lo romántico.

Los seres humanos civilizados tienen la costumbre de apartarse, envolviéndose en sus secretos pensamientos y sentimientos. En ese mundo artificial en el que muchos viven, esto es algo que con frecuencia necesitan para poder sobrevivir. Pero usted no tiene que impresionar a nadie cuando, por ejemplo, va de compras. Tiene que mantener sus ideas en relación a lo que usted quiere, separadas de lo que otras personas desean que usted quiera. Lo mismo cuando usted va a cenar fuera, que cuando se ocupa de sus negocios. De esta manera la gente aprende a aislarse, a encerrarse en sí mismos, y mantener al resto del mundo fuera.

Con la excepción –bastante frecuente– que brindan las vacaciones; y cuando se enamoran.

Normalmente las vacaciones son una manera de planificar artificialmente "un período de tiempo insensato", no sólo en el que la gente se relaja y abre sus corazones y sus mentes, sino que también gastan el dinero indiscriminadamente y rompen muchas de las reglas que anteriormente se han impuesto en sus vidas. Esto puede ser algo muy positivo o puede poner a la gente en contacto con no más que el medio ambiente artificial que han elegido para sus propósitos.

El enamorarse es una cuestión totalmente distinta, básicamente porque no hay nada de artificial en ello. Un hombre y una mujer enamorados –sobre todo si acaban de enamorarse– se vuelven muy sensitivos no sólo el uno hacia el otro, sino sobre todo lo que atrae su atención en el mundo externo. La época del año, no importa la que sea, se convierte para ellos, en algo hermoso; la canción de moda en ese momento se convierte en "nuestra canción". Es un chiste bien conocido, pero no por eso menos verdadero. Viven en un mundo nuevo –un mundo entre los dos– y como una persona que acaba de recobrar la vista, cada detalle se imprime en sus conciencias.

Ahora bien: si comprendemos esto, como sucede con muchas otras situaciones en la vida, descubrimos una manera de producir lo verdaderamente mágico –lo mágico del amor en este caso– invirtiendo el proceso. Utilizando como una causa

algo que hemos visto como un efecto, podemos producir un efecto de aquello que hemos visto como una causa.

Si ustedes se colocan en una situación en la que lo que les rodea produce una nueva impresión sobre sus conciencias, con un sentido de hermosura, de asombro y de excitación, haciéndole a usted y a su pareja conscientes, el uno del otro, como partes de un mundo de misterio y deleite, pueden dar a su amor un nuevo impulso, un nuevo vigor e intensidad.

Usted ahora se puede preguntar, "bien, ¿pero vale la pena hacer esto? ¿Si sólo somos los actores representando nuestros respectivos papeles en una exhibición fantástica, un drama imaginario, no se desvanecerá el encanto cuando volvamos a ser los mismos de siempre?"

NO, NO ES NECESARIO QUE ESTO SEA ASI. EL "ENCANTO" SE DESVANECE, PERO PERMANECEN LOS EFECTOS DE LO QUE ES REALMENTE MÁGICO. ¡NO ES NECESARIO QUE USTED SIMPLEMENTE ACTÚE!

Si usted y su pareja eligen situaciones que verdaderamente les atraen a ambos, éstas despertarán y harán surgir aspectos en ustedes que posiblemente en otra manera no encontrarían un modo de expresión.

Un diamante recién salido de la mina es, "él mismo", pero nadie puede ver el fuego en éste. Si se ha cortado con maestría, resplandecerá. Mientras más caras tenga, más posibilidades tendrá de recibir la luz, y por consiguiente, mayor será su brillo.

Una grabación musical en mono puede ser "fiel" al tono del original, pero carece de vida y de brillo. Una grabación en estéreo realza su profundidad y su variedad. Dos altavoces lo representarán bien, pero tres o cuatro proyectarán mucha más riqueza y deleite.

Ni la piedra preciosa ni la música se falsifica por el hecho de presentarse de una manera que le sea más ventajosa a sus propias cualidades. Pero usted y su pareja pueden perder mucho menos descubriendo, explorando y deleitándose cada vez en más aspectos del uno y del otro.

Quizá usted nunca ha pensado antes cuántos Yos forman parte de su ser, o cuántos Yos tiene su pareja. En el capítulo 1 hemos dicho que cada persona en la profundidad de su psiquis tiene tanto un "Yo" masculino, como un "Yo" femenino, y que la personalidad consciente se identifica con uno u otro. (Aunque naturalmente es posible e incluso provechoso, ser consciente hasta cierto punto, de la naturaleza de su "Animus" o "Anima" inadoptado.) Sin embargo, en niveles más superficiales la realidad es mucho más compleja que lo que parece.

Supongamos, por un momento, que algunas circunstancias en el comienzo de su vida hubiesen sido distintas: es muy posible que usted entonces hubiera elegido otra carrera profesional que la que eligió. Por cierto, que esto hubiese producido algunos cambios en su vida, en sus experiencias y probablemente en relación a toda su perspectiva. Supongamos, ¿qué pasaría si usted hubiese nacido en otro país, o en otro tipo y grado de civilización? ¿Y si su educación hubiera sido diferente?

Ninguna de estas cosas hubieran alterado el YO ESENCIAL que es usted, que mirando al pasado, usted podrá reconocer que ha permanecido en su sitio a través de los distintos sentimientos y puntos de vista desde su infancia, niñez y adolescencia; sin embargo, hubiesen cambiado la manera de cómo usted ve al mundo e incluso la manera de cómo usted se ve a sí mismo.

Es más, todas estas posibilidades están latentes en su interior en algún sitio, en

su mayoría aún sin expresar y es muy posible que usted mismo no las haya reconocido aún. Naturalmente que sucede lo mismo en cuanto a las posibilidades de su pareja, por consiguiente, ¿cuántas posibles variaciones en su personalidad poseen entre los dos?

¡Encontraremos maneras de manifestar el fuego oculto en el diamante, y la profundidad estereofónica de la música!

El juego primitivo –que aún puede continuar practicando, o al que en alguna ocasión puede volver– liberará algunas de sus posibilidades ocultas; pero existen muchas más.

Como "escenario" se puede elegir cualquier fondo histórico o geográfico del pasado o del presente, que tiene un atractivo romántico muy especial tanto para usted como para su pareja, si ambos tienen suficiente imaginación para la ciencia ficción, pueden crear un fondo romántico fuera de este planeta, o en el futuro lejano, ¡si esto es lo que a usted le divierte! Solamente existe una condición: no importa lo que elija, siempre y cuando esto tenga un atractivo emocional para usted, y no un simple interés intelectual.

Puede ser un reto interesante, preparar algo como un banquete real en el antiguo Egipto, o recrear el ambiente del castillo de Drácula en Transilvania; pero esto no será romántico, a menos que usted participe activamente de una manera emocional, para poder revivir la escena.

También es cierto que cualquier cambio en su experiencia emocional o cualquier tipo de conocimiento perceptual nuevo, cambiará el enfoque, no sólo para usted como persona, sino para usted como persona sexual, y presentará a usted y su pareja una oportunidad de reaccionar mutuamente de una manera totalmente nueva.

Supongamos, ¿qué sucedería si la personalidad que usted puede representar con facilidad no corresponde con el papel favorito de su pareja? Con frecuencia esto no perjudica en nada. ¡Piense lo que sucede en una fiesta de disfraces! A veces el tema lo dicta el anfitrión –e incluso la misma ocasión hasta cierto punto–, pero las fiestas que tienen más éxito, aquellas que realmente "nos sacan de órbita", son aquellas en las que las preferencias personales no se imponen de una manera estricta: en las que un torero puede perfectamente bailar con una dama pirata y una princesa hawaiana puede coquetear con un cosaco. No importa cuán diferente sea la fantasía del uno y del otro, de cualquier modo se le otorga validez e importancia al otro por su mera existencia y presencia.

En casos en los que la ocasión marca un tema general, está bien siempre y cuando éste se implante en la imaginación de todos, como para tomar "un segundo puesto". Esto sucede con frecuencia en las fiestas de la víspera de todos los santos. La mayoría de nosotros esconde un Yo que disfruta de toda oportunidad de mostrarse bajo un disfraz, como una bruja o un esqueleto, un gato negro o un fantasma blanco, o un demonio, y así podemos disfrutar al encontrarnos ante la otra persona a un mismo nivel –en esa ocasión–.

Esto en cuanto al Yo fantástico de la clase que estamos tratando en el presente capítulo. Aquí es conveniente tener en mente el hecho de que lo que uno desea cimentar no es una simple fantasía, sino lo romántico; pero cualquier medio que elija siempre debe tener en sí tanto el elemento erótico como lo misterioso, para poder llevar esta aventura hacia el fin adecuado.

Un aire de misterio es muy provechoso. Su valor esencial reside en que brinda a su pareja la oportunidad de poner su imaginación en funcionamiento, lo cual es mucho más eficaz que si usted mismo cuidadosamente suministra todos los detalles

del personaje fingido. Imaginemos un escenario decorado al estilo del siglo XIX, con puertas y ventanas, mesas y sillas, estatuas y plantas pintadas de una manera "realista"; y luego imaginemos cómo toda la visión podría destruirse si un foco ilumina desde un ángulo incorrecto, o si alguien tropieza y hace caer una "pared" de tela. Ahora imaginemos un escenario más moderno, en el que unas cuantas "cosas adecuadas" y un espacio iluminado cuidadosamente dan sabor a la escena, es fácil darse cuenta que este escenario sería el más eficaz. Su realidad no está en el escenario en el que un solo movimiento lo puede destrozar, sino inexpugnablemente –una vez que ha sido establecido– en la imaginación del espectador.

Ahora vemos que el aire de misterio no sólo puede evitarle el trabajo de tener que inventar demasiados detalles para su fantasía; también puede evitarle estropear lo romántico teniendo que ocuparse de asuntos cotidianos que en este caso son totalmente irrelevantes. No sirve de nada que usted y su pareja vestidos con túnicas griegas y pañuelos de colores, se sienten en cojines a tomar vino de Grecia con aceitunas negras, escuchando música exótica del Mediterráneo, si van a ponerse a discutir sobre el informe escolar de su hijo, o sobre quién va a invitar a la comida del día de Acción de Gracias.

Para disfrutar de su pequeña fiesta, escuchen la música, ofrézcanse cumplidos mutuamente, establezcan contacto emocional y físico suavemente, y hagan el amor; puede resultar ser una experiencia inolvidable. Transporte esa atmósfera de fantasía al acto de hacer el amor. Ustedes son dos personas: pueden incluso experimentar con posiciones y ritmos de movimientos que generalmente no utilizan.

La mujer –y quizá también el hombre– puede contribuir con un toque muy eficaz y "marcar la diferencia" de la ocasión usando una colonia distinta. De todos modos, en la actualidad muchos se están apartando de la idea de que sólo se ha de utilizar un aroma para siempre. Ahora reconocen que un perfume no es la "firma" de una persona, sino la firma de un aspecto, una faceta o un sentimiento de esa persona.

En relación al tema que estamos tratando, esa "firma" es algo que hay que cuidar porque aunque la mente consciente no lo note, la mente inconsciente lo verá, y para conseguir el éxito en nuestra fantasía romántica, es la mente inconsciente la que debemos capturar. A una mujer puede gustarle oler en su hombre la fragancia de Brut o de Chanel Pour Homme, por ejemplo, pero realmente pone en tensión su capacidad de fantasía si su amante griego, su amante francés del siglo XVIII o un miembro de la tripulación de la nave Empresa Estelar usan la misma colonia!

Ciertos juegos fantásticos románticos son tan importantes, que necesitan una mención especial. Un testimonio en su favor es que han sido capaces de capturar la imaginación y se han mezclado dentro de la vida emocional de un sinnúmero de personas; y aún hoy continúan ejerciendo un inmenso poder.

Uno de éstos es el juego de los desconocidos misteriosos.

De hecho, no importa qué disfraz elija, o si está vestido con ropas modernas o desnudo, siempre es divertido y un buen estímulo para hacer el amor si usted y su pareja pretenden de cuando en cuando que acaban de conocerse. Desean atraerse, así que pueden comenzar presentándose, intercambiando detalles biográficos, y buscando temas de conversación que les den la oportunidad de preguntarse sobre sus gustos e intereses, y muchas cosas más.

Esto les brindará a ambos la oportunidad de demostrar cuan atractivos y sensuales son, y también de mirarse mutuamente bajo un nuevo punto de vista. (Algunas parejas prefieren convenir éste algunas horas antes de hacer frente a este

tipo de examen.) Sin embargo, si esto se experimenta en un contexto carnavalesco, adquiere un encanto muy particular.

Los Desconocidos Misteriosos

Vale la pena experimentar este juego usando máscaras de carnaval. Para variar, la mujer puede ponerse un velo o uno de aquellos velos mejicanos que en realidad son un velo que se coloca en una posición diagonal y posee tal potencia seductora que hace mucho tiempo atrás se prohibió utilizarlos en público. Sugerimos las máscaras que cubren sólo los ojos, porque ocultan las expresiones que normalmente nos delatan, y contribuye así a que el elemento subobjetivo de cada uno se imagine que su pareja en realidad ha asumido una nueva personalidad, iy que verdaderamente se ha transformado en un desconocido misterioso!

La relación que guarda el tipo de máscara que cubre los ojos –y otra más antigua que además cubría la nariz, y se veía un tanto curiosa, pero contribuía a ocultar aún más las facciones– con las máscaras que se utilizan en el Martes de Carnaval, viene desde hace muchos siglos. En Venecia, como en otros sitios, el carnaval que se celebraba justo antes de la penitencia de Cuaresma, durante y después de la Edad Media, se convirtió en una orgía de festividad y una oportunidad sin igual para lo romántico, los encuentros secretos y la libertad sexual. Además de aquellos que en esta ocasión encontraban la oportunidad adecuada para ponerse máscaras que les facilitaran las intrigas que ya habían preparado, había muchos que se sumaban a la celebración sin un programa previo y sin una pareja; personas para quienes la música, las exhibiciones dramáticas, el baile, los disfraces y las máscaras por sí mismas ya significaban algo romántico para ellos, respirando una atmósfera que brindaba muchas oportunidades para una aventura casual.

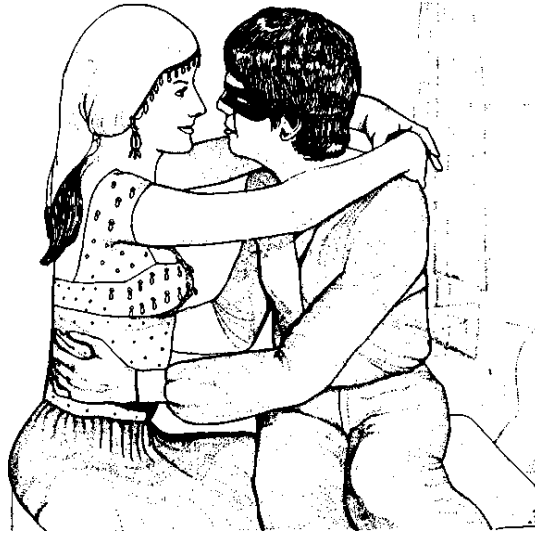
Los jóvenes, los no tan jóvenes y los viejos, los ricos, los menos ricos, y cualquiera que encontrase un disfraz adecuado a la situación, participaba de alguna manera en los concurridos grupos de personas que se apilaban en las salas de baile y las tabernas, en las estrechas calles, en los puentes, en las góndolas y las escaleras de mármol que estaban a los bordes de los canales de la ciudad sobre el agua.

No sólo en las mesas donde se hacían cenas íntimas, la soledad de un portal o de un entrepaño, sino que las mismas multitudes daban la oportunidad de besarse y tomarse de manos, y abrazarse de muchas maneras, de una manera fugaz y prolongada. Los hombres y mujeres se juraban devotos del amor por un corto tiempo o por una vida entera. Era tiempo de carnaval.

Por supuesto que siempre hubo los caseros, personas que a causa de su edad avanzada o por mala salud, o por estar esto en desacuerdo con algunos de sus principios, no tomaban parte en la celebración. Entre éstos (como relata una historia tradicional) se encontraba desde hacía unos años Gregorio di Rovigo y su esposa Teodora. No eran viejos ni estaban enfermos, pero su estilo de vida oficial y sus tremendas preocupaciones por sus ambiciones cívicas habían eliminado el amor de sus vidas; se habían olvidado del interés que un día tuvieron el uno por el otro, y tampoco se habían interesado por ninguna otra persona.

Sin embargo, un año la fecha de carnaval (que depende de la fecha en que cae Pascua de Resurrección) se retrasó un tanto; o también es posible que ese año la primavera llegase antes. De cualquier manera, mientras las fiestas se acercaban, a Gregorio se le ocurrió aventurarse y probarlas por sí mismo. Estaba cansado de la soledad de su estudio y las otras habitaciones; su esposa disponía de su propio juego de habitaciones y pasaban días sin que la viera. Asombró a su sastre cuando le pidió que le confeccionara una espléndida capa bordada que debería entregar de

una manera secreta y en muy poco tiempo; cuando llegó el día, salió silenciosamente, escondido entre la capa y una máscara, dispuesto a observar la fiesta.



Mientras paseaba, de pronto se sobresaltó. De repente se dio cuenta de que estaba mirando un vestido que hacía algunos meses había sido confeccionado para su esposa. Ahora lo lucía una alegre joven a quien un desconocido abrazaba con toda libertad; cuando miró con más atención Gregorio se dio cuenta que se trataba de Giovanna, la doncella de Teodora. Era evidente que Giovanna había tomado el vestido y había salido a divertirse. Gregorio no deseaba interrumpir el placer de la pareja –melindrosamente decidió que no sería digno reconocer que se había fijado en ellos y en lo que estaban haciendo– lo que a él le preocupaba era: ¿cómo Giovanna pudo tomar el vestido, ponérselo y salir sin que Teodora se enterara? No cabía duda de que su esposa no hubiese consentido tal escapada.

Pero entonces, ¿dónde había ido Teodora? Se le ocurrió una respuesta que no era totalmente de su agrado.

Estos pensamientos agudizaron el poder de observación de Gregorio. En lugar de tomar parte en el baile, como se lo había propuesto, se dio cuenta que caminaba – casi de prisa– de un grupo a otro, lanzando miradas fugaces, pero cuidadosas sobre todas las mujeres ahí presentes.

De repente la vio. Acababa de terminar un baile, y un hombre por lo menos diez años mayor que Gregorio y elegantemente vestido acompañaba a Teodora a su asiento: ella le regalaba una encantadora sonrisa. Sin lugar a dudas se trataba de Teodora; tenía la cara cubierta por una máscara, pero reconoció esa espalda con la primera ojeada. Lucía un vestido que él nunca le había visto antes, pero la elegancia de la cabeza y el perfil de aquellos hombros, eran inconfundibles. Ni debajo de una falda de mucho vuelo podía esconder el balanceo de sus caderas.

Se sintió muy herido. Si se hubiese tratado de un galán joven lo hubiera comprendido. Se hubiese puesto celoso, pero ahora se sentía insultado. ¿Cómo era que un hombre diez años mayor que él pudiese demostrar tal confianza en sí mismo, ser tan cortés y tan evidentemente atractivo a Teodora? Bueno, si se animaba un poco, sería capaz de decidirse.

Tomó su decisión. Bajo su disfraz, ienseñaría una lección a su necia esposa! ¿Es que simplemente por recibir atenciones corteses y delicadas de un hombre que (eso es lo que se decía a sí mismo Gregorio) probablemente no podría darle otra cosa,

ella, aún atractiva como era, pensaba que podía aventurarse despreocupadamente en medio de la festividad en aquella lujuriosa ciudad? ¡El le daría una lección! ¡Ella se iba a enterar de lo que podía suceder!

Se acercó a ella cautelosamente y puso una mano sobre el hombro descubierto de ella, de una manera casi imperceptible, con el dedo índice y el segundo dedo, agarró la pequeña protuberancia vertebral que se encuentra al final del cuello. Inmediatamente, antes de mirar, ella sabía que era él. ¡El había acariciado su cuello de esta manera tantas veces durante su juventud! Quizá ahora él se había olvidado de eso, quizá nunca lo hizo de una manera consciente, pero aquel movimiento con los dedos le dijo claramente: es Gregorio. Se dio media vuelta hacia él, pero le saludó cortésmente, como a un desconocido.

¿Así que el necio de su marido andaba coqueteando por el carnaval (pensó ella) y había abordado a su propia esposa sin reconocerla? Sabía perfectamente que era demasiado prudente para atreverse a hacer cualquier cosa escandalosa, pero ¿hasta qué punto pensaba él que se podía jugar con fuego? De repente, la idea de seducirle le atrajo inmensamente: ¡ya le enseñaría una lección! Le sonrió con coquetería.

La noche avanzó progresivamente hacia una dulzura delirante. Se sentían seguros bajo sus disfraces, pensaban que podían hacer cosas extravagantes para ser sorprendidos con la misma clase de afecto. Bailaron, se besaron y comieron, mientras se unían en un ardiente abrazo, una góndola les conducía hacia los canales iluminados con lámparas. Sin hacer caso a las no muy intencionadas protestas, él firmemente le tapó los ojos con un pañuelo.

Dando un rodeo, la condujo a casa, la llevó por las escaleras de atrás hacia su dormitorio y le quitó el pañuelo. Entonces se desenmascararon al mismo tiempo.

"En todo momento supe que eras tú".

"También yo, siempre supe que se trataba de ti. Creo en lo que tú me dices, porque yo también estoy diciendo la verdad".

"También yo creo lo que tú dices, sin ninguna duda, por la misma razón".

Los primeros rayos del amanecer les sorprendieron haciendo el amor de una manera tan apasionada como nunca lo habían hecho antes.

La aventura enmascarada les había iniciado en una nueva vida.

Usted puede representar cualquier tema en su "Carnaval de Venecia" o simplemente puede dejar que las cosas pasen. Cada uno de ustedes, enfrentado ante una figura que se convierte en realmente enigmática bajo una máscara (lo cual es aún más curioso al verle a usted enmascarado) verá un nuevo significado en la pregunta de ¿quién eres?

O puede jugar de otra manera, con o sin máscaras, en el transcurso de una fiesta, o durante una reunión. Pueden incluso ingeniárselas para no llegar juntos – pero de cualquier modo una vez ahí, circulen entre los invitados por separado–. Ponga interés en las personas y en lo que le dicen a usted: usted está tomando unas vacaciones de su relación. El anfitrión agradecerá este gesto; en las reuniones sociales las parejas que se mantienen siempre juntas ¡ciertamente no se animan juntos! Mientras ambos se demuestren felices y sonrientes, probablemente nadie pensará que se han peleado; además, tarde o temprano se juntarán.

Cuando esto suceda, intenten pensar en la frase de Gregorio y Teodora de "él o ella, no me conoce" y actúe como si su pareja fuese un fascinante desconocido. ¡Cautívela! Recuerde que ahora es una persona más madura y tiene más experiencia que en el pasado, y es muy posible que ni usted ni su pareja sepan

cuan fascinante puede usted ser ahora. ¡Sorpréndale!

No trate a su pareja de una manera que usted sabe con seguridad le será aceptable. A veces sabemos, o vemos en una película, o leemos algo encantador que nos gustaría probar, si sólo nuestra pareja tuviera "ideas menos fijas". Bien, ahora es el momento de intentarlo; después de todo, no se supone que usted ya conozca las nuevas ideas de la otra persona. Sea más atrevido: no se mantenga dentro de las líneas que usted sabe que su pareja supone. Por cierto, ya que las cosas van por ahí, no se sorprenda si usted también recibe algunas caricias fuera de lo normal. Es muy probable que terminen la noche "¡muy juntitos!".

¿Quién eres? es una pregunta maravillosa. Ambos pueden responder a ésta de muchas maneras sorprendentes.

Otro juego que puede ser de interés para usted es el juego de los roles invertidos. El hombre pretende ser la mujer, y ella el hombre. Para algunas parejas es un juego fascinante, y les brinda la oportunidad de liberar mucha de su tensión que está bajo la superficie, consecuentemente, aumentando el placer sexual. En el momento en que se unen sexualmente, pueden continuar haciéndolo bajo el papel asumido, pero con frecuencia lo que suele suceder es que ambos retornan a su relación normal con mucho más entusiasmo.

El grado de gozo y satisfacción emocional que una pareja puede encontrar en este juego tiene muy poco que ver tanto con sus actitudes sexuales como con su apariencia física. A veces personas que se encuentran en un grado sexual medio digamos, se inclinan hacia el centro más con la idea de divertirse que cualquier otra cosa; un hombre un tanto afeminado y una mujer un tanto masculina pueden actuar con un gran arte sus partes, por ejemplo, durante una fiesta privada. Sin embargo, con frecuencia, hombres y mujeres cuyas experiencias son realmente extremadamente masculinas o femeninas respectivamente, serán los que se deleiten inmensamente al poder dar rienda suelta a sus características del sexo opuesto, una liberación del severo estado represivo en que normalmente éstas se encuentran.

Este juego y su utilidad han sido reconocidos desde la antigüedad. La historia cuenta que Heráclito –o para darle su nombre romano, Hércules– durante su agitada carrera en la que se entremezclaban el erotismo con la violencia irracional, recibió un consejo del oráculo que le indicaba como penitencia o como cura, o por ambas razones, venderse como un esclavo durante un período de tres años. Hizo esto, y la reina viuda de Lydia, Onfala, lo compró. Algunas versiones de la historia cuentan como el fuerte y prematuramente poderoso Hércules, obedeciendo a Onfala se ponía un vestido de mujer y vestido así tocaba instrumentos musicales para ella e hilaba lana que ella luego utilizaría. Mientras tanto, ella sujetaba su piel de león y su mazo. Por lo visto, ella se interesó mucho por el juego, ya que al término de los tres años se casó con él y le dio un hijo.

Sin preocuparnos de las costumbres antiguas de inventar una historia, ciertamente podemos ver que se reconoce el trasfondo oculto que existe bajo los patrones corrientes del sexo y del amor.

Indiferentemente de cómo interpretemos lo romántico, siempre significa que en algunos de sus niveles siempre hay un grado del juego de los roles. Con frecuencia significa un aumento y no una inversión del rol sexual acostumbrado, pero incluso aquel aumento le eleva sobre la existencia de todos los días. Por ejemplo, la ropa de hombre "romántica" es masculina por regla general, y la ropa de mujer "romántica" generalmente es muy femenina. También los perfumes –un accesorio muy romántico– sirve para realzar los atributos sexuales. Con frecuencia los perfumes de hombre evocan una asociación masculina: "al aire libre" con fragancias

de madera y plantas aromáticas, el olor del tabaco, del cuero, aromas con toques masculinos como el musgo; mientras que los perfumes de mujer son predominantemente florales, o aromas leñosos o de cedros se consideran como adecuados para lo "deportivo" o para usarlos durante el día con preferencia a la noche. Cuando un hombre o una mujer usan ropas o perfumes marcadamente "románticos" se cuenta con que se comportarán y sentirán apropiadamente.

Y esto nos trae a una cuestión sobresaliente de este capítulo; uno se sentirá de acuerdo a la manera como uno se comporta, siempre que el rol que uno elija sea "adecuado" a uno de los aspectos personales.

De este modo, tanto usted como su pareja tendrán la oportunidad de experimentar, apreciar y amar aspectos en el uno y el otro que normalmente no son evidentes.

Pero mientras se vive este hechizo, es de suma importancia no romperlo a causa de acciones inadecuadas. Por ejemplo, el masaje erótico y los energéticos psíquicos –que por cierto se deben de practicar–, sin embargo, no deben estropear la atmósfera de una sesión amorosa. Está bien si se manifiestan de una manera natural y espontánea. Onfala o Cleopatra pueden seducir juguetonamente a Hércules o a Antonio a que sean su masajista. O un príncipe de Las Noches de Arabia puede pedirle a una misteriosa doncella que le sirva, que le dé un masaje. Sin embargo, usted se dará cuenta que con más frecuencia es más fácil mantener la "atmósfera" ejecutando el masaje, los energéticos, o ambos, como un prelude a las sesiones de juego.

Para conseguir aquella cualidad que imprime lo romántico, es necesario dedicarle algún tiempo, pero paga con creces el esfuerzo. Por cierto que es un juego del rol que uno desempeña; pero se pone en contacto con profundos niveles de la realidad, por lo que se empaña de significado y además embellece la vida.

Punto de Control

5

- * Cuando las personas se enamoran, ven más amor tanto en aquello que les rodea como en ellos mismos, parecen ser más "extraordinarios". De este modo, usted y su pareja hacen su medio ambiente más amoroso y especial, ¡pueden agregar magia a su relación amorosa! Usted posee muchas "personalidades" que pueden surgir bajo distintas circunstancias, sucede lo mismo con su pareja. ¡Enriquezca su relación conociendo algunas de éstas!
- * En sus encuentros románticos, incluya tanto los efectos eróticos como los misteriosos. Excluya cuestiones cotidianas o que no guardan ninguna relación con la experiencia.
- * En dichas ocasiones usted y su pareja son dos personas diferentes. Planifique algunos detalles –nombres, la ropa, el peinado, los artículos de tocador– cualquier cosa que contribuya a intensificar la atmósfera.
- * ¡Imaginen que es su primer encuentro! Es una buena manera de realzar el elemento romántico en cualquier situación.
- * Las máscaras de carnaval prestan una gran utilidad porque ocultan las expresiones de los ojos, y contribuyen a hacer que su pareja y usted parezcan "desconocidos".
- * Represente el episodio de los "desconocidos misteriosos" durante una cena en su hogar iluminada con velas –o vayan a una fiesta, por separado y encuéntrense "por primera vez" entre aquel clima festivo–.
- * El juego del rol invertido puede proporcionar tanto placer como satisfacción emocional, sobre todo para aquellas parejas en las que su vida no les proporciona más que las imágenes estereotipadas del hombre y de la mujer.
- * Practique el masaje y los energéticos psíquicos, pero no permita que éstos estropeen un juego romántico, por practicarlos en un momento que no es adecuado. Está bien si entran dentro del clima del juego, si no, practíquelos como preludeo a la actividad romántica.

Puntos de Estudio

6

1. La capacidad, tanto de algunos hombres como algunas mujeres, de hacer el amor durante largos períodos de tiempo, y de experimentar múltiples orgasmos, no es ni un mito, ni el resultado de extraordinarios atributos fisiológicos!
 - a) Es algo que uno puede aprender, y el proceso de este aprendizaje no es difícil, ni su logro agotador.
 - b) La capacidad de lograr esto, no le distraerá en lo más mínimo del placer mutuo, por el contrario, contribuye a que éste sea más intenso.
 - c) Esta habilidad, así como la práctica de hacer el amor durante largos períodos de tiempo, trae consigo muchos más beneficios, a saber: un aumento en la salud física y emocional, una juventud prolongada, mayor energía física y psíquica, más alegría en el vivir y en el amar.
 - d) Esta habilidad contribuye a la total integración entre la pareja, alcanzando todos los niveles de la psiquis, y consiguiendo mayor profundidad en la relación.
2. Para poder comprender el programa que se desarrolla en el siguiente capítulo, es necesario que nos demos cuenta que el hombre puede experimentar un orgasmo sin eyacular.
 - a) El programa diseñado para lograr el autocontrol necesario para prolongar, o evitar, la eyaculación mientras usted disfruta de uno o varios orgasmos, necesita la cooperación de ambos miembros de la pareja.
 - b) Puede que en el caso de la mujer, esto requiera una modificación psicológica: permitiendo que el hombre marque el paso de la actividad física, infundiéndole ánimos sobre su propio reajuste a este tipo de actividad sexual en la que él no necesita ser tan "macho", cosa que muchos hombres piensan que tienen que hacer.
 - c) El control de la eyaculación incluye cambios en las expectativas, autocontrol, y autoconocimiento, control de la respiración, el uso de ciertos músculos especiales, y, según el caso lo requiera, el uso de cierto punto de presión.
3. El control de la eyaculación posibilita una gama de actividad sexual mucho mayor, así como maneras de experimentar y expresar amor y conseguir elevados momentos de éxtasis que alcanzarán un grado más alto que los alcanzados en sus experiencias anteriores.
 - a) Pueden probar muchas posiciones para hacer el amor, y es posible que cada una de éstas les brinde nuevas sensaciones, nuevos contactos psíquicos, y un nuevo tipo de liberación psicológica.
 - b) Pueden variar tanto el ritmo, como su disposición, la intensidad, y muchas otras cosas cuando hagan el amor, todas éstas se pueden cambiar, y muchas con tan sólo una y larga "noche de éxtasis".

NOCHES DE ÉXTASIS

Noches y días de amor, prolongadas sesiones de deleite en el amor sexual, sin dudas ni temor, con la ausencia de una disposición aparentemente indiferente, que en realidad es el resultado del cansancio; éxtasis que supera el mismo éxtasis hasta alcanzar una satisfacción que está más allá de las palabras y que paulatinamente se convierte en una sensibilidad mutua y el aprecio de una armonía y paz completas.

¿No es esto lo que desean todos los amantes, lo que usted y su pareja quieren?

Los juegos, las máscaras y las fantasías pueden contribuir en alto grado a aumentar el disfrute y deleite del sexo, así como también a ayudarle a usted y a su pareja a interpretar mutuamente frente a la otra persona diversos papeles y variados aspectos de su ser. Pero el poder de éstos por sí solos está limitado.

¿No le apetecería prolongar sus juegos, disfrutarlos durante más tiempo?

ESTO SE PUEDE HACER. Se puede alcanzar tal habilidad en el amor, que puede sobrepasar el placer, y que a pesar de ser tan necesario, este hecho ha permanecido por mucho tiempo en la oscuridad, pero ciertamente algunas personas en el mundo occidental han sabido esto durante siglos. Esto se puede experimentar en combinación con cualquier manera de hacer el amor que usted desee, con el juego primitivo, o con el sinnúmero de disfraces de lo romántico, o bien, como se verá en el próximo capítulo, con los juegos y fantasías de otra manera tradicional de amar.

Con frecuencia, cuando la gente oye hablar de sesiones amorosas prolongadas, de múltiples orgasmos en una noche, o de éxtasis durante el día cuando los amantes caen uno en brazos de otro en una ladera solitaria o en la sala de su hogar, responden "eso es una maravilla, pero yo no podría aguantarlo". Las mujeres dicen "creo que mi límite sería cuatro veces por noche". Los hombres contestan "una semana de tal actividad acabaría conmigo".

¡NO TIENEN POR QUE TENER LA RAZÓN!

Si usted y su pareja gozan de buena salud pueden lograrlo, aprendiendo estas cosas y sus principios subyacentes, y así disfrutar de largas y estáticas horas de amor y sexo. Para dos personas, quienes debido a un problema de salud o por su edad, tienen que practicar el sexo con moderación, en relación a lo que se considera normal, la práctica de estos principios puede salvar sus vidas y su amor.

Para aquéllos que poseen una constitución más fuerte que lo normal, es decir, aquellos hombres y mujeres cuya capacidad para disfrutar del sexo está inconfundiblemente más desarrollada que en la persona corriente, podemos decir que estos principios ofrecen una excelente protección, permitiéndoles continuar disfrutando de algo que tiene tanto significado para ellos, pero sin el temor de agotar su fuerza o entusiasmo, hasta una edad avanzada, cuya aparición en estos casos seguramente será lenta. (Se conoce muy bien el hecho de que "nada mantiene a una persona tan joven", más válidamente que un sincero interés por la vida, un fuerte deseo de mantenerse en buena salud, y una constante relación amorosa.) Es posible que la práctica de este aprendizaje requiera un poco de paciencia, ya que el hombre tiene que prestar una atención particular a ciertas cosas, y otras que tiene que atender la mujer; pero la recompensa para ambos es inmensa.

En principio, es necesario que hagamos una aclaración sobre el vocabulario. En casi todo contexto, cuando se habla de un "orgasmo masculino" se entiende que en esto se incluye la expulsión, o la eyaculación del semen. Algunas veces se utiliza la

palabra "clímax" como equivalente de "orgasmo" y por ambas se da a entender la misma cosa.

El diccionario Webster del Nuevo Mundo pone la verdad en claro: da como significado particular de orgasmo "el clímax de la excitación sexual, como sucede en el coito, y generalmente es acompañado de la eyaculación en el hombre". Sin embargo, el punto de unión entre el orgasmo y la eyaculación puede aún ser menor. Como Joshua Bagby escribe en el "Foro" de una manera tan fina (noviembre, 1981):

"Un hombre que cree, que se siente seguro, que tiene confianza y ama su vida sexual, trasciende el sexo... sin amor. Muchos hombres experimentan múltiples orgasmos antes de eyacular. ¡A algunos les satisface tanto esto, que no se molestan en eyacular!"

La verdad que encierran las palabras de esta autoridad sobre las relaciones humanas es muy importante. Es un hecho conocido que el hombre está capacitado, cuando las circunstancias son propicias, para acostumbrarse a experimentar varios orgasmos sin eyacular. Esto significa que:

- 1) Un aumento de respeto y confianza en sí mismo. Un motivo doble de orgullo, tanto en una vida sexual satisfactoria, como en el conocimiento de su autocontrol.
- 2) Ningún perjuicio a su trabajo o en los deportes que practique como consecuencia de una vida sexual activa.
- 3) En lugar de esto, encontrará un verdadero incentivo en sus actividades, un nuevo placer en la vida.
- 4) Un deleite físico más prolongado y sensitivo para ambos.
- 5) Más amor, y más felicidad verdadera, ya que la mutua satisfacción no disminuirá la atracción mutua.

Muchos de los anteriores y siguiente puntos atraerán también a la mujer:

- 1) Es muy posible que ella descubra que su propia capacidad para disfrutar del sexo es mucho mayor que lo que ella suponía; y por otro lado, ya que la eyaculación en el hombre es con frecuencia el factor que más limita el plan sexual de la pareja, ella se encontrará ante un riesgo menor de ser abandonada insatisfecha.
- 2) Ya que el elemento apremiante será eliminado de la satisfacción sexual, mientras que el placer aumentará, el enfoque se centrará más en el desarrollo de los aspectos románticos y emocionales del amor. Y así la autoestima y moral personal aumentarán con mucha rapidez.

Estos son los beneficios más corrientes que se experimentan con esta clase de coito. Sin embargo, existen algunas dificultades que debemos observar.

En cuanto al hombre, la dificultad principal estriba simplemente en conseguir la habilidad deseada. Pero esto no es muy difícil siempre que se tenga perseverancia y el verdadero deseo de conseguirlo; una vez conseguido el control, no existen más dificultades. Pronto volveremos a discutir este aspecto del asunto.

Un factor considerablemente importante es que la mujer puede ayudar o perjudicar en gran medida. Es necesario en primer lugar, que la pareja goce de una relación armónica, y que no haya ningún resentimiento entre ellos: la gente utiliza el sexo como un medio de agresividad o de venganza, bien sea contra su pareja de una manera personal, o contra la sociedad representada en la pareja; con mucha más frecuencia que lo que ellos mismos imaginan.

No sólo el hombre necesita hacer un esfuerzo verdadero para conseguir esta manera de autocontrol, de amor y cuidados en relación al coito; también la mujer necesita poseer confianza en sí misma como una persona sexual, y desear el bien para su pareja a todo nivel y de una manera sincera. Ella no debe utilizar el sexo como una manera de sacar ventaja de él.

Explicaremos esto más detenidamente. Una de las cosas que el hombre tiene que hacer para aprender con pericia esta técnica de hacer el amor, es que algunas veces, durante el coito debe disminuir la intensidad y velocidad de su penetración. Pero si la mujer por su parte, está ansiosa por llegar a su propio orgasmo, y no desea o es incapaz de disminuir sus propios movimientos, evidentemente originará dificultades para su compañero. Por medio de señales, en poco tiempo, estarán capacitados para mantener la situación bajo control, y sin separar sus cuerpos, serán capaces de descansar durante un breve intervalo antes de continuar suavemente la actividad una vez más.

Sin embargo, el problema de la mujer en este aspecto es posible que se deba más a razones psicológicas que físicas.

Es posible que sólo recientemente haya experimentado el placer que significa algunas veces llevar la dirección de la actividad sexual, e interiormente quizá no desee abandonar esa prerrogativa. Así que cuando su compañero deja de dirigir la acción durante un momento, ella automáticamente toma la iniciativa, y de esa manera intensifica el movimiento en vez de permitir que éste cese.

Lo que le puede ser más útil en cuanto a esto, es la comprensión y la previsión. Permitiendo que su pareja marque el paso ahora, cuando él físicamente se encuentra ante mayores dificultades que ella, ella más adelante ganará mucho más en cuanto a placer y privilegios como la amante de un hombre feliz, sin preocupaciones y que no es agresivo.

EN ESTA CUESTIÓN, AL IGUAL QUE EN MUCHAS OTRAS, LA MUJER SOLO SE PUEDE LIBERAR EN LA MEDIDA QUE ELLA PERMITE LA LIBERACIÓN DEL HOMBRE.

Sin embargo, de una manera consciente o inconsciente, es posible que la mujer no esté dispuesta a permitir que el hombre evite la eyaculación. A pesar del énfasis actual que se le otorga al clítoris como principal órgano del placer femenino, por lo menos algunas mujeres experimentan una sutil reacción física ante la liberación del semen en la parte superior de la vagina. Pero seguramente esta sensación no es suficiente como para darle un motivo para obligar a que su compañero eyacule en cada orgasmo, o en contra de las ventajas y la variedad de éxtasis en el placer que puede conseguir permitiendo que él no lo haga.

El motivo psicológico oculto para estorbar el progreso de su compañero es probablemente el temor que ella tiene de perder una manera de asegurarse su poder sobre él.

Naturalmente que esto no es algo que todas las mujeres consideran, pero algunas sí.

Es un hecho indiscutible que en el momento de la eyaculación, el hombre más fuerte es como un bebé. De una manera u otra, la mujer sabe esto. Reteniendo la eyaculación, el hombre no sólo conserva sus poderes físicos; sino que psicológicamente se mantiene dueño y señor de su propio destino.

La mujer puede asumir una posición tanto de poder físico como psíquico sobre el hombre, esforzándolo a que este eyacule. Esto puede ser muy tentador: es la inversión del insensible uso que a veces hace el hombre del poder sexual sobre el destino de la mujer.

¡Sin embargo, la relación de amor sexual no significa eso! No está DESTINADO a ser un medio por el cual el hombre pueda dominar a la mujer en su debilidad, ni para que la mujer domine al hombre en la suya. Los dos deben respetarse mutuamente como personas libres para elegir; de esta manera, aunque hayan estado casado durante sesenta años, cada día y cada noche de esos sesenta años es un regalo de amor, que uno le brinda al otro.

El último problema femenino que tenemos que discutir, es que la mujer realmente puede temer aumentar la capacidad sexual en su pareja. Es posible que con anterioridad ella considerara esto como una de sus actividades más egoístas, y puede considerar que uno o dos orgasmos en cualquier momento (que es muy posible que es lo máximo que ella ha experimentado hasta ahora) es todo lo que ella desea. Pero esto no quiere decir que ella sea frígida.

Generalmente el punto de vista de una mujer así sólo puede cambiar por medio de la experiencia. Este libro trata el sexo como algo que se comparte y que brinda felicidad, y la habilidad de hacer el amor, que es el tema que nos ocupa ahora es algo que se debe hacer en conjunto, una manera tierna y reflexiva de expresar el amor sexual en una relación. Tenemos que admitir que es cierto que muchas mujeres, en particular aquéllas para quienes su experiencia se ha limitado estrictamente dentro de los límites de una sola relación, nunca han experimentado más de dos o tres orgasmos en una sola ocasión; y seguramente a pesar de estar cansadas, no se les ha permitido dormir, solamente porque su compañero "sentía ganas".

Cuando se utiliza esta técnica para hacer el amor, no es necesario que ninguna mujer deje de dormir en tales circunstancias, ya que su compañero no tendrá el temor de no poder compartir su placer la noche siguiente, o la posterior si ella así lo desea.

Es más, ella disfrutará mucho más del sexo una vez que ella ha alcanzado su máxima capacidad de excitación, y cuando ella no retiene su excitación de una manera inconsciente por temor a quedar hambrienta de amor a la semana siguiente!

En la primera experiencia de múltiples orgasmos, hemos observado que las parejas alcanzan los cuatro primeros juntos. El número 5 y el 6 son iniciados por el hombre, no contra la voluntad de su pareja, sino ante la sorpresa de ésta; pero luego el orgasmo 7 y 8 son iniciados por la mujer que ahora está muy excitada y encantada; llegando al máximo de posibilidades durante el último.

(No existe razón por la que la mujer no puede tomar la iniciativa cuando así lo desee durante estas sesiones, siempre y cuando ella permita que el hombre pase por la fase de aprendizaje por sí solo.)

En una noche normal, se pueden conseguir hasta ocho orgasmos, si no van unos seguidos inmediatamente de los otros, sino que a intervalos con períodos de tiernas caricias o durmiendo, o ambos. En los casos en que una serie de "orgasmos múltiples" se manifiestan unos seguidos de los otros por cortos intervalos de tiempo, es posible que alcancen ambos mucho antes el punto "más elevado" del éxtasis, pero probablemente durará menos y no será tan eficaz. Sin embargo, cada pareja puede correlacionar sus propias experiencias.

Entonces, ¿cómo comienza a practicar el hombre para conseguir esta habilidad en el arte de hacer el amor?

El primer paso esencial para él es aprender a retrasar la eyaculación. Luego el orgasmo sin una eyaculación puede ser el desarrollo natural de esto.

Con frecuencia se piensa que la eyaculación retardada es más difícil de conseguir

para un hombre joven que para uno mayor, pero esta creencia simplemente se basa en el hecho que un gran número de jóvenes que no saben nada sobre el control sexual eyaculan con más facilidad que lo conveniente o lo que es placentero tanto para ellos como para sus parejas. No quiere decir que estos hombres sean muy jóvenes para aprender, sino simplemente que es necesario que lo hagan.

A favor de su inexperiencia en el sexo de una manera controlada, podemos decir que con frecuencia son menos experimentados que hombres mayores que ellos en el sexo practicado sin un control. Por consiguiente, los jóvenes tienen menos que olvidar. También tienen, o deberían tener, el entusiasmo y la predisposición juvenil para ayudarles: estarán aprendiendo algo que les conducirá a una vida llena de felicidad. (Generalmente esto también es cierto en relación a sus parejas, y su ayuda en esto es de un valor incalculable.)

No importa cuál sea la edad de la pareja, estos son los pasos que deben seguir:

- a) La sesión debe comenzar con un Energético Psíquico. Como pauta general a seguir, para este propósito sugerimos el Energético con la Palma de las Manos Unidas, o el Energético con la Planta de los Pies Unidos, para los más jóvenes, el Energético en Espiral o el Energético de la Columna Central para los mayores, pero no se pueden dictar reglas estrictas en cuanto a esto.
- b) Como hemos dicho anteriormente, durante el período de aprendizaje es esencial que sólo el hombre dirija la sesión. Tiene que tomar repentinas decisiones fundamentadas en sus reacciones físicas, y en principio, el lapso de tiempo que se requiere para comunicar estos sentimientos y decisiones es muy prolongado incluso para una pareja de gran sensibilidad. Por otra parte, es aconsejable que la mujer sepa y comprenda lo que hace el hombre: de esta manera, ella también puede practicar el control, y no intentará tomar la iniciativa en un momento tan crítico como éste, ni tampoco se sentirá empujada por eso.
- c) La penetración debe efectuarse lentamente y con toda la ayuda que la mujer pueda prestar; después, se debe tomar una pausa.
- d) El movimiento debe comenzar suavemente, y en principio la penetración no debe ser muy profunda. Cuando ésta sea más profunda (no más de una vez cada cinco o seis) no se debe permitir que esto aumente la velocidad.
- e) La respiración debe mantenerse a un ritmo regular, evitando que adquiera velocidad. La boca ha de mantenerse cerrada en todo lo posible. Si el hombre necesita respirar más profundamente, puede hacerlo lentamente en dirección hacia abajo, hacia su diafragma, y exhalar muy lentamente otra vez; manteniendo un definido y moderado ritmo.
- f) Manteniendo el movimiento, él debe prestar atención a sus reacciones físicas. Si siente que un irresistible aumento en la velocidad le conducirá a una eyaculación, debe tomar una PAUSA mucho antes de alcanzar el punto de elevación.
- g) La manera más simple de observar el impulso, es que el hombre se eche hacia atrás un poco, pero sin sacar el pene completamente, y poner tensión en sus genitales mientras que mantiene una respiración regular. Debe permanecer así un momento, hasta que sienta que la excitación ha pasado. Es posible que pierda un poco de su erección, pero ésta volverá tan pronto comience la penetración nuevamente. (Observe: esta pausa, en la que el hombre permanece quieto, la mujer debe intentar permanecer así también.)
- h) Otro modo de contener la eyaculación es utilizando un punto de presión adecuado. El sitio utilizado aquí, lo hemos indicado en la técnica del masaje

erótico como un lugar que estimula la excitación tanto en el hombre como en la mujer; sin embargo, en este caso, la excitación ya está presente, y el mismo sitio de presión opera de una manera distinta. Sin sacar el pene, el hombre hace una pausa en el momento que lo desee, inhala profundamente, y mientras mantiene la respiración, con dos dedos de la mano izquierda aplica una firme presión sobre su perineo. Después de unos segundos, disminuirá la urgencia que sentía antes.

No importa cómo lo haga, con la práctica, la relajación de la excitación hará posible que el coito se lleve a efecto sin una eyaculación durante períodos de tiempo cada vez más largos. Tan pronto como la mente inconsciente del hombre reciba el mensaje, no será necesaria la eyaculación para el orgasmo, y uno o ambos miembros de la pareja experimentarán y disfrutarán libremente de orgasmos sin la necesidad de provocar una eyaculación.

¿Cuánto tiempo debe transcurrir o cuántos orgasmos se deben experimentar antes de permitir que la eyaculación siga su curso normal? Depende de varios factores: el deseo de ambos, la edad y el estado de salud del hombre, tanto la época del año como el clima tienen alguna influencia sobre esto. Por regla general, mientras ambos consideren que es apropiado y todo está bien, generalmente así es. Para aquellos hombres a los que esta práctica es nueva, es posible que experimenten alguna tensión en sus testículos después de una o más sesiones de coito sin eyacular, pero no deben preocuparse por esto. Sólo cuando su estado general parece perjudicarse se puede sospechar que progresa muy rápidamente en su programa de abstinencia de la eyaculación; pero es algo que se puede remediar muy fácilmente.

Anteriormente en este capítulo hemos citado las palabras de una autoridad en la materia, en relación a la naturalidad con que el hombre occidental consigue un orgasmo sin una eyaculación. Curiosamente, esto lo podemos confirmar con las palabras de Jolan Chang, cuando trata de la misma materia en cuanto al antiguo arte chino del Tao: el control de la eyaculación... necesita de práctica para conseguir cierta habilidad en ello. Una vez dominada la técnica, el cuerpo se ajustará a ello, y llegará a ser la cosa más natural del mundo.

Una vez conseguido el control de la eyaculación, el orgasmo sin la eyaculación se consigue por medio de la fuerza de la voluntad solamente: una experiencia liberadora para ambos miembros de la pareja. Entonces el ámbito total de la actividad sexual, se abre ante ellos como un medio para expresar su amor, sin el fantasma de la impaciencia ni el cansancio, con todos los temores que esto lleva consigo.

Tanto para usted como para su pareja, esto puede significar el comienzo de una comprensión mutua mucho mayor y más profunda. También puede producir sesiones de amor sexual más prolongadas, más frecuentes y más llenas de éxtasis, en las que usted puede explorar todas las posibilidades de la exaltación que puede producir la unión física.

Puede tomarse el tiempo que desee para explorar todas las posiciones; y si algunas de éstas no le satisfacen, ¡es algo que no tiene demasiada importancia!

¿Por qué hay tantas posiciones?

El tema de las posturas que una pareja debe adoptar durante el coito ha fascinado tanto al Este como al Oeste durante siglos. El Oriente ha ofrecido una inmensa variedad, desde los tratados eruditos de la China, hasta los intrincados trabajos representando a dioses esculpidos en los templos indios. Muchas posiciones orientales para el coito se eligen por motivos metafísicos; pero en Occidente, la elección generalmente está dirigida con el fin de obtener el máximo

de placer, o por consideración al cambio o la curiosidad; una colección occidental digna de mencionar es un zócalo pintado en una casa de placer que se preserva en Pompeya.

De todos modos y de una manera básica, para el coito en sí, a diferencia de complicados abrazos, solamente hay unas pocas posiciones que usted debe emplear; si usted y su pareja aún no han descubierto sus favoritas entre ellas, ¿por qué entonces no experimentar?

Tenemos la posición cara a cara. En su manera más corriente, la mujer permanece debajo, de espaldas y el hombre encima: la que vulgarmente se denomina la posición de "los misioneros". Pero este nombre no debe asustarles, ya que éste es el punto de arranque para unas variaciones deleitables, con la mujer colocando las manos de diversas maneras, o llevando las piernas hasta arriba, hasta la cadera del hombre, la cinta o los hombros; entretanto, él sujeta su peso con las manos, el antebrazo o las rodillas. Otras variaciones de la posición cara a cara puede ser que sea el hombre el que se acueste de espaldas, con la mujer encima, o que ambos estén de pie y que uno o los dos se apoyen contra algún tipo de soporte.

Tenemos la posición frente a la espalda, que vulgarmente se denomina la "de los perritos", en la que la mujer se acuesta boca abajo, o se arrodilla boca abajo o se encoge y el hombre se le acerca por detrás. Esto puede resultar incómodo para la mujer, y muchas preferirán la misma posición, pero con ambos recostados de lado (el lado izquierdo o el derecho, depende cuál resulte más agradable).

Por supuesto, que también pueden acostarse de lado, pero cara a cara, como otra posición para el coito.

Luego tenemos la posición sentada. El hombre se puede sentar con las caderas bien hacia adelante, para que la mujer descienda hasta el pene y se siente en sus piernas; seguramente esto a ella le resultará cómodo para moverse si ella se monta sobre las caderas de él mientras él rodea su cintura con los brazos. O bien, el hombre se puede acostar de espalda, y la mujer se puede arrodillar con una pierna por cada lado mirando hacia la cabeza de él (la posición "greco-romana") o hacia los pies. La variación "armenia" de esta posición es una versión muy cómoda y satisfactoria: el hombre se acuesta de espaldas en un sillón o banco angosto, para que la mujer colocando las piernas a cada lado del cuerpo de él se pueda apoyar en el suelo, ocasionando una posición menos apiñada y consiguiendo mayor estabilidad.

La mayor parte de otras posiciones son simples variaciones de éstas. Por ejemplo, la mujer se puede sentar, o recostarse con las nalgas en el borde de la cama y con los pies en el suelo, las piernas separadas. Esta posición puede facilitar la penetración cuando se trata de una mujer muy delgada o sin experiencia, pero a pesar de esto, no deja de ser una posición cara a cara.

No existe una posición que es "mejor" para todos. El objetivo de todas estas posiciones y variaciones es obtener diferentes ángulos para la penetración, desde distintas direcciones. Para comenzar, existe una variación en cuanto a lo que les puede gustar a distintas parejas, y además, habrá una variación en lo que finalmente conseguirán. Las proporciones corporales del hombre y la mujer, y de la mujer al hombre varían de una pareja a otra, y todos los detalles afectan la experiencia sexual. Así que usted y su pareja necesitan experimentar por sí mismos y hacer su propia elección.

Incluso si deciden entre tres o cuatro posturas placenteras, son más que suficientes para permitirles de vez en vez un cambio en la "sensación" durante el coito, y también para intentar nuevos experimentos variando estas posiciones

cuando lo deseen.



También pueden experimentar con distintos tipos, intensidades y ritmos de penetración: profunda o menos profunda, fuerte o suave, rápida o lenta, con todas las combinaciones que éstas permitan, además de la variación en cuanto a la dirección: bien sea vertical, inclinada en diversos ángulos, de lado a lado o en círculos.

La reacción de la mujer también puede controlarse, y ella la pueda cambiar según desee imprimir la disposición anímica de la sesión. Puede ser pasiva o apasionada, juguetona y alegre o romántica y soñadora; puede ofrecer apoyo moral, seducir o dominar, puede cortejar o estar dispuesta a que la cortejen.

Podemos decir que ante cualquier pareja se abre una gama de experiencias sexuales. En cuanto a la pareja que practica el control de la eyaculación, podemos decir con confianza que explorarán, si así lo desean, una gran parte de esta gama. Sea ésta o no su meta, podemos, sin embargo, predecir que disfrutarán de una pasión mutua duradera y especial, un placer total y una pronunciada comprensión en su relación de amor sexual. Serán dueños del éxtasis que se eleva mucho más allá del éxtasis hasta llegar a una satisfacción imposible de describir con palabras.

Punto de Control

6

- * Su capacidad para disfrutar del sexo puede ser mucho mayor que lo que usted imagina.
- * Para conseguir el control de la eyaculación se requiere algún esfuerzo, pero los incentivos son muy grandes para ambos miembros de la pareja.
- * *Durante el período de aprendizaje*, sólo el hombre debe dirigir las sesiones amorosas y marcar el ritmo. La cooperación y comprensión de la mujer son esenciales para esto.
- * El principal obstáculo psicológico que ambos deben derribar es escapar de su manera de pensar anterior, no es necesario eyacular con cada orgasmo.
- * Una vez conseguido el control de la eyaculación, itanto la impaciencia como el cansancio desaparecerán de sus sesiones amorosas! Siga las pautas descritas en este capítulo.
- * Esta liberación le proveerá de un enfoque mucho mayor con que experimentar y explorar el placer sexual: experimente con nuevas posiciones, inuevo estilo en su acción!
- * Practique los juegos fantásticos, el masaje erótico y los energéticos psíquicos; durante el período de aprendizaje elija los energéticos que más le agraden.
- * Entre los beneficios que brinda este arte del amor, se encuentran una pasión duradera, un placer total y una comprensión más intensa entre ambos; para conseguir más éxtasis, ipraktíquelo usted mismo!

Puntos de Estudio

7

1. Los trovadores medievales representan una manera muy especial de manifestar el amor en Occidente, como parte de *Lo Mágico del Sexo*.
 - a) Como base para los juegos fantásticos con que explorar algunos de los aspectos particulares del amor y la sexualidad, podemos utilizar los temas de las canciones de los trovadores.
 - b) Para los trovadores, el amor era una unión mucho más importante que los lazos del matrimonio; a nosotros, este tema nos recuerda que incluso en el matrimonio, el amor se debe valorar mucho más que la sociedad doméstica, y, por consiguiente, que ivale la pena jugar al Juego del Amor!
2. El Juego del Amor requiere que ambos miembros de la pareja asuman sus papeles como amantes "que están motivados completamente por el amor".
 - a) Esto quiere decir que hay que dejar a un lado, durante un tiempo mientras dure el juego-fantástico, las preocupaciones de nuestras obligaciones, sobre nuestra seguridad, los sentimientos sobre las dudas en nosotros mismos, el egoísmo, lo posesivo, etc., para poder desplegar en su totalidad el papel arquetípico de los amantes.
 - b) Mientras que los Juegos de Amor son fantasías, los efectos que éstos producen en las vidas y los caracteres de las personas son "reales".
3. Los Juegos de los Trovadores "siempre sugieren devoción, idealismo, sacrificio, o algún tipo de privación que hay que soportar, y de una recompensa que no es posible adquirir a medias". Una característica de estos juegos, casi siempre es algún tipo de restricción de la actividad sexual, "el amor aumenta aumentando el deseo".
 - a) El juego de estas fantasías aumenta la atracción sexual no sólo a nivel físico, sino también a nivel psíquico y espiritual.
 - b) A través del juego de estas fantasías la pareja desarrolla autocontrol, y adquiere entusiasmo por el amor y por la otra persona, percibiendo en ésta nuevas cualidades y adquiriendo más comprensión.
 - c) Por medio del juego de estas fantasías, la pareja experimenta niveles de conocimiento y comprensión más profundos, que alcanzan realidades universales que trascienden los límites personales.
4. Estos juegos se pueden utilizar, junto con la práctica del control de la eyaculación, para conducir a la pareja desde obligaciones instintivas hasta verdaderas experiencias místicas.
5. Los temas de las diversas fantasías de los trovadores descritas en este capítulo se prestan para una gran variedad de desarrollos, muy particulares para la pareja que los practique.
 - a) Una situación real, como sucede cuando la pareja se tiene que separar, se puede utilizar como la base para un juego fantástico.
 - b) Un juego fantástico, o incluso un drama más amplio, puede desarrollarse de temas como El Amo o La Ama y El Esclavo y La Esclava, El Dios o La Diosa y el que le Adora, El Pacto de Castidad, El Rescate de la Princesa Cautiva, Los Amantes Secretos, El Amor Prohibido, Prueba y Recompensa, Lo Caballeresco, etc.

- c) Variaciones como la esclavitud, la flagelación y el fetichismo se pueden incorporar perfectamente a las fantasías básicas, tanto para aumentar el erotismo, como un modo de liberación y mutua comprensión.
6. Además, muchas de las fantasías pueden incorporar algunos de los ejercicios que usted ya ha aprendido en los capítulos anteriores: las visualizaciones, los energéticos psíquicos, el masaje erótico, etc.
- a) El Aliento Energético se puede utilizar para adorar y venerar a su pareja como una encarnación de la divinidad. Al esclavo se le puede pedir que nos dé un masaje erótico. Los esfuerzos conjuntos para lograr el control de la eyaculación se pueden relacionar al castigo y la recompensa. Un fetiche puede convertirse en el permiso de la Dama al Caballero.

FANTASÍA 3: EL JUEGO DEL AMOR

7

El capítulo precedente, que demuestra la posibilidad de desarrollar aspectos más pausados, tiernos, pero potentes del amor sexual, nos abre un nuevo nivel de experiencia: en el que el deseo realmente se convierte en el aliado del amor, trayendo consigo miles de sutiles tonos para la apreciación de cada uno por el otro. Sucesivamente, esta experiencia se relaciona muy de cerca en espíritu con la herencia de lo fantástico que nos llega de la Europa medieval: una herencia arraigada muy fuertemente en la vida y sentimientos occidentales como para morir o pasar de moda.

Estas fantasías y estos juegos, que permiten un sinfín de variaciones, fueron muy populares durante los siglos XII, XIII y XIV en Europa.

Durante aquella época y siglos posteriores, en diversas partes de Europa sucedía que a veces la casa de un noble no era más que cuatro paredes acorazadas y un almacén de armas, con una reserva de alimentos secos o escabechados para las emergencias y algunas camas de paja; pero en las Cruzadas de aquella época, los musulmanes y los cristianos no estaban continuamente matándose, así que delicadas telas de seda, de terciopelo y bordadas llegaban en mayor cantidad cada vez a Europa. Cada vez más cantantes y estudiosos eran capaces de traducir, o de adaptar, sensuales canciones de amor árabe; y gentes de todas las clases aprendían a tocar instrumentos, en su mayoría del tipo como el laúd, la mandolina y la guitarra.

Para la mayoría de los europeos, la música, el color y la vida pomposa, se habían centrado alrededor de la Iglesia desde hacía mucho tiempo; y ahora encontraban nuevas fuentes de deleite, y exploraban temas nuevos para sus canciones sobre el amor de un hombre por una mujer.

Esta fue la gran época de los trovadores, aquellos actores altamente cualificados, errantes o miembros de alguna gran casa, cuyas líricas que han conseguido sobrevivir han ocasionado tantos problemas a los editores y a los escritores de tesis en la época actual.

Pero nosotros no necesitamos ocuparnos de la mayoría de estos problemas. Los trovadores indiscutiblemente cantaron en alabanza de diversos tipos de amor, y es muy posible que muchas de las líricas sean un reflejo de sus propias vidas, pensamientos y sentimientos; pero debemos recordar (cosa que con frecuencia no se hace) que en su caso se trataba de profesionales. Si eran del agrado de una dama de gran influencia, mejor; y es indudable que en algunos casos esto se convirtió en verdaderas relaciones amorosas, afortunadas o desafortunadas, tal cual sucede en nuestros días con las estrellas populares. Sin embargo, por regla general, si querían mantener su empleo, sus líricas debían expresar los sentimientos que la gente deseaba escuchar. Tenían que ser acogidos por alguna parte de la sociedad de su tiempo, y de hecho tenían su "público" especial.

Es interesante el hecho de que las situaciones amorosas que sus líricas representaban, con frecuencia son muy diferentes a las simples y abiertas escenas de unión entre dos personas tan populares en las primeras líricas francesas de las que tenemos noticia. Se trata de historietas, o por lo menos, se implica que hay una historia sobre los amantes que se juran una devoción eterna, y que no sólo sobrevive, pero se alimenta de una variada e implacable serie de barreras que se les presentan. Todo lo cual nos hace pensar que estos poetas medievales estaban haciendo prácticas para "los esponsales" de Manzoni. Estos dramas se utilizaban continuamente una y otra vez, y sus ecos llegaron con un encanto apremiante a

todo el mundo occidental.

No cabe duda que algunas de estas canciones sobre amantes que se separan correspondían a circunstancias de la vida real. Los hombres se iban a las guerras, y a sus novias o esposas les gustaría escuchar canciones que se dirigían a los amantes cuyo amor crecía con la distancia. También los que quedaban en casa se deleitaban en temas como estos, y muchas de las líricas de los trovadores que desarrollaron esta idea de una manera que muy pronto llegó a estilizarse y hacerse tradicional, han llegado hasta nosotros.

La mayoría de estas canciones, muchos menos realistas que las que cantaban a los que se iban a la guerra, evidentemente no estaban destinadas a ser algo más que creaciones fantásticas, y que podían utilizarse como base para más fantasías.

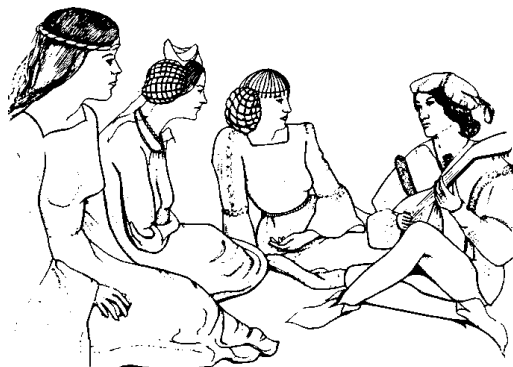
Y es así como usted puede utilizarlas.

La inmensa capacidad que tenía el hombre medieval para absorber la fantasía como una realidad, es algo que muchos de nosotros estamos comenzando a capturar hoy en día, a pesar de que es algo que con el tiempo se había olvidado. Cervantes ridiculizó esto en su "Don Quijote", pero las gentes de la época actual no hacen caso al Quijote y se quedan con el Don.

Las fantasías actuales nos han demostrado que podemos vivir en el mundo de Luke el "caminante estelar", y que también podemos revivir el mundo de los caballeros andantes y los dragones, y de doncellas que expresan su valentía de una manera distinta a como expresamos la fortaleza en la tierra. Por consiguiente, si lo deseamos, de esta misma manera podemos revivir las fantasías de los trovadores y así explorar, como lo hicieron ellos, algunos aspectos muy particulares de Amor.

Una condición previa para las fantasías de los trovadores, era que la pareja NO debería ser marido y mujer. Esto puede parecer un tanto problemático a ciertas parejas quienes están casadas, si son personas escrupulosas y de ideas fijas. Pero, sin embargo, esto tiene mucho sentido.

En primer lugar, en la época de los trovadores, la mayoría de los matrimonios en Europa entonces, al igual que sucede hoy en día en algunos lugares, eran uniones previamente dispuestas. Un matrimonio predispuesto puede ser tan feliz y lleno de amor como cualquier otro, pero, con frecuencia, no es así; y muchas veces es, precisamente, el sentimiento de una compulsión lo que destruye a la pareja.



Pero esto puede suceder en cualquier unión amorosa, si la pareja no se cuida de que este sentimiento de compulsión y del deber se apodere de ellos, una vez que se ha cumplido la promesa del matrimonio, cosa que también puede destruir su unión.

Sin embargo, esto no quiere decir que los amantes no se deben casar, ni tampoco que una pareja casada no deban ser amantes; sino simplemente que la

pareja no debe de considerar su unión legal como el elemento principal que les une. Para conseguir la felicidad tiene que pensar algo así como: "Estamos juntos ahora, porque nos importamos mutuamente", Y NO "porque nuestro deber en el matrimonio requiere que mantengamos esta relación". SI UN MATRIMONIO DESEA DESARROLLAR CUALQUIER TIPO DE RELACIÓN MÁGICA JUNTOS, HARÍAN BIEN EN EVITAR MENCIONAR, INCLUSO MENTALMENTE, DURANTE SUS ACTIVIDADES MÁGICAS, EL HECHO DE QUE ESTÁN CASADOS.

Es el amor el que se eleva en las alas de la inspiración, mientras que el deber camina con pies pesados.

Sucedió que durante una época posterior a la de los trovadores, nació en la India uno de los muchos cultos a Krishna, aparentemente por una simple coincidencia, y éste en particular, incluía en su poesía algunas de las sobresalientes características de las ideas y los sentimientos de los trovadores. Ahí, en aquel culto oriental, nos encontramos con la misma insistencia de que los amantes no deben ser, o para el propósito del culto no deben considerarse, como marido y mujer. La esposa (la mujer svakiya) es considerada como motivada por el sentido del deber y para cuidar de su reputación; la amante (la mujer parakiya) se considera que es motivada exclusivamente por el amor y que está dispuesta a sacrificarlo todo por su amor. Edward C. Dimock pone en claro el espíritu con el que debemos considerar esto, indicando que los devotos no inventaron esta clasificación de las dos mujeres: "svakiya y parakiya son dos tipos de mujer que pueden aparecer en el drama".

Lo importante aquí entonces, no es la realidad mundana ni las muchas diversidades posibles a la experiencia en la vida terrenal. Nos encontramos aquí con "tipos" en el drama, en la fantasía; son de hecho "arquetipos" que la psiquis reconoce que existen en el drama infinito de su secreto mundo interno.

En realidad, tanto los hombres como las mujeres, tenemos dentro de nosotros el svakiya y el parakiya, aunque uno o el otro se encontrará más desarrollado y se manifestará más pronunciadamente en este o aquel individuo. Sin embargo, tanto los místicos orientales como los trovadores occidentales dicen que en cuanto al mundo fantástico de aventuras amorosas, tanto los hombres como las mujeres debemos de separarnos del egoísmo, de las dudas, de la inseguridad y del sentimiento de la posesividad, que cautivan tanto al que las experimenta como a su pareja, que dejemos de identificarnos con el svakiya en nosotros, y nos identifiquemos con el parakiya que también está en nosotros, aquél ser que tiene confianza en sí mismo, y para quien el único propósito de amar es el amor.

Existe suficiente evidencia para confirmar el hecho de que las fantasías que utilizaban los trovadores en sus canciones se conocían como juegos, juegos que se practicaban como fantasías en relación a las situaciones que representaban, pero "reales" en relación a los efectos que éstos tenían sobre las vidas de los personajes. (Muy parecido a la forma como se considera el deporte, no como un combate verdadero, sino con el fin de desarrollar los recursos y el valor de los participantes, como si se tratase de luchadores.) A causa de su particular naturaleza y propósitos, estos juegos de los trovadores siempre sugerían algún tipo de devoción, idealismo o sacrificio, o alguna clase de privación que había que soportar, así como de una recompensa que no se podía ganar a medias. Esto sin lugar a dudas aumenta la atracción sexual, eso sí se reconocía, pero una atracción no sólo a nivel físico, sino a nivel psíquico y espiritual. Por consiguiente, la pareja goza de apoyo para poder desarrollar su autocontrol mientras que al mismo tiempo adquiere tanto entusiasmo por el amor, como por el uno y el otro. ¡Este es el verdadero desarrollo de *Lo Mágico del Sexo!*

Usted y su pareja se darán cuenta de que algunos de estos juegos fantásticos en

particular, pueden contribuir a aumentar el sabor y la brillantez de una situación, una vez adquirida la habilidad del control de la eyaculación descrita en el capítulo anterior. De hecho, existe una gran similitud entre la pasión elevada, la dulzura y la relación interna que consiguen los amantes en aquella técnica del amor, y las cualidades que proclamaban los trovadores como resultado de su "amor puro". El amor, por definición, excluía el coito, pero se daba a entender que si la dama lo permitía, era posible todo tipo de contacto íntimo. Consecuentemente, estos juegos fantásticos estaban diseñados para conducir la imaginación de los amantes lejos de las compulsiones instintivas, consideradas como inevitables en la primera época de las canciones amorosas; por consiguiente, las fantasías de los trovadores son muy adecuadas para parejas que se encuentran en situaciones similares y que intentan despojarse de la costumbre de tener que experimentar una expulsión con cada orgasmo.

Naturalmente, dudamos (y con frecuencia esto se ha puesto en duda) que todos los practicantes del Culto al Amor siempre se adherieron estrictamente a todas las limitaciones que ellos mismos se imponían. Es evidente que algunos sí lo hicieron; el registro sobre la experiencia y el desarrollo interno de aquellos que seguían el camino del "amor puro" es demasiado exacto y psicológicamente sólido para estar apoyado solamente en la ficción. Pero después de cuatro o cinco siglos a través de los que estas fantasías se trataron por hombres y mujeres de todo tipo de temperamento por toda Europa, no es probable que cualquier interpretación no tenga su precedente.

Por lo tanto, es muy posible que en estas fantasías usted y su pareja encuentren algo que deseen utilizar para sus juegos y sus situaciones de juego, bien sea, si usted desea desarrollar la práctica de la eyaculación tardía, si se interesa por la abstinencia sexual, o por el desarrollo místico de la experiencia sexual si usted practica, o desea practicar "la esclavitud" o "la flagelación", o si simplemente busca nuevos juegos y acercamientos que aumenten la variedad y perspectiva de su vida amorosa.

Debido a la gran variedad de maneras en las que se pueden aplicar estas fantasías, y es evidente que esto se ha hecho, por distintas parejas y en variadas circunstancias, estamos obligados a tratarlos de un modo muy particular, con apenas suficientes indicaciones para poner en claro las situaciones más adecuadas en las que éstas se pueden utilizar, o algunas de las posibles variaciones para interpretar las fantasías. Sin embargo, si usted desea o intuye que usted debe seguir cualquier otra indicación, debe sentirse con completa libertad de poder hacerlo.

El único requisito que existe para poder utilizar estas fantasías de acuerdo con su espíritu tradicional, es que tanto usted como su pareja deben disfrutar lo que hacen.

Seguidamente ofrecemos un esbozo, modernizado en parte, de las fantasías de los trovadores más conocidas.

1. Usted y su pareja tienen que separarse

La ocasión más adecuada para utilizar esta fantasía en un juego es cuando realmente se tienen que separar; pueden iniciarla inmediatamente antes a la partida de uno o del otro. (Observe cómo el juego comienza con una simple fantasía, y se desarrolla hasta proveer a ambos con una práctica verdadera en el Culto del Amor.)

Se pueden imaginar que algún tirano ha ordenado que se separen, quizá, a causa del amor que se profesan mutuamente. Juntos hacen planes para reunirse. (Si en términos reales, usted debe partir en un viaje de negocios durante algunos

días, podría decirle, por ejemplo, a su amada, quien conoce los hechos de sobra, "en unos pocos días me escaparé y volveré a ti, ¿cómo podré soportar esta ausencia?")

Durante la ausencia usted puede pensar con frecuencia y de una manera espontánea en su amado; pero de cualquier manera, prepárese para recibir ciertas señales que se lo recuerden, y practique esto con bastante frecuencia, aunque sólo sea durante unos momentos cada vez. Estas señales pueden ser las siguientes:

- a) Cuando oiga sonar el teléfono de otra persona. (No su teléfono; ideo le distraería demasiado!)
- b) Siempre que oiga sonar el teléfono de otra persona. (No su teléfono; ideo le distraería demasiado!).
- c) Siempre que oiga una melodía nostálgica o una canción de amor.
- d) Durante las comidas diga: "me alimento para mantenerme viva y saludable, hasta que regrese mi amado".
- e) Al acostarse diga: "ahora me envuelvo en pensamientos y sueños sobre mi amado, hasta el amanecer". Visualice el abrazo que recibirá y los brazos que se lo darán.
- f) Diga todas las mañanas: "otra noche pasada, otro día más cerca de mi amado".
- g) Siempre que usted dedique unos momentos a pensar en su amado, de cualquiera de las maneras anteriormente enumeradas, durante algunos momentos, también visualice cuan claramente le sea posible, que su amado está pensando en usted y que la echa de menos. Visualice el deseo mutuo como un puente imaginario que les une. ¡El deseo es su compañero!

Si es la otra persona la que tiene que alejarse, puede utilizar el mismo método, sólo que cambiando las palabras ahí donde sea necesario. También usted puede visualizarse abriendo la puerta (ide una manera secreta!) al regreso del ser amado. Mientras tanto, usted también debe practicar la visualización del "puente".

2. Otro juego para practicar cuando tienen que separarse.

Se pueden imaginar que aún no son amantes. La mujer se encuentra cautiva por un déspota desconocido, y el hombre planifica el rescate. (Si pueden mantenerse en contacto bien sea por carta o por teléfono, esta fantasía puede adquirir una gran fuerza, ipero hágalo con discreción! ¡Cualquiera que por casualidad escuche sus conversaciones o lea sus cartas puede imaginar que alguien ha sido raptado!).

Cuando se acerca el momento del rescate, el héroe y la heroína se entregan más a la situación y el uno al otro. La prisionera suplica su pronto rescate, y le promete fervorosamente la recompensa que él desee. ¿Acepta él? ¿O está dispuesto a soportar aún más (como a veces hacían los trovadores) protestando, a pesar de que él sabe lo que pediría? Pero, ¿es posible que no se atreva a aceptar la recompensa?

Si se decide por la última opción, la respuesta de su pareja dependerá de cómo ambos se plantean la situación. Si por cualquier motivo han convenido que no habrá unión sexual entre ambos, ella apoyará su decisión, de otro modo; ella intentará convencerle que cambie de opinión inmediatamente, o pueden ir por partes, según se describe (5) más adelante.

3. La Ama (o el Amo) y el Esclavo

Este tema, favorito entre los trovadores, es otro que se puede practicar de más

de una manera; ofrece, de acuerdo con sus deseos o requisitos, un juego "ideal" para aquellas ocasiones en las que no deseen practicar el sexo, o bien puede ser una situación sexual sólo hasta cierto punto, o una especie de juego con una expulsión controlada, o bien, puede ser una acalorada competición coquetona entre dos fuerzas de voluntad, en la que, o bien el hombre intenta hacer todo lo que puede para convencer a su pareja a que cambie de opinión, o la mujer le prohíbe que se le acerque, pero se cuida de hacerse irresistible ante él, para que la culminación sexual sea inevitable.

La idea de este juego es que la mujer tenga absoluta autoridad en relación a qué cantidad de actividad sexual permitirá que disfrute su esclavo. A veces no le permite nada, en cuyo caso le puede ordenar que se dirija a ella como "Ama" de igual manera como a veces los trovadores se dirigían a sus damas. (En ese caso, ella no desempeña el papel del hombre; la imaginación medieval podría perfectamente acomodarse a una "Ama" femenina, del mismo modo como más tarde Cristina fue declarada oficialmente como "Rey" de Suiza, y así como Elizabeth de Inglaterra se refería a sí misma como "príncipe".)

Este juego que debe practicarse con una disposición alegre, se puede variar, de acuerdo con el propósito que uno quiera darle:

- a) En una situación en la que no se desee practicar el sexo, o bien de sexo controlado, en la que el hombre se convierte en apoyo del poder de su voluntad bajo el disfraz del juego; en cuyo caso la mujer también debe apoyarle, sin tentarlo, ni castigarlo.
- b) Como un juego de esclavitud o flagelación, en cuyo caso se pueden imponer castigos por "romper las reglas" quizá, los dos pueden turnarse el papel de "Amo".
- c) Simplemente con el propósito de divertirse, con la idea de romper la rutina de la "pareja normal". La "Ama" puede imponer limitaciones sobre las actividades de su "Esclavo" de muchas maneras; un favorito de la época medieval era que debían acostarse desnudos, y él podía abrazarla y besarla, pero nada más. (Naturalmente, que si por sus movimientos, el "Esclavo" convence a su "Ama", iel juego termina entonces para la gran satisfacción de ambos participantes!).

4. *La divinidad y el devoto.*

En la tradición trovadoresca, a veces se dirigían y consideraban a la dama como una diosa. Con más frecuencia se describían en términos menos dispares con la religión establecida, como un símbolo y representante para el amante del Bien Supremo; o bien, como Dante describió a Beatriz, como "la creación única, de la Santa Trinidad".

Sin embargo, el reconocer a la pareja de uno como la manifestación más relevante de Dios en la vida personal, es de tan vital importancia dentro del misticismo del sexo, que además de mencionar uno de sus aspectos aquí como una fantasía trovadoresca, trataremos este tema como asunto en el capítulo siguiente. Esta alta percepción se puede experimentar durante la abstinencia, pero en su totalidad realmente pertenece a un ambiente de sexualidad física.

5. *El pacto de castidad*

Este es otro favorito de la época medieval. Se supone que la pareja ha decidido, sin importar la razón, prometer guardar castidad.

Si esta situación fuese "verdadera", está claro que lo mejor sería alejarse el uno del otro, pero eso no es lo que sucede. Durante un tentador momento erótico,

deciden que permitirán una caricia, y después un beso, y así sucesivamente. En algún momento deciden "castigarse" para disminuir así el progreso del ritmo, pero posteriormente, entre una y otra cosa, se deciden por el modesto episodio de un abrazo, entre las sábanas, pero sin coito.

Nuevamente, practique esto del modo que usted lo dese^e. Este puede ser un juego sin sexo, o con sexo limitado; puede ser un juego con una expulsión controlada, o bien como en (3), puede utilizarse como un juego para seducir a su pareja.

Punto de Control

7

- * La Edad Media, igual que en la actualidad, fue un período en el que se valoró la fantasía. Podemos volver a practicar algunos de los juegos fantásticos de los trovadores, y aprender algo de éstos.
- * En estos juegos, la pareja se imagina "que no están casados". El amor se eleva en las alas de la inspiración, mientras que el deber camina con pies pesados. Ser amante es una manera de pensar, ¡que usted y su pareja deben practicar!
- * Una característica de muchos de estos juegos es la limitación de la actividad sexual, para de esta manera aumentar el amor aumentando el deseo.
- * Cuando usted y su amado se tienen que separar, la visualización del "puente" convierte el deseo en un medio de unión entre los dos!
- * Estos juegos fantásticos tienen un valor muy particular:
 - Para practicar el control de la eyaculación.
 - Para poder enfrentarse voluntaria o inevitablemente a la abstinencias sexual.
 - Se pueden combinar con sesiones de "esclavitud" o flagelación.
 - Puede ser útil para aquellos que simplemente buscan nuevos enfoques y variedad en su vida amorosa. (El juego de la "Ama" o el "Amo" y su esclavo, y el Pacto de Castidad ofrecen excitantes posibilidades para cualquiera de las situaciones anteriormente mencionadas.)
- * Si usted y su pareja están separados, en lugar de buscarse "distracciones" planifique una serie eficaz de "recordatorios".
- * Mantenga la práctica de los energéticos psíquicos, el masaje erótico y los juegos fantásticos. Estos no sólo son una fuente de disfrute, sino que también brindan beneficios de diversas maneras: son una excelente práctica para liberar y dirigir energía.

Puntos de Estudio

8

1. Mediante la experiencia compartida del amor sexual, el hombre y la mujer contribuyen a facilitar mutuamente el camino de la evolución interna.
 - a) La Ceremonia de Iniciación es el intenso afán de inducir por medio del Símbolo y del Drama, ciertos cambios evolutivos en un corto período de tiempo.
 - b) Todos los ritos de la iniciación siguen el modelo de las experiencias esenciales de la vida misma.
 - c) La experiencia del amor sexual es la experiencia más poderosa en la vida de una persona, y la que con mas facilidad refleja y transmite las realidades espirituales.
 - d) ¡Si se experimenta como un rito místico, el amor sexual se convierte en algo trascendental!
2. Cada uno de nosotros está destinado con el tiempo, y a través de muchas vidas, a alcanzar el Yo superior –que es un verdadero fragmento de la Mente Divina–. "Dios creó al hombre a su imagen, a imagen de Dios los creó, macho y hembra los creó". *Génesis 1:27*.
 - a) Aquello que uno ama en su pareja es lo que ésta tiene de esencialmente bueno en ella, su parte divina, lo que uno vislumbra del Yo superior de la otra persona, lo que es la "verdadera realidad" de aquella persona.
 - b) Debido a que el Yo superior que uno ve en la otra persona es en realidad un fragmento verdadero de la Mente Divina, se merece su devoción y adoración.
 - c) Cuando llega el momento en el que el Yo superior "penetra totalmente" en la otra persona, todo el ser inferior se mantiene atrapado dentro del esplendor y la gloria del Yo superior. De esta manera, es la persona en su totalidad, cuerpo, alma y espíritu, la que merece su adoración.
3. Todas las técnicas que han sido descritas previamente son necesarias para la preparación de este programa de adoración mutua a la Divinidad que está dentro de cada uno de nosotros.
 - a) El uso de los energéticos psíquicos realzará e impregnará la experiencia de una vitalidad, y desarrollará reservas de energía necesaria para obtener altos niveles de consciencia.
 - b) Dando y recibiendo el masaje erótico se desarrollarán profundos sentimientos de confianza y cariño.
 - c) Los juegos fantásticos y el hacerse el amor mutuamente incrementarán la percepción de lo que es esencialmente bueno en la otra persona, y contribuirá a que uno vea a su pareja desempeñando un papel que esté fuera y aparte de su personalidad mundana.
 - d) Todas estas actividades contribuirán a unir a la pareja físicamente, emocionalmente y mentalmente, como una preparación para dar el siguiente paso, una vez despertados los profundos niveles de la consciencia y listos para responder al dinámico Conocimiento Cósmico.
4. El Coito con Conocimiento Cósmico es una verdadera manera de adorar. Despierta los distintos niveles del consciente dentro de los devotos y eleva su amor hacia el más alto objetivo espiritual. La llama Divina llena todo su ser.

- a) Para cada uno de los dos, la otra persona es la principal manifestación de la divinidad en su vida.
- b) Ver la divinidad en su pareja también realza su habilidad para aceptar la divinidad en usted mismo.
- c) La esencia de la adoración es darse cuenta de la presencia de la divinidad en su interior.

"Uno debería adorar a la Divinidad convirtiéndose uno mismo en la Divinidad. Aquél que no se ha convertido en la Divinidad, no debe adorar la Divinidad. Aquél que adora la Divinidad, sin ser él primero la Divinidad, no recogerá el fruto de su adoración".

El Gandharva Tantra.

EL COITO CON PERCEPCIÓN CÓSMICA

8

Las ceremonias de iniciación cuando son conducidas y recibidas de una manera adecuada, son como las condiciones intensificadas y controladas a las que se puede exponer material animado e inanimado en un laboratorio. El propósito de la ceremonia de iniciación es asegurarse que ciertos efectos se producen sobre una persona después de haberle sujeto a las causas necesarias, de una manera concentrada y con frecuencia simbólica, en lugar de dejarlo en manos de la suerte o de las probabilidades de una vida, o de muchas vidas, que tarde o temprano producirían los mismos efectos.

Por consiguiente, sólo se puede modelar una iniciación –aparte de qué simbolismo se utilice– sobre los elementos esenciales de una experiencia que el candidato puede vivir durante el curso natural de su vida.

LA VIDA MISMA ES UN CREADOR ORIGINAL

Además de todos los ritos que la vida puede poner ante nosotros, ninguno es tan poderoso, o más fiel en su reflexión y transmisión de las realidades espirituales, que lo que es la experiencia del amor sexual.

MEDIANTE LA EXPERIENCIA DEL AMOR SEXUAL MUTUO, EL HOMBRE Y LA MUJER HACEN QUE EL SENDERO DE LA EVOLUCIÓN INTERNA SEA MAS FACIL.

Cuando uno ama a una persona, uno tiene una cierta tendencia a "idealizar" a esa persona. Para los amantes muy jóvenes o inexpertos, esto puede ocasionar ciertos problemas, si no son capaces de distinguir entre el ideal que ellos perciben en su interior, y la personalidad normal de la persona amada. Sin embargo, con más experiencia y comprensión, uno puede llegar a establecer una relación verdadera entre los dos.

Es indudable que su propia imagen del Anima o del Animus, la "idea" personal que usted tiene del hombre o de la mujer ideal, ha tenido una influencia en la elección de su pareja; pero no es razonable medir a su pareja por aquella norma. Sin embargo, mientras más aprende a conocer a su pareja, usted vislumbrará lo mejor que hay en ella de su Yo superior, aquel hombre o aquella mujer que están destinados a ser. Y esta es la verdadera REALIDAD de su pareja, es en realidad, la persona que usted ama.

Decir, como a veces se dice, que uno ama a una persona por sus faltas, es una confusión. Precisamente porque no conocemos a esta persona sin aquellas faltas, sería muy difícil imaginarnos qué efecto produciría eso en nosotros, pero, de hecho, si amamos, lo que amamos siempre es lo MEJOR de esa persona.

Por supuesto que uno se puede creer enamorado de una persona que simplemente nos fascina, nos obsesiona, nos infatúa. En este caso, realmente es posible que se trate de alguna imperfección que nos ocasiona tal obsesión, del mismo modo que, a veces, no podemos evitar pasar la lengua por encima de un diente roto, o no podemos dejar de mirar una mancha en la pared. Y cuando el objeto de nuestra atención es una persona, casi cualquier cosa puede atraer nuestra atención y encantarnos. De ahí que un hoyuelo o un lunar en la cara nos fascine, atrayendo nuestra atención hacia la curva de la mejilla o hacia el cuello. Sucede lo mismo cuando una persona cecea, o tiene la costumbre de echar el cabello hacia atrás; e incluso para algunos, se manifiesta como una vena repentina de deshonestidad o de crueldad.

Sin embargo, tales fascinaciones sólo se convierten en amor cuando existe algo dentro sobre lo cual se puede desarrollar el amor. Entonces, lo que uno ama es lo

esencialmente bueno, no las imperfecciones de la superficie, no importa con cuánta tolerancia uno las acepte.

Pero en este caso, también lo que atrae es quizá una excelente cualidad, incluso si por algún motivo parece ser una falta.

Una naturaleza generosa y cariñosa no es una falta, incluso si la persona poseedora de éstos pueda cometer errores por el exceso de ellas. El valor no es una falta, a pesar de que una persona valiente sea capaz de hacer cosas temibles o sin ninguna consideración. El agudo sentido de la justicia no es una falta, incluso si la persona que lo posee tiene verdaderas faltas como la intolerancia o la impaciencia.

¡La luz del sol se refleja de una manera maravillosa en este momento, a pesar de que sería aún más hermoso si alguien limpiase toda la basura que han arrojado dentro de él!

Así, mientras que es posible que usted perciba con toda claridad las faltas en su pareja, usted debería de ser capaz de ver y de amar, con una pasión devota, el Yo superior de la otra persona, aquella persona en la que el otro está destinado a convertirse en su totalidad, el Yo perfecto, que en realidad ya está ahí.

ESA PERSONA –EL YO SUPERIOR DE SU PAREJA– ES EN REALIDAD UN FRAGMENTO DE LA MENTE DIVINA, ES PARTE DE LA LUZ CELESTIAL, QUE UNO PUEDE (Y DEBERÍA) ADORAR EN SU PAREJA.

SUCEDE LO MISMO EN CUANTO A LA PERCEPCIÓN QUE TIENE SU PAREJA DE SU YO SUPERIOR.

Tal acción mutua, es una verdadera acción de adoración; no de "idolatría" de los cuerpos o de las naturalezas inferiores por sí mismas, sino la adoración de personas completas, en su perfección.

Cuando llega el momento en que el Yo Superior se manifiesta en una persona, no se trata simplemente del Yo Superior dentro de un vehículo inferior "indigno". El conjunto de la persona, el cuerpo y la mente, el alma y sus emociones, se ven envueltas en ese esplendor del Yo Superior: como una persona. Así que cuando usted y su pareja practiquen el tipo de adoración que ahora vamos a describir –El Coito con Conocimiento Cósmico–, usted incluirá tanto su cuerpo y sus emociones como el de su pareja.

CUANDO SE ENFOCA LA ATENCIÓN SOBRE EL YO SUPERIOR, SE HACE EL AMOR A UNA PERSONA SAGRADA, A UNA PERSONA DIVINA, EN CUANTO A SU CUERPO, ALMA Y ESPÍRITU.

Ambos necesitan prepararse para esta celebración por medio de la frecuente experiencia de la mutua y realzada vitalidad de los energéticos psíquicos, por el cambio constante que ocasiona el poner confianza y extremo cuidado recibiendo y dando el masaje erótico, por la profundidad de la experiencia que es el descubrirse a sí mismo dentro de su misma alma, que florece a causa del amor que se expresa mutuamente y también de las aventuras fantásticas que son los juegos y las situaciones de juegos. Es necesario que se unan de esta manera, pues una vez unidos física, emocional y mentalmente, la disposición para el conocimiento del Coito Cósmico es incuestionable, es el paso siguiente por necesidad.

El Coito con Percepción Cósmica

Un altar pequeño y cubierto con un paño blanco, debería de colocarse en el sitio elegido como templo del amor. Encima se colocará una vela o una lámpara. Se pueden colocar flores sobre el altar, como representativas del mundo natural, y si se desea, se puede agregar una varita de incienso.

1. De pie con las manos entrelazadas ante el altar, los amantes se detienen a contemplar la lámpara, mientras que elevan silenciosamente sus pensamientos hacia todo lo que ésta representa. Es un amuleto de la llama eterna del Amor Celestial, y de la llama única que enciende el ardor del amor, y en la que los dos resplandecerán como uno.

2. Ahora cada uno visualiza en el centro de la frente, una intensa concentración luminosa de luz blanca. La luz debe percibirse con tal brillantez que envuelve toda la cabeza con una radiante gloria.

Una vez conseguido esto, el hombre pronuncia las siguientes palabras: ME ENTREGO A LA LUZ DEL PADRE CELESTIAL; la mujer dice: ME ENTREGO A LA LUZ DE LA MADRE CELESTIAL. Seguidamente, ambos pronuncian las siguientes palabras: NOS ENTREGAMOS A LA LUZ CELESTIAL.

Dejan que la visualización se desvanezca en sus consciencias.

3. Se sueltan las manos, y se dan la vuelta hasta que uno esté enfrente del otro, y ahora se adoran mutuamente, bien sea de la manera que describimos más adelante o cualquier manera que ellos prefieran. Cada sección de la adoración, desde (A) hasta (E), se practica alternativamente, primero uno, y después el otro, así hasta el final.

A) EN NOMBRE DEL PODER Y DEL AMOR, TE CONTEMPLO A TI, MI AMOR. ERES TODA LA BELLEZA: Y CON UN BESO ME ACERCO AL ALTAR DEL AMOR.

(Le da un beso a su pareja.)

DULCES SON TUS LABIOS, MI AMOR, Y TU ALIENTO ES EL INCIENSO DEL AMOR.

B) TUS OJOS RESPLANDECEN CON LA LUZ MÍSTICA, MI AMOR. LOS MIRO PROFUNDAMENTE, REALZANDO SU FUEGO CON LA LLAMA DE MI PASIÓN.

C) SOMOS UNA VIDA, UN ALIENTO, UN DESEO, MI AMOR: SOMOS UNA SOLA OFRENDA ANTE EL ALTAR DEL AMOR. Y COMO PRUEBA DE ESTO, PONGO MI MANO SOBRE TU CORAZÓN.

(La mano derecha se coloca durante un momento sobre el corazón de la otra persona.)

D) TU CUERPO ES TODO PLACER, MI AMOR: ES EL PERFECTO VEHÍCULO DE UN ESPLENDOR INMUTABLE.

(El que habla, se arrodilla en este momento.)

ASI ME ARRODILLO A TUS PIES, MI AMOR, EN ADORACIÓN DE AQUEL PROFUNDO AMOR QUE NO ERES NI TU NI YO, SINO LA DIVINIDAD.

(El que habla, aún de rodillas, ejecuta el Aliento Energético sobre el empeine de los pies de su pareja, y luego sobre los órganos genitales; seguidamente, de pie, lo ejecuta sobre el corazón, la garganta, la frente, y la corona de la cabeza, en último instante, tomando la cabeza de su pareja entre ambas manos e inclinándola un poco hacia adelante.)

E) ASI, AMO A TODO TU SER, MI AMOR: Y TE DOY EL SALUDO DEL AMOR.

(Ahora besa a su pareja.)

4. Ahora, la pareja ejecuta el Energético de la Columna Central, según se describe en el capítulo 2.

5. Después que la pareja haya cumplido con los preliminares anteriormente dichos, pueden proseguir con cualquier tipo de juego como preludeo al coito. Pero

no deben apresurarse. Solamente una vez que el goce mutuo les haya conducido hasta las puertas supremas del deseo, pueden proceder con la unión sexual.

(El subsiguiente proceso se ocupa de cuatro factores: la respiración, la actividad sexual, visualización e intención. La visualización es un tanto difícil, pero pagará con creces la paciencia y la perseverancia; es muy eficaz para traer una respuesta desde los profundos niveles de la psiquis, y de este modo contribuye poderosamente asegurando a ambos que participen totalmente en la experiencia del Coito con Conocimiento Cósmico.

Durante esta visualización, sólo se emplean tres de los Centros de Actividad^{a1}.

El Centro de la Corona de la Cabeza, que representa la conciencia espiritual, la Presencia Divina en nuestro interior.

El Centro de los Pies, que representa la conciencia sensorial y el contacto con las fuerzas del mundo natural.

El Centro del Corazón, que representa la conciencia personal. Este es el gran centro transformador, reconciliador y regenerador, el mediador entre la naturaleza espiritual y la terrenal.

Igual como sucede con el Energético de la Columna Central, cada uno de estos centros aquí se consideran como algo compartido por la pareja).

6. Para su unión sexual, deben elegir la posición cara a cara; aunque cualquiera de los dos puede situarse encima, o bien ambos pueden estar de lado, de tal manera que puedan permanecer estirados, intentando mantener el mayor contacto físico posible.

a) El hombre penetra completamente.

Ninguno de los dos se mueve hasta que ambos hayan establecido una respiración regular, continua y calmada, inhalando y exhalando juntos.

b) Mientras inhala, el hombre saca el pene parcialmente. Manteniendo esta postura, ambos visualizarán una luz blanca brillante un poco más arriba de la cabeza. Una vez establecida esta visualización, se unen en un breve beso. (No vuelven a besarse hasta que no inician la fase culminante con el coito.)

c) Durante la siguiente exhalación, la pareja se junta en un impulso, mientras fortalecen la visualización de la esfera sobre las cabezas.

(De aquí en adelante, el impulso hacia adentro y la retirada se armonizan de tal manera para que coincidan con la inhalación y la exhalación respectivamente.)

d) Durante la siguiente inhalación, se separan y al mismo tiempo visualizarán un rayo de luz blanca que parte desde la corona de la cabeza y que pasa rápidamente hacia abajo entre los dos, hasta llegar justamente más allá de los pies, en cuyo sitio forma otra esfera de luz blanca. (Ambas esferas se mantienen en la visualización, pero dejando que el rayo de luz desaparezca velozmente de la conciencia.)

e) Durante la siguiente exhalación, se juntan en un impulso, mientras que al mismo tiempo visualizan un destello de luz blanca que pasa desde el Centro de los Pies hasta la región intermedia en el pecho, para formar ahí una tercera esfera de luz. (Ahora se mantienen los tres centros claramente bajo la visualización, pero dejando que el destello de luz desaparezca rápidamente de la conciencia.)

Las partes d) y e) se repiten durante esta primera parte del coito, mientras que

aumenta el placer físico. Se continúa respirando de una manera regular coordinando los impulsos y las retiradas con ésta. Se mantienen los tres centros claramente en la imaginación, permitiendo que los destellos de luz desaparezcan después de ser visualizados.

De vez en vez pueden hacer una pausa: debido a que están practicando el control de la eyaculación por ejemplo, o bien para introducir cortos intervalos de períodos de descanso que en todo caso lo que harán será intensificar y elevar los orgasmos subsiguientes. Cuando sea necesario hacer una pausa en los impulsos, el hombre se separa parcialmente y hace una pausa, durante la inhalación. Sin embargo, durante lapsos en los que no haya actividad física, ambos deben respirar de una manera regular mientras que al mismo tiempo, coordinan los destellos de luz entre los tres centros.

Se reanudan los impulsos durante la exhalación.

- f) Se continúa de la manera indicada anteriormente, hasta que impulsados por una abrumadora inevitabilidad, inician la fase orgásmica final.
- g) Ante una señal previamente convenida, el hombre se retira parcialmente y hace una pausa. Se mantienen los tres centros claramente bajo la visualización, pero ya no se visualiza el paso de la luz destellante, y ahora no es necesario que mantengan una regularidad en la respiración.

Se unen con un beso en la boca, sin separarse hasta completar el ritual.

- h) Permanecen así, mientras formulan mentalmente su intención de que, por medio del acto de hacerse el amor, y a través de este beso divino, se extenderán buscando lo divino en el otro, y lo adorarán.

(Una vez que se ha formulado claramente esta intención, no debe pensarse más en ello, sin embargo, debe permanecer en el ámbito del conocimiento, donde puede ser reconocida y saboreada lentamente.)

- i) Vuelven a hacerse el amor, sólo que esta vez pueden dejarse llevar libremente sin ninguna imposición o medida. Esta vez, al comenzar el impulso se visualizarán dos corrientes de luz blanca: una que fluye de una manera continua desde el Centro de la Cabeza hasta el Centro en el Corazón, y la otra, que fluye de una manera continua desde el Centro de los Pies hasta el Corazón. No sólo visualizarán estas corrientes, sino que deberán "sentirlas" en su flujo vibrante de energía.
- j) Cuando aumenta el deseo, el ritmo y la intensidad de la acción, el Centro del Corazón, que es el receptáculo de estas dos corrientes, se llena de una luz nueva que es tan amarilla como los rayos del sol. En la visualización, ésta debe adquirir más brillantez y luminosidad de una manera paulatina. Por fin, cuando el clímax ya se acerca, se ha convertido en un horno de una intensa luz dorada y de calor: en el corazón y centro del ser de ambos, un crisol, en el que se unen lo cósmico con lo terrenal para sumergir e iluminar en el esplendor de la realidad del amor.
- k) Una vez consumado el acto, se mantienen unidos en un abrazo. Ya no se besan. Dejan de visualizar las dos corrientes de luz que fluyen desde el Centro del Corazón, y permiten que el Centro del Corazón y el Centro de la Corona desaparezcan lentamente de sus conciencias.

Sin embargo, dejan que la esfera del Centro del Corazón permanezca del mismo tamaño que en la visualización original; pero ahora emite una luminosidad amarilla que se expande para envolverlos a ambos completamente en su brillante y suave ovoide luminoso. Permanecen así

durante el tiempo que lo deseen; y luego dejan que el Centro del Corazón y el ovoide lleno de luz desaparezcan gradualmente de sus conciencias.

Una parte esencial de este ritual es el prolongado y apasionado beso que la pareja comparte durante la fase final. Por lo menos en algunas ocasiones en las que el Coito con Percepción Cósmica se lleve a efecto, uno o ambos deben experimentar que se elevan a otro estado de conciencia: bajo las condiciones descritas, el beso místico para algunas personas significa una ayuda más para lograr el éxtasis, un verdadero samadhi (pidiendo prestado el vocablo a la India).

Anteriormente se ha dicho algo sobre el significado místico del beso, y la sensación de que "absorbe el alma". Originalmente, es una tradición Kabalista de profundo significado sagrado. Se dice que ciertos santos no "murieron" cuando les llegó el momento de abandonar el cuerpo, sino que el amante Divino absorbió sus almas por medio de un beso. Esta doctrina mística que muy rara vez se menciona, puede haber permanecido indefinidamente en la oscuridad, a no ser por un joven y entusiasmado estudiante del siglo XV. Pico della Mirandola se había dedicado al estudio de la Kábala, y así descubrió esta tradición, y rápidamente la incluyó en sus poemas y comentarios, poniendo un énfasis en su paralelo con la experiencia del amor humano.

El Zohar, al comienzo de la Canción de Salomón, también se refiere al beso como una profunda experiencia mística:

Deja que te bese, con besos de tu boca: porque tu amor es mejor que el vino. (La Canción de Salomón, capítulo 1, versículo 2). El comentarista dice lo siguiente:

"Cuando las bocas se unen en un beso, la fuerza de aquel cariño produce un fuego, iluminando el semblante en el regocijo de ambos, producido por la feliz unión. Porque tu amor es mejor que el vino...' que aquel vino que estimula e ilumina el semblante... no el vino que intoxica, que produce la ira, apaga el semblante e inflama los ojos..." (El Zohar, I, 70 b.)

Este pasaje pone en claro que no se refiere al vino terrenal. Lo que el autor o autores del Zohar no necesitaban explicar detalladamente es que en los escritos místicos de cualquier religión del Medio y Cercano Oriente, el vino es un símbolo de iluminación espiritual, un indicio de la Divinidad. (Ver *El Rubí de Omar Khayyam* de Fitzgerald; así como *La Filosofía Mágica*, Tomo IV, página 83 a la 85, y la traducción del *Terjih* Bend de Ahmed Hatif de Isfahan, indicada en el apéndice de *La Filosofía Mágica*, Tomo V).

Todo esto sirve de fondo (como un singular ejemplo) a la secuencia de ideas expuestas tan deliciosa y románticamente en una canción inglesa de fines del siglo XVI, que aún hoy es bien conocida:

Brinda por mí, sólo con tus ojos,
y yo brindaré con los míos;
o deja un beso dentro de la copa
y ya no querré vino.
La sed que del alma se levanta
hace pedir una copa divina.
Pero aunque del néctar de Júpiter beba,
¡Cambiarlo por ti, no haría!

Como un devoto verdadero del Culto del Amor, el poeta en sus últimas líneas dice que dejaría pasar la directa experiencia mística, a favor del beso divino de su amada.

De ninguna manera ha de considerarse el Coito con Percepción Cósmica como una aventura para experimentar una sola vez. La pareja debe reanudar la práctica

de éste en la medida en que se sientan que están preparados para llevarlo a cabo.

No cabe duda que aquellos que consiguen la habilidad de controlar la eyaculación se beneficiarán más de este ritual, y que el Coito con Percepción Cósmica seguramente será un estímulo para aquellos que están aprendiendo esta técnica del amor, y para mantener su perseverancia y adquirir habilidad en el menor tiempo posible. Para otras personas, sólo la experiencia adquirida por los breves períodos de relajación y del progreso llevado a efecto sin ninguna prisa, puede resultar ser en sí mismo una revelación. Pero ésta es sólo una parte de las nuevas posibilidades que se abren para la pareja a través de los métodos de este ritual; del que diremos más en el capítulo 9.

Punto de Control

8

- * El amor sexual es una iniciación, es una experiencia que puede reflejar realidades espirituales para transmitir las a los amantes.
- * El amor puede hacerle consciente del Yo Superior en su pareja, y ésta es una realidad que merece adoración: no como una "Llama Divina" aislada, sino como algo que se manifiesta por medio de todo el ser de su pareja.
- * ¡Usted y su pareja se van a preparar para un acto de adoración de lo que es divino en su ser! Ejecute los energéticos psíquicos y el masaje erótico lleno de confianza, amor y dulzura; juegue los juegos fantásticos de tal manera que su pareja y usted se vean fuera de sus personalidades mundanas.
- * Observe el sentido de la dirección del Coito con Percepción Cósmica durante este período de preparación. Considere la secuencia de las acciones durante el ritual. Considere los cuatro componentes –la respiración, la actividad sexual, la visualización y la intención–, cada uno de éstos desempeña y regula una parte definida de la acción del rito, y es necesario que comprendamos bien su interrelación.
- * Una vez que usted y su pareja se encuentren completamente listos y preparados, pueden proseguir con el Coito con Percepción Cósmica. Es un acto de adoración, que reconoce, igual que lo hacía la tradición trovadoresca, a la pareja como la principal manifestación de la divinidad en la vida de una persona.
- * El Coito con Percepción Cósmica está diseñado para ser ejecutado solamente durante una noche, antes de reanudar otras técnicas y un nuevo período de preparación para volver a ejecutarlo. Sin embargo, en el capítulo 9, adelantamos otras aplicaciones de este rito, durante las cuales se emplea por períodos de tiempo más prolongados.

Puntos de Estudio

9

1. Las prácticas hasta ahora descritas, harán posible que usted abandone la costumbre de identificar a su pareja con su apariencia y personalidad externas.
 - a) Además, el Coito con Percepción Cósmica le conducirá al conocimiento de que su pareja es en realidad un ser espiritual.
 - b) Y así, el Amor Sexual emergerá en toda su verdadera hermosura y gloria, libre de la mediocridad de la vida cotidiana.
2. "Ver la Divinidad dentro y a través del ser amado, es experimentar la Divinidad como amor."
 - a) Este conocimiento transformará su vida completamente –y su manera de ver y experimentar el mundo–.
 - b) La sexualidad, la polaridad, el magnetismo y las relaciones recíprocas de todo tipo, ahora se percibirán como fuerzas a través de las cuales la naturaleza gobierna todos los niveles de la vida y de la materia.
 - c) ¡Ahora el amor se contemplará como una Necesidad Cósmica!
3. El Coito con Percepción Cósmica es una clave válida y muy eficaz para encauzar el poder creador de la Divinidad.
 - a) Durante el Coito con Percepción Cósmica, la pareja se une en armonía a todo nivel de su ser.
 - b) Unidos así, en una llama divina, adquieren el poder de traer al plano de la realidad material, aquello que debidamente han "concebido" en planos más elevados.
 - c) Para que esto suceda, la energía liberada durante la actividad sexual debe ser específicamente canalizada hacia la realización total de un deseo definido, y la pareja ha de considerarlo a la luz y poder de la Divinidad que reside en su interior.
4. *Lo Mágico del Sexo* –la canalización del Poder Creador de la Divinidad por medio de los ritos del Coito con Percepción Cósmica– incluye varios principios:
 - a) La preparación –anterior al rito– para desarrollar energía, anticipación y reciprocidad, por medio de energéticos psíquicos, de los masajes eróticos, de los juegos fantásticos y de las situaciones impuestas por los juegos.
 - b) Para la duración de este período (generalmente es de cuatro a ocho noches seguidas) del rito, ninguna de las prácticas de *Lo Mágico del Sexo*, los juegos fantásticos, las situaciones de juego, los masajes eróticos ni los energéticos psíquicos, con la excepción del Energético de la Columna Central, se deben ejecutar.
 - c) Durante el período de preparación, la pareja debe discutir y aclarar totalmente (en mutuo acuerdo) los beneficios que lograrán conseguir por la ejecución del ritual, sin embargo, sin prescribir (excepto en el caso que se desee la concepción de un hijo) la manera en que recibirán estos beneficios.
 - d) Durante todas las noches del ritual, evite explayarse en pensamientos o imágenes de placer sexual, excepto cuando realmente está ejecutando el rito.
 - e) La visualización del objeto deseado deberá ser muy específica durante los ritos.

- f) Una vez terminado el rito, la pareja ha de formular mentalmente su intención de que aquello que ellos desean se hará realidad a través del poder de lo Divino en su ser interior.
5. El Ritual de *Lo Mágico del Sexo* para la Concepción de un niño:
- a) Debe ejecutarse durante ocho noches seguidas.
 - b) Debe llevarse a efecto aproximadamente durante el punto medio entre dos períodos de menstruación.
 - c) Durante la fase de preparación, piense y fantasee sobre el niño que desea concebir, sin embargo, no imponga pautas específicas sobre la última consideración.
 - d) La eyaculación debe llevarse a efecto solamente una vez cada noche.
6. El Ritual de *Lo Mágico del Sexo* para conseguir Objetivos Materiales:
- a) Se ejecutará durante seis o menos noches seguidas, generalmente recomendamos cuatro noches.
 - b) Decida en un símbolo que represente el objeto deseado.
 - c) Durante la duración del ritual en su totalidad, no debe producirse una eyaculación.
7. *Lo Mágico del Sexo* por medio del Coito con Percepción Cósmica se lleva a efecto activando las fuerzas benéficas del Universo. Las hay en la abundancia suficiente como para satisfacer las necesidades de todos.
- a) "Mientras más elevado sea el nivel desde el que la cadena de causalidad es iniciada, más poderosos y duraderos serán sus efectos."
 - b) El logro real del objetivo deseado se llevará a efecto siguiendo el camino "que ofrece menor resistencia".
 - c) Otro efecto natural que produce el ejercicio de estos ritos es la salud total de la persona, como resultado de la renovada emanación de la vitalidad a través de la psiquis y del cuerpo.
 - d) El flujo de la Iluminación Divina impregnará tanto su ser, como a todos aquellos con quienes ustedes tienen contacto.

CREATIVIDAD SEXUAL

9

Hasta ahora, usted y su pareja habrán utilizado los energéticos psíquicos y los Masajes Eróticos. Además, los juegos fantásticos y situaciones de juego les habrán proveído de cierta intuición y participación en distintas facetas de sus personalidades, realizando así su unidad espiritual y su habilidad de cooperación mutua a todo nivel. Además, una cosa que es de vital importancia en relación a la siguiente etapa, es que esta intuición y participación lenta y progresivamente le hará desprenderse de la costumbre (y sucederá lo mismo con su pareja) de identificar cualquier mala costumbre en la otra persona con las apariencias cotidianas externas o con las características superficiales de la personalidad.

ADEMÁS, LO QUE ES AUN MÁS SIGNIFICATIVO ES QUE ESTE CAMBIO DE ENFOQUE RESPECTO AL CONOCIMIENTO SE CONFIRMARA A MEDIDA QUE PRACTIQUEN EL COITO CON PERCEPCIÓN CÓSMICA.

Los primeros beneficios que se adquieren a través del Coito con Percepción Cósmica son dimensiones nuevas y más hermosas del amor, y la realización de que su pareja es una entidad espiritual. Esto es debido a que éste rito es esencialmente una labor de misticismo sexual; y aquéllos que lo practiquen con suficiente frecuencia y preparación dirigidos hacia esos fines, encontrarán a través de ello una visión profunda y en continuo desarrollo de un maravilloso sentido de la intuición. Ver la Divinidad dentro, y a través de la otra persona, es vivir la experiencia de la Divinidad como amor: es una realización interna y personal que puede desbordarse para transformar la visión del que lo experimenta en relación a todas las cosas de su vida. La sexualidad, la moralidad, el magnetismo y las relaciones recíprocas de todo tipo serán percibidas como fuerzas que gobiernan a través de todos los niveles de la vida y de la materia, y el amor mismo será considerado como una necesidad cósmica; el cual es el veredicto último de Platón en su *Simposio*, y es la nota que cierra el *Paraíso* de Dante.

Algunos pueden temer la posibilidad de que si identifican con frecuencia a su pareja con el Amante Divino, puedan perder parte de su afecto por esa persona; pero la evidencia nos demuestra todo lo contrario. Estos ritos no esconden la cara verdadera del amor sexual: todo lo opuesto, éste emerge en su total belleza, pasión y devoción, despojado de la horrible máscara impuesta por las prisas y las pequeñas cosas de la vida cotidiana que con frecuencia le acompañan.

Sin embargo, además de su aspecto místico, el Coito con Percepción Cósmica fundamentado, como de hecho lo está, en los principios de creatividad, se puede utilizar como un instrumento muy poderoso en relación a *Lo Mágico del Sexo*. La Tradición Occidental de los Misterios nos enseña que la creatividad cósmica no está limitada al nivel material en el que sus efectos se manifiestan ante nosotros; sino que trae el irresistible y creativo impulso de la Divinidad a través de todos los niveles del ser en el mundo material, y de esta manera se armoniza totalmente para responder al impulso creador. Unida en una Llama Divina, durante el Coito con Percepción Cósmica, la pareja armoniza todos los niveles de su ser; y de esta manera, su amor se convierte en un verdadero canal para que la fuerza creadora de la Divinidad que reside en su interior se manifieste.

Por consiguiente, mediante la ejecución del Coito con Percepción Cósmica como un rito mágico, adquieren la capacidad de traer a la realidad real en el mundo material, aquello que han predeterminado como el resultado de su acción. Ahora pasamos de *Lo Mágico del Sexo* a considerar la labor práctica que puede desempeñar el Sexo Mágico.

1 - Concepción

La concepción de un niño, considerada como un acto Mágico del Sexo, es la más elevada, lógica y natural expresión de este arte. Para determinar y conseguir ese resultado, la pareja se une con el fin de producir, en el mundo material, una expresión viva de su amor y de su poder, una muestra indivisible de su unión.

Cuando ambos han adquirido habilidad en la ejecución del rito, la concepción de un niño por medio del Coito con Percepción Cósmica es un acto espiritual de un significado muy especial para aquel niño, creando así inmediatamente un ambiente beneficioso de equilibrio y armonía de todo lo que es bueno, y a todo nivel, para la persona que se va a encarnar bajo estas condiciones.

El rito en sí, con los cambios correspondientes en el procedimiento que anotamos más adelante, a diferencia del modo de utilizarlo en el capítulo anterior, debe ser ejecutado durante ocho noches sucesivas. Por consiguiente, antes de elegir el momento para llevarlo a efecto, es de suprema importancia tener en cuenta que deberá ser aproximadamente en el punto medio entre dos menstruaciones de la mujer.

Del mismo modo que lo hicieron para el Coito con Percepción Cósmica, la pareja se prepara por medio de los energéticos psíquicos, el masaje erótico, los juegos fantásticos y las situaciones de juego; y de esta manera, desarrollarán energía, anticipación y reciprocidad. La preparación deberá hacerse de una manera cuidadosa y tomando el tiempo que sea necesario para ello.

Durante la preparación han de tener en cuenta ciertas consideraciones generales:

- a) Durante el período de preparación, la pareja disfrutará de una manera natural de las ideas que puedan tener sobre el niño que desean concebir con el rito. Pueden, y deberían pensar y soñar sobre el tipo de niño que se imaginan de una manera individual; así como también pueden y deben hablar sobre ese niño. Tanto antes, como después de nacer, el niño será el producto de su amor mutuo y del amor que ellos sienten por aquel niño. Pueden imaginar, y deben hablar sobre el amor y la felicidad que brindarán a su hijo, y también sobre el amor y la felicidad que llenará sus vidas, la venida del niño.

Es natural que los padres hablen, como sucede con frecuencia, sobre si el bebé será niño o niña, así como sobre lo que disfrutarán en este o aquel caso, y el nombre del niño o de la niña. Pueden especular sobre los gustos y aptitudes del niño, o sobre la apariencia física que pueda heredar, así como sobre la voz o talento de alguno que otro pariente. También es una buena idea preparar cosas materiales básicas; toda esta planificación y meditación contribuirá a transmitir el mensaje al inconsciente de ambos, de que se espera a un nuevo miembro de la familia que es amado y deseado.

- b) Lo que no deben hacer es ser rígidos o demasiado "exclusivistas" en cuanto a consideraciones secundarias: está bien soñar con el tipo de niño que se desea, pero no tener "ideas fijas" de que el niño sea de cierto sexo, temperamento o con cierto tipo de inclinaciones. Esta precaución es válida en cuanto al ser padres en general; pero estas dos personas, como pareja mágica que son, no deben formular ninguna esperanza de traer a una encarnación un tipo de ser específico. Pueden estar seguros que si se preparan con sinceridad y que el propósito de su unión se sitúa en el nivel espiritual más elevado posible, encarnarán un espíritu que corresponda a esa preparación y a esa unión.
- c) Por otro lado, la pareja debe recordar su propósito de dar al niño el beneficio de una concepción que es bienvenida, durante el transcurso del mismo rito. Hasta entonces, deberán prepararse de la mejor manera posible; por

consiguiente, si anteriormente han estado utilizando algún método anticonceptivo, deberán continuar haciéndolo hasta justamente el momento de iniciar los ocho días.

También es importante y natural que durante el período de preparación, la pareja esté dispuesta a aumentar el deleite en su propia sexualidad, que es el medio por el que se manifestará la vida corporal de su hijo. En cualquier momento que estén juntos, o cuando piensen el uno en el otro, deberán hacerlo con un sentimiento de atracción y de placer. Se darán otro tipo de recomendaciones para los ocho días que dura el rito; sin embargo, en este punto, la pareja debe de disfrutar de sus fantasías sobre el placer sexual, y de hecho, deben de fortalecer esto en su más amplia magnitud.

Una vez iniciado el ciclo del rito, se debe de tener en consideración lo siguiente:

- a) Durante las ocho noches que dura el rito, y durante el día que precede a cada una de estas noches, ambos deben de mantenerse ocupados para evitar divagar en pensamientos e imágenes de placer sexual, excepto durante el momento mismo del rito.

Si se fantasea sobre el placer sexual, o si durante el lapso de estos ocho días disfrutan haciendo el amor fuera del ritual, podría disiparse parte de la energía y el incentivo de la labor mágica, y además, podría distraerles e incapacitarles para reconocer el Amante Divino en la otra persona.

- b) Durante el período de tiempo dedicado al ritual, es una buena idea experimentar con vividas fantasías sobre el niño deseado en cualquier momento: excepto que, durante el rito mismo, estas fantasías están limitadas por unas visualizaciones específicas, que daremos seguidamente en las instrucciones para la conducta a seguir durante el ritual. Durante cualquier otro momento, la pareja puede pensar, visualizar o hablar sobre el niño, de cualquier manera que les haga sentir su venida como algo más real y feliz, cosa que ya se ha logrado en los niveles no materiales.
- c) La eyaculación sólo debe producirse una vez cada noche. El control de la eyaculación, o simplemente la capacidad de posponerla, por medio de períodos de relajamiento, debería practicarse hasta el momento de comenzar la fase orgásmica final del rito, para así desarrollar tanto la intensidad como la energía mágica de esta labor.
- d) Durante todo el tiempo que dure el ritual, esto es, durante cada una de las ocho noches y el día que les precede a cada una de éstas, no se deben emplear ninguna de las prácticas especiales para obtener *Lo Mágico del Sexo*: ni los juegos fantásticos, ni las situaciones de juego, ni el masaje erótico, ni los energéticos psíquicos, excepto en la medida que se incorpora el Energético de la Columna Central, como parte del procedimiento del Coito con Percepción Cósmica.

Sin embargo, después de la última noche del rito, se pueden volver a ejecutar todas las prácticas, como la pareja acostumbre a hacerlo normalmente.

- e) El rito no debe ser prolongado más de los ocho días y noches. Los ocho días que se recomiendan para este rito representan el período óptimo para la labor de *Lo Mágico del Sexo*, según lo tratamos aquí: el número ocho significa renovación, regeneración, un renacer, y las experiencias mágicas han demostrado que es el momento ideal para llevar hasta el grado máximo de expresión las fuerzas que participan en él.

Si la concepción no se realiza, la pareja debe esperar hasta que puedan prepararse nuevamente, y volver a iniciar los ocho días del rito, tal como

antes.

Para llevar a efecto el acto mágico de la concepción, en cada una de las ocho noches, el rito del Coito con Percepción Cósmica se ejecutará según se ha descrito en el capítulo anterior, pero teniendo en cuenta los siguientes cambios:

- i) La parte 2 del rito del Coito con Percepción Cósmica, descrito en el capítulo anterior, ahora debe leerse de la manera siguiente: 2. Ahora cada uno visualiza en medio de la frente, una concentración luminosa intensa de una luz blanca. La luz debe aparecer con tal brillantez que envuelve toda la cabeza en su radiante gloriosidad.

Manteniendo esta visualización, vuelven a visualizar sobre ellos y en medio de los dos, una esfera de una luminosidad indescriptible, en cuyo centro se verá un niño en la posición fetal.

Una vez establecido lo anterior, el hombre dirá lo siguiente:

INVOCO LA LUZ DEL PADRE CELESTIAL PARA ESTE ACTO DE CREACIÓN: ¡SU SEMILLA ES MUY PODEROSA! La mujer ahora dice: INVOCO LA LUZ DE LA MADRE CELESTIAL PARA EL ACTO DE LA CREACIÓN: ¡SU MATRIZ ES FERTIL! Luego juntos dicen los siguientes: INVOCAMOS LOS PODERES CREADORES DEL UNIVERSO POR CUYO ACTO DE DAR Y DE RECIBIR, SE MULTIPLICAN LAS FUERZAS DE LA VIDA.

Dejan que las visualizaciones se desvanezcan en sus conciencias.

- ii) La sección 6 g) y h) del ritual ahora deberán leerse de la manera siguiente:
 - g) Con una señal acordada previamente, el hombre saca el pene parcialmente y hace una pausa. Siguen manteniendo los tres centros claramente bajo su visualización, pero el paso de la luz resplandeciente ya no se visualiza, y ahora la respiración ya no tiene que ajustarse a un ritmo definido. En ese momento visualizarán un niño en la posición fetal, la visualización será clara y luminosa y deberá estar dentro de la esfera del Centro de la Corona de la Cabeza que ambos comparten. La pareja se une en un beso que no se romperá hasta que el ritual haya finalizado; y según se unen en este beso, la imagen luminosa del niño descenderá, manteniendo la posición fetal, hasta el Centro del Corazón que ambos comparten. Después de un momento, dejan que la imagen del niño se desvanezca, pero siguen siendo conscientes de los tres centros, igual que antes.
 - h) Manteniendo esta posición, formulan mentalmente su intención de concebir un niño a la luz y bajo la bendición de su divino Yo Superior. (Una vez que se ha formulado claramente esta intención, no deben pensar más en ello; sin embargo, debe mantenerse en el inconsciente, donde puede ser reconocida y saboreada.)

2 - Para conseguir objetivos materiales

El rito del Coito con Percepción Cósmica puede utilizarse de una manera mágica para implementar muchos otros propósitos además del de la concepción de un niño: tampoco sus múltiples usos son tan arbitrarios como pueda parecer a simple vista. El poder del sexo, que en cierto aspecto es algo particularmente especializado, tiene (como ya se ha indicado anteriormente) una afinidad con las fuerzas de magnetismo y polaridad, equilibrio y reciprocidad, en todos los niveles de la vida y de la materia; hasta el punto que se supone que la procreación misma puede satisfacer las capacidades de la fértil imaginación, y abundantes emociones de un anhelo y aspiración constantes, de la psiquis humana que siempre planifica y

explora.

La sexualidad mágica hace posible la realización de esperanzas, deseos y aspiraciones de todo tipo. Sin embargo, para que esto pueda suceder, existen dos requisitos a saber: es necesario que la energía liberada en el acto sexual se canalice de una manera específica para hacer posible la realización de un deseo definido; y que la pareja lo pida, pero no desde sus personalidades terrenales, sino bajo la luz y el poder de la Divinidad que reside dentro de ellos.

El ritual del Coito con Percepción Cósmica facilita un medio excelente para satisfacer estos requisitos. Seguidamente seguiremos con el proceso que se aplica para el logro de objetivos materiales.

Mientras que la pareja se prepara para la ejecución de este rito, es necesario tener en consideración ciertos factores generales:

- a) Durante el período de preparación, la pareja deberá hablar y llegar a un acuerdo sobre los beneficios que desean obtener del rito en ese particular momento. Es necesario que sepan: (1) exactamente lo que desean; y (2) el cambio que anticipa que esto producirá en sus vidas. Respecto a estos puntos, deberán ser tan lúcidos como les sea posible. La vaguedad es ineficaz; mientras que si, por otro lado, desean obtener demasiado de una vez, esto puede implicar una desconfianza en la fuente de abastecimiento, o que esperan regatear de alguna manera.

Es una buena idea que conversen y comenten sobre la felicidad que obtendrán tras la consecución de lo deseado, sin embargo, si se implican demasiado emocionalmente con el tema, algunas veces estas conversaciones abrigan reacciones negativas como la duda o el temor por el resultado final. En dichos casos, cada uno puede contribuir positivamente por medio de la meditación individual, no importa lo breve que sea ésta; además, esto ofrece una excelente manera de pensar en el propósito que tienen en mente, cuando no están juntos.

La pareja debe de comprender que este tipo de labor se lleva a efecto activando las fuerzas benéficas del Universo. Las hay en abundancia suficiente como para satisfacer las necesidades de todos: esto es un hecho real. También es un hecho que las circunstancias a nivel material pueden dirigirse más eficazmente desde los niveles no materiales del ser, y mientras más elevado sea el nivel desde el que la cadena de causalidad es puesta en marcha, más poderosos y duraderos serán sus efectos. (Esta es la razón por la que el Coito con Percepción Cósmica facilita una base vital para *Lo Mágico del Sexo*).

Sin embargo, lo mágico generalmente no funciona por medio de milagros. Por definición, "un milagro" es algo que parece anormal (no importa cuán natural sea su función una vez que éste se ha comprendido en su totalidad), y por consiguiente, el milagro tiende a producir un sentimiento de asombro, o de conmoción. Es posible que estas cosas sucedan pero generalmente, si cualquier tipo de magia funciona es con una apariencia de total naturalidad: se ejerce una presión invisible, que encuentra "la vía que ofrece menor resistencia" en las circunstancias terrenales, y actúa por esta vía.

Por ejemplo, supongamos que usted y su pareja ejecutan un rito mágico –nos referimos al contexto que estamos tratando, *Lo Mágico del Sexo*– para conseguir un coche, lo más probable es que una mañana no lo encontrará aparcado en su garaje con una nota de un donante anónimo. Lo más probable es: (1) que alguien le pida que usted haga un trabajo que pondrá "x" cantidad de dinero en su cuenta de ahorros; y (2) otra persona le comunicará que desea vender su coche, y se lo ofrece a usted por "x" cantidad de dinero. (Probablemente la cantidad precisa). Por supuesto, que hay un sinnúmero de variedades posibles,

pero cualquier persona que tenga experiencia en lo mágico reconocerá este modelo.

Por consiguiente, lo que se necesita saber es exactamente lo que usted desea, y por qué lo desea, pero debe evitar prescribir, planificar e incluso intentar adivinar COMO se cumplirá su deseo.

Las discusiones sobre el rito que han elegido para conseguir su objetivo no deben de inmiscuirse en las prácticas especiales del período de preparación. Respecto a los energéticos psíquicos y el masaje erótico, es evidente que ninguna discusión sobre ningún tema debe mencionarse mientras usted ejecuta éstos. En cuanto a los juegos fantásticos, la situación es un poco más complicada: este tipo de discusión no debe producirse durante las sesiones de fantasía si es algo que está fuera de lugar en el contexto, sin embargo, si se encuentra dentro del contexto, puede ser algo totalmente adecuado y, por consiguiente, puede y debe discutirse.

Digamos, por ejemplo, que una pareja está desarrollando de una manera seria un marco del siglo XVIII, y deciden ejecutar el rito con el propósito de conseguir un clavicordio; y por supuesto, que este instrumento les atraerá emocionalmente mucho más y responderá a las necesidades de "su Yo del siglo XVIII" como una manifestación en el siglo XX. O bien, una pareja puede desear adquirir un terreno donde poder construir una cabaña para sus fines de semana "primitivos", sin lugar a dudas, esto tendrá mucho más significado –de hecho es una casa– para su "Yo primitivo" que para su "Yo civilizado" que realmente no pueden identificarse directamente con ello. (A pesar de que sería muy recomendable que el Yo civilizado se ocupase de los detalles económicos de la empresa.)

Sin embargo, del mismo modo, sería una cosa totalmente fuera de lugar creer que unas personas que momentáneamente están absortos en vivir una experiencia primitiva, o una experiencia del siglo XVIII, consideraran ejecutar el rito para adquirir un horno de microondas, o un aparato de cassette que, sin embargo, puede ser algo muy importante para la contrapartida del siglo XX.

- b) Por medio de este rito, en cualquier ocasión dada, solamente UN objetivo se debe buscar. Puede ser un objetivo complejo, pero no así algo que limite demasiado: tiene que ser suficientemente vívido y lúcido como para implicar los niveles inconscientes de la mente. Lo mejor es planificar la ejecución de una serie de ritos para conseguir nuevos propósitos, a intervalos adecuados. De esta manera usted y su pareja podrán decidir de una manera constructiva cuál es el próximo paso a tomar en el que *Lo Mágico del Sexo* puede contribuir con mayor eficacia.
- c) Mientras que una preparación adecuada es algo esencial, este requisito, sin embargo, no debe convertirse en un obstáculo. Los requisitos más importantes son la energía, la anticipación, y la reciprocidad. Considerando que la pareja está ya suficientemente capacitada para ejecutar por lo menos el Coito con Percepción Cósmica, es mejor que dispongan de bastante energía con que impulsar digamos, por ejemplo, varias semanas para ejecutar con entusiasmo el masaje erótico, los energéticos psíquicos, los juegos fantásticos, y las situaciones de juego, para iniciar el rito entonces justamente durante la cúspide del ciclo, en lugar de dedicar, por ejemplo, doce meses de una cuidadosa preparación en búsqueda del alma, para quizá perderlo todo de repente.
- d) Durante el período de preparación la pareja deberá adquirir un objeto bastante pequeño, pero representativo de lo que esperan obtener, por ejemplo, una llave, o una baldosa de una casa; para un coche, una placa, o el emblema de la casa que lo fabrica, o quizá un llavero, con un pequeño cochecito como el que usted

tiene en mente; si lo que desean es un caballo, han de conseguir arreos como puede ser un estribo; si lo deseado es un jardín, conseguir entonces una paleta; y así sucesivamente. Deben cuidar el símbolo como un tesoro, para que ambos puedan mirarlo y acariciarlo durante sus conversaciones y reflexiones sobre el objetivo, también así lo pueden mirar durante otros momentos, como un recordatorio de su propósito.

- e) Las noches dedicadas a la ejecución del rito para conseguir un objetivo material, no debe superar las seis noches. Generalmente se recomiendan cuatro, por su asociación Kabalista con las fuerzas de la prosperidad, generosidad y abundancia: mientras que, por el contrario, si se trabaja en el rito durante un período de tiempo excesivamente largo podría desarrollar un cierto sentido de imposición, que estaría totalmente en desacuerdo con estas fuerzas.

La pareja puede iniciar el rito tan pronto como se consideren lo suficientemente preparados, y cuando encuentren el momento adecuado.

Una vez iniciado el ciclo del rito, se han de tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- a) Durante todas las noches que dure el rito, y durante el día precedente a cada una de esas noches, la pareja deberá mantenerse lo suficientemente ocupada como para no divagar en pensamientos e imágenes de placer sexual, excepto cuando estén realmente absortos en el rito.

La razón es la misma que hemos enunciado en el método para la concepción de un niño.

- b) Durante el período dedicado al rito, no está fuera de lugar imaginar vívidamente y pensar sobre lo que se desea obtener; excepto que durante el transcurso del rito, esto tiene que limitarse a unas visualizaciones muy específicas, asunto sobre el cual ofreceremos más detalles en las instrucciones para llevar a cabo el ritual. Durante cualquier otro momento, la pareja puede pensar, hablar sobre el objeto deseado; a esta altura, ya no será necesario que clarifiquen más el objetivo que tienen en mente, pero es necesario que se den cuenta **QUE CONSEGUIR ESTE OBJETIVO, REPRESENTA UNA VERDADERA SEÑAL EN EL DESARROLLO DEL PODER DE SU VOLUNTAD, LO CUAL CONTRIBUIRÁ A HACER UNA VIDA MAS FRUCTIFERA PARA ELLOS.**

(A falta de tal certeza, sería difícil encontrar una justificación para ejecutar el rito.)

Es más, deberán alegrarse ante el hecho de que aquello que ellos desean ya ha tomado su forma en los niveles no materiales.

- c) Para conseguir un objetivo material, es necesario ejecutar el Coito con Percepción Cósmica sin eyacular ninguna noche mientras dure el rito.

Esta restricción es tajante, y absolutamente necesaria para desarrollar suficiente fuerza en los niveles invisibles del ser, para poder así llegar hasta la manifestación material de un propósito que no puede realizarse a través del cuerpo de ambos. (Es obvio que esta restricción no se aplica al rito de la concepción o al Coito con Percepción Cósmic^a)

- d) Durante el período que dure el ritual, es decir, durante cada una de las noches y los días que preceden a esas noches, no se debe emplear ninguna de las prácticas de *Lo Mágico del Sexo*: ni los juegos fantásticos, ni las situaciones de juego, ni el masaje erótico, ni los energéticos psíquicos, excepto en la medida que el energético de la Columna Central se incorpora al proceso del Coito con Percepción Cósmica. Al término de la última noche del rito, se pueden reanudar

las prácticas de la manera que normalmente las utilizan.

- e) Así como la pareja debe iniciar el rito con la seguridad de que aquello que desean ya es un hecho conseguido en los niveles no materiales del ser, también tienen que completar lo que han emprendido, incluso si antes del período dedicado a ello consiguen lo que desean en el mundo material. De esta manera, si por ejemplo, han dedicado cuatro noches al ritual, y aquello que desean lo consiguen inmediatamente después de la primera noche, por respeto a la magia, y por prudencia, deben de completar las cuatro noches, para de este modo ser fieles a su Yo Superior.
- f) Sin embargo, si no consiguen lo deseado pasado un período de tiempo que ambos consideren adecuado y razonable, pueden volver a ejecutar el rito con el mismo propósito en mente, tan pronto se sientan lo suficientemente capacitados para ello. En caso de repetir, todas y cada una de las consideraciones anteriormente enumeradas han de tenerse en cuenta.

Para conseguir un objetivo material por medio del acto mágico, en cada una de las noches dedicadas al rito del Coito con Percepción Cósmica, se deberán seguir las instrucciones detalladas en el capítulo anterior; teniendo en cuenta, sin embargo, los cambios siguientes:

- i) El artículo utilizado como símbolo del objeto deseado, deberá colocarse sobre el altar, y deberá permanecer en éste durante todo el período dedicado al rito.
- ii) La parte 2 del rito del Coito con Percepción Cósmica, descrita en el capítulo anterior, ahora debe leerse de la manera siguiente:

2. Ahora cada uno visualiza en el centro de la frente una concentración intensamente luminosa de luz blanca. Esta luz alcanzará tal brillantez que incluirá toda la cabeza en su luminosidad. Seguidamente cada uno visualiza dentro de esta luz aquello que desean, o el símbolo de lo que desean. (Por ejemplo, si el rito se ejecuta con el fin de aprender un idioma, esto es algo que uno no puede visualizar con mucha facilidad; sin embargo, se puede utilizar un libro que esté escrito en dicha lengua como símbolo, y eso sí se puede visualizar con la comprensión de su significado.) La visualización puede aparecer como una imagen delante de la frente y un poco apartado de ésta, pero iluminada por la luz que parte de la frente; o bien se puede ver como incluida dentro de la concentración de la luz misma. ¡Cada persona puede visualizarlo de la manera que le resulte más natural!

Una vez establecido esto, el hombre dirá las palabras siguientes: INVOCO DENTRO DE MI SER Y A MI ALREDEDOR LA LUZ DEL PADRE CELESTIAL, QUE POR MI FUERZA DE VOLUNTAD, Y POR SU DINÁMICO PODER, YO CREARE. La mujer dice lo siguiente: INVOCO DENTRO DE MI SER Y A MI ALREDEDOR LA MADRE CELESTIAL, QUE POR MI FUERZA DE VOLUNTAD, Y EN SU PODER QUE TODO LO ABARCA, YO CREARE. Luego ambos repiten juntos: INVOCAMOS DENTRO DE NUESTRO SER Y A NUESTRO ALREDEDOR LA LUZ CELESTIAL, QUE POR MEDIO DE NUESTRA FUERZA DE VOLUNTAD, CREAREMOS: UNIENDO EL DINAMISMO Y LA FORMA PARA CONSEGUIR... (Ahora se refieren a aquello que desean, utilizando una palabra o una breve frase convenida con anterioridad.)

Ahora dejan que esta visualización se desvanezca en la conciencia.

- iii) Al término de la parte 3 del rito (la adoración), y precediendo la parte 4, cada uno repetirá la siguiente afirmación o cualquier variante de ésta que ellos prefieren:

TU AMOR ES PARA MI UNA CORONA DE LU². NUESTRA UNION CREA UNA FUERZA CAPAZ DE MOVER LAS ESTRELLAS DE NUESTROS DESTINOS.

iv) La parte 6 g) y h) del rito deberán leerse de la manera siguiente:

g) Por medio de una señal previamente convenida, el hombre retira el pene parcialmente y toma una pausa. Siguen manteniendo los tres centros claramente en su visualización, pero ya no visualizan el paso de la luz resplandeciendo y ahora la respiración no tiene que ajustarse a un ritmo estricto. Ahora visualizan aquello que desean obtener, con claridad y luminosidad dentro de la esfera del Centro del Corazón que comparten.

Se unen en un beso hasta el final del ritual. Después de un momento dejan que la imagen del objetivo se desvanezca; pero siguen siendo conscientes de los tres centros igual que antes.

h) Mientras mantienen esta posición, formulan mentalmente su intención de que aquello que desean (el objetivo del rito) se convertirá en realidad en el mundo material a través del poder de su divino Yo Superior. (Esta intención, una vez que se ha formulado con toda claridad, debe seguidamente apartarse de la mente; sin embargo, deberá permanecer en el subconsciente, donde puede ser reconocida y saboreada lentamente.)

EL AMOR Y EL BIENESTAR TOTAL

Tanto la fórmula mística del Coito con Percepción Cósmica como las dos fórmulas mágicas descritas en este capítulo, brindan sus propios y específicos beneficios de acuerdo con el uso que se les dé. Pero además hay otra gran ventaja que usted y su pareja recibirán como el resultado natural de la práctica de este rito en cualquiera de sus formas.

Sentirán que todo su cuerpo se llena de salud, que es el resultado de la emanación y la renovación de la vitalidad por medio de la psiquis y del cuerpo; una poderosa y agradable actividad interna que es estimulada por la luminosidad del Yo Superior que se evoca con amor. Usted sentirá un BIENESTAR TOTAL: la integración interna de su psiquis, armonía entre sus psiquis y sus cuerpos, y el bienestar que es el resultado de la unión del hombre con la mujer.

Y no sólo será usted y su pareja quienes reciban los beneficios de esto; ya que el flujo de la iluminación divina que impregnará su ser y su relación, tiene el poder de fortalecer en cuerpo y en alma, todas aquellas personas que le rodean.

Punto de Control

9

- * El Coito con Percepción Cósmica descrito en el capítulo 8, es una experiencia mística maravillosa. Además, es una excelente manera de prepararse para el Sexo Mágico. Usted comprenderá así las fuerzas que usted está dirigiendo.
- * Llevar a cabo la concepción de un hijo como un rito mágico, es una elevada labor, que bendice y da la bienvenida al niño.
- * Además de practicar los otros ejercicios, si usted piensa ejecutar el rito de la concepción, tenga en cuenta las "observaciones generales" que se han indicado para el período de preparación.
- * Estúdielas en relación al ciclo del rito, así como los cambios indicados en éstas, con bastante tiempo de antelación como para luego no interrumpir el progreso del rito.
- * En cuanto al rito con el fin de obtener objetivos materiales, usted y su pareja necesitan determinar una meta definida para cada ciclo del rito. Necesitan: a) definirlo con claridad; y b) verlo como algo necesario para producir un cambio vital en sus vidas.
- * Prepárense bien, ipero no exageren! Para lograr este objetivo se necesita ímpetu y espontaneidad, y pueden iniciarlo en cualquier momento en el que se consideren suficientemente preparados.
- * No se olviden del símbolo que utilizarán para representar aquello que desean. Préstele mucha atención durante el período de preparación y colóquelo sobre el altar durante el rito.
- * Igual que para el rito de la concepción, estudie los puntos a considerar, así como los cambios indicados, con suficiente tiempo de antelación como para no interrumpir el desarrollo del ritual.
- * El amor es una condición esencial para lograr un verdadero bienestar, una integración, y la salud, porque significa ponerse en armonía con la luz y el poder del Yo Superior, bien sea individual e interiormente o en la interrelación de la pareja. Además, tenga presente iqué eso no es todo! Porque a través de una persona y una pareja así, la iluminación divina que impregna su ser tiene el poder de alcanzar a otros.

APÉNDICE

LA SEXUALIDAD Y EL ÁRBOL DE LA VIDA

Las maravillas y el deleite del amor sexual están conectados en todos sus aspectos con los Mundos Invisibles.

Es un hecho que puede enunciarse de muchas maneras distintas, pero ninguna lo hará tan claramente como lo ha hecho la Tradición Occidental de los Misterios: que sigue el patrón y las enseñanzas del Árbol Cabalista de la Vida. Todo el ámbito de las creencias humanas, los anhelos, los pensamientos y las acciones están incluidas en el sublime plan y en el significado del Árbol; pero para comprender el Árbol es fundamental primero comprender los conceptos del equilibrio y la reciprocidad, la impregnación y la reproducción, las afinidades, las atracciones y la armonía que se expresan en la vida humana principalmente en términos de amor sexual.

La relación de la sexualidad con el Árbol de la Vida, es fundamental a todo su concepto. La historia de la Kábala y del Árbol se nutren de fuentes muy profundas, complejas y, en partes, no muy claras; pero, sin embargo, aquéllos que dedicaron sus vidas al estudio de éstos durante aquellos siglos en los que creció el árbol hasta convertirse en su estado actual, intentaron interpretar con reverencia y hasta cierto punto, la Mente del Creador de los mundos visibles e invisibles. Uno de los ejemplos más importantes que nos indicó algo sobre cómo funciona esa mente fueron las misteriosas palabras que dicen:

"Dios creó al hombre a su imagen, a imagen de Dios los creó, macho y hembra los creó". (Génesis, 1: 27).

Por consiguiente, la sexualidad se considera como algo esencialmente parecido a lo divino; pero, sea como fuera, el resultado de la sistematización de las percepciones humanas en cuanto a la realidad, permanece siendo a todo nivel una obra maestra.

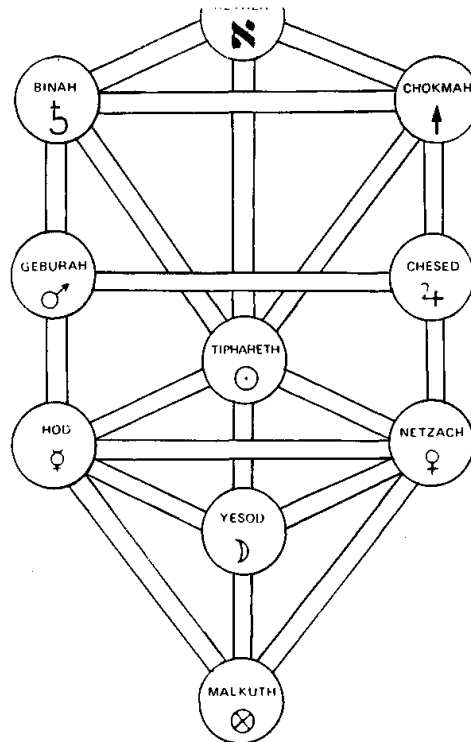
El Árbol de la Vida está representado en un esquema (en la página siguiente) en el que aparecen diez esferas que se ajustan a un determinado patrón y orden. Estas esferas, el Sephiroth, para darle su nombre hebreo, están conectadas por medio de veintidós senderos que también se ajustan a cierto patrón u orden. También el estudiante del esoterismo necesita tener un profundo conocimiento de estos senderos, pero a nosotros sólo nos interesa el contenido de las esferas en este momento.

Cada una de las Sephirah, o esferas, se puede considerar como algo que representa cierto "aspecto del ser". EL SER en su significado primitivo y más profundo, significa Dios; y de hecho, estos diez "aspectos del ser", en principio, pueden considerarse como diez funciones o atributos específicos de la Fuente Divina. Como tal, componen el "mundo" de esa fuente divina en su total extensión, que es el estado más elevado del ser, y del que la humanidad puede tener conciencia.

A partir de aquel "mundo" Divino, los Diez emanan sus influencias creadoras para de esta manera construir los mundos mental, astral y material, o los niveles del ser. Con lo que tenemos que en cada uno de estos "mundos", de acuerdo con su particular constitución mental, astral o material, existen y se manifiestan las Diez Esferas.

A pesar de que hay diferentes interpretaciones para las Diez Esferas, de acuerdo con el nivel del ser que deseemos considerar, cada esfera continúa manteniendo su propio significado intrínseco y su propia personalidad que mantiene a través de

todo el recorrido, y además, posee una inalterable relación con las otras esferas, en las que las "cosas" o conceptos ocupan sus sitios apropiados.



EL ARBOL DE LA VIDA

Se considera que las Diez Esferas emanan o que se "derraman" una sobre la otra, el curso en descenso y hacia afuera de una poderosa superabundancia de energía: energía divina e infinitamente creativa, pero en principio sin ninguna condición previa. La naturaleza de cada nueva esfera será determinada no sólo por la que le precede y de cuya abundancia se origina, sino además por aquella parte de la secuencia a la que pertenece en ese preciso momento de su existencia. Consecuentemente, las últimas, las esferas "inferiores" van siendo progresivamente más condicionadas y complejas en su naturaleza que las anteriores y más "elevadas".

De esta manera, nos encontramos con la unidad primaria, el Kether, que representa la forma de la que procede todo lo demás. Chokmah, la segunda esfera, representa el impulso creador dinámico y sin forma, que podemos interpretar como el principio que define lo masculino, o el "Padre Celestial"; aunque trascendiendo cualquier concepto personal que tengamos sobre lo que es ser padre.

Siguiendo el orden de las emanaciones, la tercera esfera es Binah: la que da la forma, la Madre Celestial, que trasciende todos los conceptos personales que tengamos sobre lo que es ser madre, y que para uno de sus símbolos utiliza el océano original, que es ilimitado, y no tiene forma, y que es la fuente de la que emanan todas las formas vivas.

Como se denominan por regla general, Kether, Chokmah y Binah son los tres seres celestiales que están mucho más allá de la vida y de la experiencia; a pesar de que Binah pertenece a un aspecto menor simbolizado por el planeta Saturno, con las connotaciones astrológicas pertenecientes a tal atributo. Aquí nos encontramos con la inspiración profética o artística, creatividad en cuanto a forma, es decir, las fuerzas de las limitaciones y de la constricción, el nacer y el renacer,

todas aquellas ideas que para que se realicen es necesario cubrirlas de materia terrenal.

Más abajo de los seres celestiales, pero que son emanados e influenciados de muchas maneras por las fuerzas que constantemente están emanando, están las esferas que la vida humana percibe de una manera más directa. Estas incluyen a Saturno, con sus fuerzas planetarias tradicionales y que son bien conocidas por sus asociaciones astrológicas y mitológicas; a pesar de que estas asociaciones forman una interpretación sólo parcial de las esferas; porque el significado real de las esferas en relación a lo que la diferencia de las fuerzas planetarias es algo mucho más profundo. Además, también tenemos el Árbol de la esfera Malkuth, que corresponde con el planeta Tierra, y que astrológicamente no se tiene en cuenta.

Binah emana a Chesed, la esfera de Júpiter. A pesar de que sus atributos están limitados, esta esfera indica una reacción al espíritu constructivo de Binah; en algunos aspectos es el representante del Padre Celestial, y en el Árbol se sitúa bajo su influencia. Chesed representa atributos como la misericordia, la magnanimidad, la generosidad, la majestuosidad.

Esta esfera da origen, y está equilibrada por Geburah, la esfera de Marte. Geburah representa cualidades como la justicia, el valor, el estoicismo, por lo que hasta cierto punto refleja y emite la severidad inflexible de Binah.

Sin embargo, la esfera que emana Geburah crea un equilibrio entre las fuerzas de misericordia y de justicia, de hecho, es la gran mediadora de todo el Árbol: y es Tiphareth, la Esfera Solar.

Bajo el título de *Por la Mañana y Por la Noche* en las páginas 114 y 11⁵ de este libro, hemos indicado algo sobre las connotaciones de la Esfera Solar. Desde su situación en el Árbol, esta gloriosa esfera no sólo resuelve y unifica las fuerzas de Chesed y de Geburah, sino que, además de una manera un tanto encubierta, transmite hacia abajo el poder de Kether, que, de hecho, es el poder de todos los seres celestiales. Y así nos encontramos con que la manifestación Solar representa elevadas y variadas cualidades tan imparciales como la justicia, la plena abundancia, la belleza divina, el conocimiento místico y el amor que regenera a los seres humanos.

Netzach es la descendiente directa de Tiphareth, pero se sitúa bajo la influencia de Chokmah y de Chesed, la Esfera de Venus. Aquí está representada la vitalidad y el magnetismo espontáneo de las fuerzas de la naturaleza, cuyas fuerzas se manifiestan por medio del amor, el cariño y la devoción de los padres.

Sin embargo, a pesar de que las fuerzas de Netzach emanan vida y son invencibles, representan en sí mismas sólo una parte de la dote de Tiphareth. Y así tenemos que la esfera que emana Netzach es el complemento dinámico de la Esfera de Venus, y a su propio modo, es asimismo el desarrollo y la elaboración de ciertas otras cualidades de la Esfera Solar. Nos referimos a Hod, la Esfera de Mercurio; y relacionadas con ésta se encuentran tales manifestaciones como la ciencia, la medicina, las leyes y las matemáticas, lo mágico y el poder de la profecía.

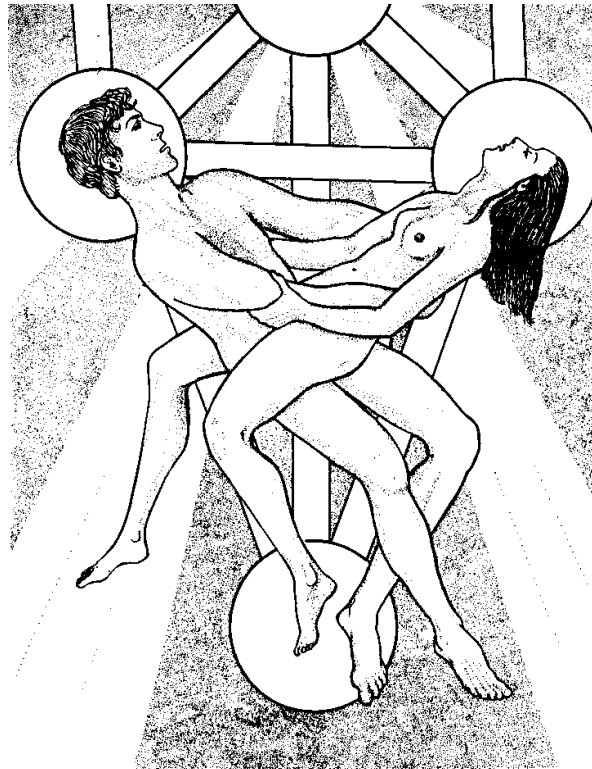
Yesod es la esfera siguiente, es la Esfera Lunar, y refleja todas las influencias que vienen de arriba y en particular, las de Tiphareth, Hod y Netzach, que en algunos aspectos se modifican mutuamente. Aquí están representadas las fuerzas de la sexualidad como tal, las de la fertilidad en todas sus formas, y las del desarrollo, y aumentan y se proliferan con lo no material, reflejando y refractando poderes que se encuentran en el ámbito de los sueños y la adivinación.

Por último, y recibiendo las influencias de todo el Árbol, tenemos a Malkuth, que está representada por este planeta en el que vivimos y así como por todo lo que

condicione la existencia material. Podríamos agregar mucho más sobre la esplendorosa fuerza encubierta de Malkuth, ya que existe una gran afinidad entre la esfera terrestre y la de Binah.

Por un lado, aquí en la Tierra se realiza el proceso total de la materialización, es decir, el hecho de dar forma a la fuerza espiritual, y que comienza con Binah. Nuevamente, podemos comparar la finalidad entre ambas, con la que existe entre una nota musical y su contrapartida, la octava elevada; y también se dice que Malkuth "la novia", "se sienta en el trono" de Binah, la Madre Celestial. La honorable tradición de la que estamos hablando, está muy alejada de ver algo "vergonzoso" o indigno de reverencia en el mundo material, y de lo que nuestra existencia en la Tierra implica. Sin embargo, se trata del momento crucial en nuestro camino; aquí termina nuestra involución en la vida material, y aquí comienza nuestra evolución hacia el desarrollo espiritual.

La relación entre Chokmah y Binah, el Padre y la Madre Celestial, es la primera manifestación de la sexualidad en el patrón del Árbol de la Vida. Esta relación representa algo tan sublime que está mucho más allá que cualquier manifestación sexual, pero a pesar de esto, reflejado en varias dimensiones, se convierte en el prototipo de toda relación sexual.



Más abajo en el Árbol, están Hod y Netzah, que reciben diversas influencias y complejas corrientes de fuerza, que se convierten en los representantes más característicos del Hombre y de la Mujer, como éstos se conocen en el mundo. Esto está respaldado por un pasaje en el Zohar que dice que los niños son "el fruto de Dos Sauces" (Zohar IV, 169b). "Los Dos Sauces" tradicionalmente es el título que une a Hod y a Netzach.

Sin embargo, a un nivel más profundo, existe una fuerte polaridad entre Netzach, la Esfera de Venus, y Geburah, la Esfera de Mart^o: El poder irresistible y la corriente natural de la vida que algunas veces aparece como el destino implacable,

mientras que el valor y la severidad de Geburah producen un profundo espíritu de alianza y compañerismo.

También algunas de las relaciones verticales, en el Árbol encuentran ecos significativos en el pensamiento y las creencias humanas. En algunas mitologías, la relación entre el Sol y la Tierra se interpreta como algo sexual, otras, dicen lo mismo en cuanto a la relación entre la Luna y la Tierra, o entre el Sol y la Luna. Por otro lado, todas las esferas se conciben como "femeninas" en relación a la que la emana, y "masculina" en relación a aquélla que emana, por consiguiente, bajo este punto de vista, todas las esferas, excepto por Kether y Malkuth, pueden considerarse como representantes de cualquiera de los dos sexos; mientras que Kether, como origen de todo, y Malkuth, como la que recibe todo, tienen también que poseer por lo menos en potencia, ambos sexos.

Aún más, manteniéndonos totalmente dentro del pensamiento cabalista, en algunas circunstancias, todos los seres celestiales se pueden considerar como una sola unidad; con lo que en nuestra representación también podemos incluir a aquellas mitologías que representan o al Padre Celestial o a la Madre Terrenal como progenitores, y antiguamente, como la Madre Celestial y el Padre Terrenal. Todas estas configuraciones ocupan su sitio en la imaginación humana, que surgen de la profunda y, a veces, no tan profunda ni reconocida vida de la psiquis.

Además de manifestarse en los cuatro niveles del Universo como una unidad, es decir, el Cosmos, las Diez Esferas también están reflejadas en la naturaleza espiritual, mental, emocional-instintiva y física de cada ser humano, es decir, del Microcosmos. Inevitablemente, el Árbol Cósmico de la Vida representa las ideas humanas sobre Dios y el Universo, y el Árbol microcósmico "interno" representa con una intuición iluminadora la naturaleza interna de cada individuo.

Todas las personas, hombres o mujeres, reflejan en su naturaleza individual (la psiquis con la variedad de componentes que la constituyen, y el cuerpo físico) el Árbol de la Vida en su totalidad; y aunque algunas de sus partes pueden estar representadas de una manera más desarrollada que otras, en ésta o en aquélla persona, sin embargo, en cada persona el Árbol está representado por los atributos correspondientes a la naturaleza individual, y que en última instancia debe realizarse e integrarse.

No consideramos necesario dar más explicaciones sobre la Esfera Terrestre, que en el presente contexto representa el cuerpo físico y la conciencia sensorial –ni tampoco sobre las esferas "planetarias", cuyos bien conocidos atributos astrológicos tienen su sitio determinado, aunque evidentemente, en mayor o menor grado, de acuerdo con la psiquis humana individual¹. Sin embargo, en el caso de los seres celestiales, el caso es realmente interesante.

En el Árbol Cósmico, Binah posee un atributo doble: el de la Esfera de Saturno y el del Anima (que corresponde con el de la Madre Celestial). Algunas veces, como sucede con la "Madre Oscura" en la tradición cabalista, o en la imagen de "Shulamite", en tales representaciones como en la "melancolía" de Dürero o en la "Anima Oscura" de Jung, la identidad Celestial y Saturniana de Binah se funden, pero esto no sucede siempre.

Chokmah, está representada en la Psiquis por el Animus, y que corresponde al Padre Celestial; mientras que Kether está representada por nuestra "Kether personal" –aquel "capullo de luz" o "núcleo" de la Mente Divina, que se refiere tanto a la "Idea" y que es el origen del individuo, y a la "Estrella o Llama Divina" cuya unidad perfecta, con el tiempo, hemos de obtener–.

Esta es la Tríada Celestial que representa la naturaleza divina dentro de una percepción desarrollada; o bien, durante el intervalo, como es representada a

través de nuestras innumerables percepciones reflejadas por sus rayos.

Nuestro progreso espiritual se puede representar de dos maneras: y ambas no se contradicen. El modo más cercano de la experiencia humana, es considerándolo como un progreso hacia el interior, hacia niveles del ser humano cada vez más profundos. Pero la manera más fácil de describirlo detalladamente o de representarlo esquemáticamente, es considerarlo como un progreso hacia arriba en el Árbol, tal como se representa tradicionalmente.

Por consiguiente, es a través de nuestro progreso por los niveles sucesivos de nuestra propia naturaleza, que nos capacitamos para ascender hacia las alturas espirituales.

ESE ES EL ÚNICO CAMINO ASCENDENTE ABIERTO ANTE NOSOTROS, BIEN SEA LOGRANDO EL ASCENSO POR LA ILUMINACIÓN DE UN MOMENTO, O EN EL CURSO DE MUCHAS VIDAS.

También es posible hacer un relato místico del desarrollo interno del individuo, como sucede con los capítulos XIX y XX de la *Oscura Noche del Alma* por San Juan de la Cruz, y sin que sea necesario una gran sutilidad de interpretación, demostrar cómo los diez peldaños de la "escalera del amor" que ahí se describen, son paralelos a los atributos de las Diez Esferas, desde el comienzo, cuando el alma parte desde lo mundano en el primer peldaño (Malkuth) hasta el final, cuando el alma llega a su "total asimilación con Dios" en el décimo peldaño (Kether): lo cual es una descripción aún más impresionante, ya que el autor no intenta ceñirse a un determinado plan, sino que desea dejar constancia sincera de su percepción del desarrollo. Sin embargo, nuestra intención no es relacionar el Árbol sólo al desarrollo y progreso místico, sino al amor sexual.

El camino es el mismo; pero en relación al amor sexual, la ayuda de que disponemos es inmensa. El plan total de Árbol está diseñado con el fin de que cada persona se integre de una manera interna por medio de las experiencias de la vida; pero el Árbol representa la totalidad de la vida, tanto en su aspecto femenino como en el masculino. Por consiguiente, es evidente que el hombre encontrará algunas lecciones más difíciles que otras, mientras que la mujer tendrá sus propias dificultades con otras experiencias.

Sin embargo, si el hombre y la mujer unifican su poder, y cuando a través del amor sexual adquieren la capacidad de crear una identidad unificada haciendo que la experiencia de la vida de la otra persona sea parte de su propia experiencia, entonces juntos poseerán la clave de todos los misterios. Y pueden así seguir adelante, invencibles en su amor.

Ahora podremos entender la razón por la que el amor sexual es algo tan privilegiado como aquél del devoto místico. Aquella oscura pero tan abundante mina de tradición cabalista que es *El Zohar*, dice:

"Hay dos lámparas: cuando la luz de la que está arriba se extingue, vuelve a encenderse por el humo que despiende la que está debajo". (*Zohar 170 b*).

Esto quiere decir lo siguiente: aunque la Esfera Solar del conocimiento místico pudo no haberme descubierto ante usted a través de medios espirituales, el "humo", la nebulosa luz astral de amor sexual en la Esfera Lunar, puede muy bien ser el medio por el cual iluminará, iluminándole a usted de conocimiento místico.

¡Que así sea para todos los amantes de verdad!

Glosario

ANIMA: El principio femenino supremo, que está presente en los niveles inconscientes de la psiquis; no es accesible de una manera directa a la mente consciente, y que tampoco es parte de la personalidad.

ANIMUS: El principio masculino supremo, que está presente en los niveles inconscientes de la psiquis; no es accesible de una manera directa a la mente consciente, y que tampoco es parte de la personalidad.

ÁRBOL DE LA VIDA, EL: (Cabalista): Un diagrama tradicional, que representa las Diez Esferas (enumeradas anteriormente) los "aspectos del ser" que son perceptibles a la humanidad y que existen tanto en el universo exterior como en la psiquis. Se representan como esferas o círculos distribuidos de una manera específica para demostrar así su equilibrio, y están interconectados por medio de veintidós senderos.

ARQUETIPO: Un concepto universal desposeído de una imagen; en esta obra, en el sentido que lo utiliza C.G. Jung, tal concepto existe dentro de la mente colectiva inconsciente de la humanidad.

ASTRAL: Lo que pertenece a aquel nivel de la existencia más sutil y penetrante que la materia, pero más denso que la mente. En la psiquis, incluye los niveles emocional e instintivo que unen al cuerpo con la mente.

CABALA: Una honorable tradición de Sabiduría, que se utilizó principalmente en las regiones mediterráneas; sus principales lenguas son el griego y el hebreo.

CENTROS DE ACTIVIDAD: Son centros de energía del cuerpo astral, que corresponden con el centro neural o glandular en el cuerpo físico: los "chakras".

EMOCIÓN: Un estado de consciencia, impulsado por los dictados de uno o más instintos, o por algún impulso más elevado, que haya adquirido una correlación con los instintos.

ERÓTICO: Aquello que puede originar el deseo sexual.

ESFERA O ESFERAS: Es una de las "Diez Voces de la Nada" o los aspectos del ser que están representados como diez capítulos sobre el Árbol cabalístico de la Vida (ver la definición de éste que se da más adelante) sus nombres con sus significados literales son los siguientes: Kether, la corona; Chokmah, la sabiduría; Binah, el entendimiento; Chesed, la bondad; Geburah, el valor; Tiphareth, la belleza; Netzach, la victoria; Hod, el esplendor; Yesod, la base; y Malkuth, el reino.

EVOLUCIÓN: Es el progreso desde un estado inferior y acótico a un estado de desarrollo y especialización; en el presente contexto, es el ascenso de nuestra naturaleza hacia sus fines espirituales después de haber llegado a su involución (el descenso). (Doctrina cabalista.)

FANTASÍA: "sueño despierto", bien sea de una manera involuntaria, o (como se utiliza aquí) deliberada, planificada y respaldada con ropas y otros artículos adecuados.

IMAGEN ARQUETÍPICA: Es la manera como una cultura particular, una mitología, religión o individuo encubre el arquetipo. Así tenemos que, mientras que el Anima y el Animus son arquetipos sin una forma, todos nosotros a conciencia o sin saberlo, tenemos en la profundidad de nuestra psiquis "imágenes" que se asocian a éstas; la imagen del Anima tiene influencia sobre la idea que tiene el hombre de la mujer, y la Imagen del Animus tiene una influencia sobre la idea que tiene la mujer del hombre.

INSTINTO: Un impulso innato, subracional y con frecuencia inconsciente, que impulsa a los seres humanos a actuar de una manera determinada en ciertas situaciones críticas.

INTEGRACIÓN: Es la organización de las partes dentro de una unidad armónica: por ejemplo, la de un hombre y una mujer para formar una pareja, o bien de los diversos componentes dentro de una personalidad unificada.

INVOLUCIÓN: Es el descenso desde el ideal simple y primario, o desde un desarrollo muy avanzado; en este contexto, se refiere al descenso de nuestro ser espiritual primario hasta la condición terrenal. (Doctrina cabalista.)

JUEGO ANTERIOR AL COITO: Los movimientos de la pareja antes del coito, de los cuales disfrutan y a través de los cuales se estimulan sexualmente.

MADUREZ: El acto o proceso de convertirse en una persona madura y totalmente desarrollada: en el ser humano, se refiere al desarrollo mental y emocional, además del físico.

PENEAL: Relacionado con el pene, el órgano masculino en el coito.

PERINEO: El puente muscular que está entre la parte trasera de los órganos sexuales (en el hombre o en la mujer) y el ano.

PSÍQUICO: Aquí se utiliza en su sentido original, es decir, aquello que está "relacionado con la psiquis".

PSIQUIS: La parte no material del ser psicofísico.

PUNTO DE PRESIÓN: Cualquiera de los puntos en el cuerpo, por los que pasa un nervio que controla una actividad específica (como por ejemplo, el hambre, el dolor en un sitio específico, las preocupaciones, el deseo sexual), lo suficientemente cerca de la superficie, como para reaccionar bajo la presión de un dedo. Algunos de estos puntos de presión a veces se encuentran muy alejados del sitio que recibirá los beneficios al activarlos.

REGIÓN LUMBAR: La parte que está por debajo de las últimas costillas en la espalda.

RELAJAMIENTO: La liberación de la tensión, en particular se refiere a la sistemática y progresiva liberación de la tensión en el sistema de músculos voluntarios a través de todo el cuerpo. Si durante el coito, ambos, de vez en vez, se relajan de la tensión que les produce la excitación que va en aumento, podrán prolongar e intensificar su placer.

TROVADORES: Un cierto tipo de poeta y compositor de canciones de algunas regiones mediterráneas, quienes en los siglos XI, XII y XIII, escribieron mucha lírica basada en temas del amor, y que tuvieron posteriormente una gran influencia en la literatura occidental.

VISUALIZAR: Formar una imagen mental. El factor más importante para obtener una visualización adecuada, es que la imagen debe ser mental, no una ilusión óptica. Sin embargo, en ciertos casos puede parecer como algo visible de una manera óptica.

YO INFERIOR, EL: alma y el cuerpo físico juntos: el inconsciente inferior racional, emocional e instintivo, así como los niveles materiales de la naturaleza humana.

YO SUPERIOR, EL: Aquella parte de la psiquis que está más elevada que la mente racional: el Yo inconsciente, el Espíritu.

¹Para obtener más información sobre los Centros Principales y la manera de activarlos, se puede consultar el tomo IV de La Filosofía Mágica (Llewellyn, San Pablo)

La secuencia de los colores utilizados para este energético no han sido elegidos de una manera arbitraria, sino que se derivan de un sistema cabalista. Es un código comprobado y el cual los niveles profundos de la psiquis asimilarán, con el fin de que los poderes naturales que tratamos en esta obra sean estimulados y estabilizados. Para más información sobre la utilización cabalista del color, vea el tomo III de La Filosofía Mágica (Llewellyn, San Pablo)

²Una representación simplificada y fiel espíritu de los saludos egipcios para el amanecer y el atardecer, se puede consultar en La Filosofía Mágica, Tomo I.

³El Tao del Amor y del Sexo: Antiguo Método Chino para conseguir el Éxtasis, por Jolan Chang (Editorial Plaza y Janes).

⁴El lado oculto de la Luna: Misticismo erótico en el culto a Vaisnava-Sahajiya en Bengala, por Edward C. Dimock, Jr. (Universidad de Chicago Press, 1966).

⁵Andreas Capellani, en su obra De Amore, describe esta tradición medieval del beso entre los amantes que están desnudos, pero que se mantienen castos (alrededor del año 1180). También ver el relato de Malory: La muerte de Arturo (1485) sobre el matrimonio de Sir Tristan con Iseult la de la Mano Blanca, donde encontramos otra sincera alusión a esto. En cuanto a una alusión renacentista escética, ver el Otelio de Shakespeare (1604). Acto IV, escena 1.

⁶La utilización de estos centros es un concepto psicoespiritual tradicionalmente cabalista, cuyo propósito siempre es inducir un equilibrio poderoso de las fuerzas superiores e inferiores dentro del sistema energético de la psiquis. La energía desarrollada se estabiliza en el Centro del Corazón: está impregnada de un dinamismo autónomo, y se utiliza en diversas técnicas mágicas como un agente transmutor. En el contexto que ahora tratamos, provee una fuente de energía cuyo ímpetu contribuirá a elevar el amor entre la pareja, hasta lograr el objetivo espiritual más elevado.

⁷Existe otra fórmula en el sexo mágico en la que magos muy especializados y hábiles pueden ejecutar el rito con el propósito de obtener el objeto deseado y concebir un niño al mismo tiempo. Esta guía no está escrita para personas tan altamente cualificadas y experimentadas en la materia, además, preferimos dedicar un rito para la concepción que utiliza todo el poder para el beneficio del niño.

⁸Esto es así, cada uno de ellos ve su Yo Superior reflejado en la persona amada.

⁹Cambia a 61 en esta versión electrónica (N. del revisor)

¹⁰Aquellos que conocen los Senderos, recordarán que las influencias de Marte reaparecen incluso en el sendero que une a Netzach con Hod.

¹¹"... la psiquis no es una unidad, sino una "constelación", que además de incluir al Sol, está compuesta por otros cuerpos luminosos... Bajo el punto de vista antiguo, estas luminosidades menores son idénticas a las correspondencias planetarias de la psiquis, formuladas anteriormente por la astrología". C.G. Jung en *Mysterium Coniunctions*, págs. 357-358.

¹²Todas las citas que hemos utilizado en este libro, son de El Zohar traducción de H. Sperl y M. Simon.