



MDMA, Sexo y Tantra. Parte II

Autor: Raúl del Pino
Gráficas: Raúl del Pino

***Buscando intensamente mi propio Ser, me agotaba:
nadie ha llegado así al conocimiento escondido.
Al fin, en El me absorbí,
y la bodega del néctar alcancé.
Ahí donde se encuentran tantas jarras llenas...
pero nadie bebiéndolas.***

***Lalleshvari, poetisa mística del siglo XIV, encuadrada en la tradición del
shivaismo tántrico de Cachemira***



Similitudes entre el yoga tántrico y el sexo con MDMA

Tras haber expuesto en la primera parte de este artículo las experiencias de *unidad dual* que se producen bajo la práctica sexual con MDMA y que dan lugar a una experiencia cumbre de tipo oceánico, y haber hecho, además, una breve introducción al Tantra, vamos a explicar algunas similitudes tanto físicas como psíquicas de estos dos tipos de experiencias.

El *tantrik*, o practicante de tantra, tiene que realizar una serie de ejercicios y rituales que ponen a prueba su aguante y disciplina. Es importante una preparación tanto física como mental que llevará al sujeto a la experiencia cumbre. Para llegar a ella, el *tantrik* debe seguir ciertos rituales relacionados con el cuidado de su cuerpo, el seguimiento de una dieta estricta, etc. Por otro lado, debe también extremar el cuidado emocional-espiritual a través de prácticas como la meditación, el ayuno y el seguimiento de diversas técnicas de contemplación y *mantras*. Existen técnicas que tiene que realizar para fortalecer los músculos del pene o *lingam* y también los encargados de abrir y cerrar el paso seminal. En el caso de la mujer también debe hacer ejercicios de fortalecimiento de los músculos de la vagina o

yoni implicados en las funciones sexuales. Ambos deben dominar técnicas respiratorias que les permitan entrar en diferentes estados de consciencia y modificar determinadas funciones biológicas.

El arte supremo para un *Shiva tántrico* consiste en permanecer indefinidamente en el punto límite, el que da acceso al "paraíso sexual cerebral" y el verdadero orgasmo masculino. Esto permite pasar de lo puramente genital a lo sexual, y luego a lo espiritual. El *tantrik* debe aprender a canalizar y manejar la energía sexual. Ésta se transforma y almacena de manera natural en los cuerpos de la mujer y el hombre cuando éstos hacen el amor conjunta y armoniosamente. La energía sexual transformada es fuente de inspiración e introspección.

Existen una serie de factores clave que hacen que el periodo de tiempo en el que los efectos de la MDMA tienen lugar en nuestro organismo sea realmente propicio para practicar el sexo tántrico. En primer lugar, el fortalecimiento de las funciones genitales que el *tantrik* debe realizar es sustituido por la predisposición del varón bajo el efecto del éxtasis a tener erecciones sustancialmente más poderosas de lo normal (en bastantes casos). En segundo lugar, la inhibición del orgasmo para ambos



miembros de la pareja que provoca el efecto de la MDMA sirve para mantener el estado previo al orgasmo durante un tiempo extremadamente largo. En tercer lugar, experimentamos un estado mental ideal caracterizado por la simpleza y la absoluta disposición a la entrega, actitud principal en el practicante de tantra. En cuarto lugar en nuestras mentes se produce un salto directo de lo genital a lo espiritual que desarrolla en nosotros la capacidad de transcendencia. Por último, nuestra sensibilidad y capacidad de introspección también se ven acrecentadas. Las experiencias de "*unidad dual*" se establecen en el marco de lo transpersonal, provocando el éxtasis de los amantes y la transformación alquímica de la consciencia.

A continuación voy a describir un marco en el que desarrollar la experiencia, poniendo énfasis en la preparación previa (el set y el setting) y desarrollando en la medida de lo posible su evolución y sentido. En último término repasaré otros factores a tener en cuenta, como el día después, las mezclas con otras drogas y otras consideraciones.

Quiero dejar claro que lo aquí expuesto es un estudio empírico experiencial basado en seis años de investigación con esta sustancia y en el análisis de las experiencias de otras personas que las quisieron compartir conmigo. No es un trabajo científico ni pretende serlo ya que ante una sustancia ilegal como es la MDMA este tipo de estudios están vetados. Sin embargo la intuición y experiencia de miles de usuarios atestiguan y atesoran este tipo de efectos de carácter *sensual-sexual-transpersonal*.

Las pautas y detalles que expondré corresponden a determinados patrones comunes que favorecen la experiencia pero que deberían adaptarse a la preferencia de cada usuario, sobre todo en lo referente a los factores ambientales como el entorno, la música, etc. Por supuesto, este tipo de experiencias se pueden producir de forma espontánea sin necesidad de elaborar tanto el marco experiencial.

PREPARACIÓN PREVIA

Como acabamos de ver, gracias a la MDMA conseguiremos tanto el estado físico como el mental para poder establecer una unión sexual de connotaciones tántricas. Pero esto no quiere decir que todas las personas puedan mantener relaciones de este tipo o que alcancen los niveles de unión o éxtasis que hemos desarrollado en la parte primera de

este artículo. Existen muchos factores que están implicados en este tipo de experiencias y cada uno de ellos puede ser un factor clave para su llegada a buen puerto, desde los físico-emocionales hasta los ambientales: El cansancio físico, algún tipo de enfermedad o deficiencia, estrés, depresión, problemas psíquicos, problemas vitales espinosos, una mala predisposición, un exceso de expectativas, un ambiente o entorno inadecuados pueden interferir en un proceso que, aunque debe ser relativamente sencillo, se interrelaciona complejamente con este tipo de factores.

A su vez, también tenemos que tener en cuenta que el efecto de la MDMA a pesar de su carácter erótico-sensual, dificulta en un porcentaje elevado de varones la erección, por lo que, en consecuencia, la experiencia puede resultar menos satisfactoria. Además tenemos que tener en cuenta la edad, el peso y, en definitiva, que el efecto de esta sustancia no siempre es el mismo. Por último, debe abstenerse de tomar MDMA cualquier persona que sufra algún tipo de desorden psíquico o alguna de las enfermedades expuestas en el apartado anterior.

Por otro lado, debemos considerar que la MDMA crea tolerancia, por lo que los efectos irán disminuyendo a medida que nuestro consumo sea más frecuente. Tomar MDMA una vez al mes como máximo no produce daños neurológicos según algunos estudios, aunque tomando la sustancia con esta frecuencia nos encontraremos posiblemente con el fenómeno de "*pérdida de magia*" cuya consecuencia no es otra que la pérdida de los efectos más placenteros y beneficiosos de la sustancia. Para intentar no desarrollar este tipo de efectos es aconsejable no abusar del consumo de la MDMA y distanciar las tomas entre tres y cuatro meses.

El Set y el Setting

Como todo ritual de carácter espiritual e íntimo los preliminares deben ser cuidadosamente preparados con el fin de propiciar el marco idóneo dentro del cual desarrollar nuestra experiencia. Entendemos que entra dentro de este concepto tanto la preparación física como la psíquica (*set*) así como los factores ambientales o del entorno (*setting*). Esta descripción puede servir para tener una sesión con MDMA aunque no esté orientada a mantener relaciones sexuales.

EL SET

Mente

La primera premisa, quizá la más básica y paradójica, a la hora de consumir MDMA es no buscar un fin, una meta que alcanzar. Si no nos apeteciera mantener relaciones sexuales en nuestra experiencia, es mejor dejarlo pasar y seguir disfrutando de la misma. Tal vez más adelante surja el apetito. El exceso de expectativas nubla la vivencia, el ansia de alcanzar un estado oceánico o místico se queda sólo en eso, en ansia. En este tipo de experiencias transpersonales, tanto con MDMA como con psikedélicos, hay que dejarse llevar, no marcar un rumbo que nos distraiga en el viaje. Las cosas suceden por sí solas cuando nuestro intelecto o intelectualización no interfiere en la experiencia. En la práctica del *za zen* el silencio interior es la fuente que nos eleva al *Samadhi*, a la *consciencia pura*. El practicante zen abandona sus pensamientos sin detenerse en ellos y no ejecuta acción ante ellos, dejándolos marchar. Esta es una forma básica aunque difícil de conseguir el silencio interior con el fin de "*dejarnos ir*" en las fases más avanzadas experiencia tántrica con MDMA.

Por otro lado debemos ser observantes con nuestra actitud mental. Sería aconsejable que nuestro nivel de estrés fuera bajo los días anteriores. También debemos evitar este tipo de experiencias en caso de estar deprimidos o sentirnos inestables emocionalmente. Durante las horas previas es recomendable realizar actividades tranquilas, relajantes o de tipo contemplativo, tales como pasear, meditar, dibujar, etc. Si se suele practicar alguna actividad como *yoga*, *tai-chi*, *chi-kung* u otra disciplina, podríamos dedicar un poco de nuestro tiempo a la misma.

Cuerpo

Muchas filosofías y religiones consideran al cuerpo humano como el *Templo Sagrado* con el que conectamos con la divinidad. Todas las funciones vitales están relacionadas las unas con las otras lo que produce que un órgano dañado o enfermo dificulte otros procesos relacionados con nuestra capacidad intelectual, mental, física y, por consiguiente, nuestro cuerpo energético vea mermada su capacidad. Es importante no estar cansados y encontrarnos en general físicamente relajados durante las horas previas a la toma.

Respecto a la alimentación debemos respetar el no ingerir alimentos al menos dos horas antes de comenzar nuestra experiencia,

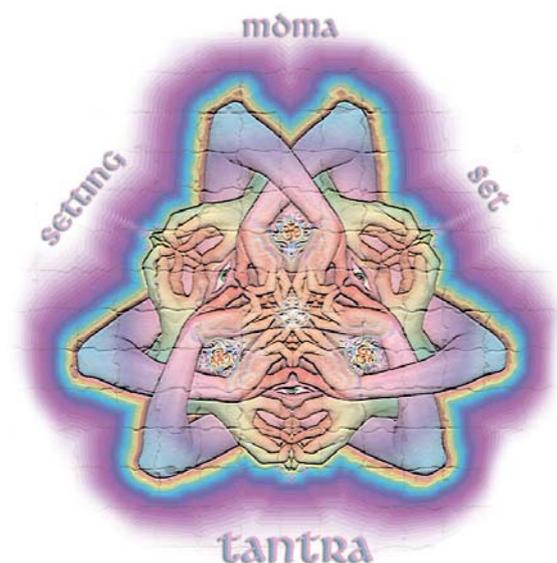
aunque lo ideal serían unas cuatro horas. La alimentación de ese día debe ser cuidada, debemos desayunar bien por la mañana, comer al mediodía alimentos que favorezcan una digestión ligera (evitar las carnes, el picante u otros alimentos que conlleven una digestión pesada y lenta) tales como verduras, pescado y fruta. Si es necesario, se puede comer durante las primeras horas de la tarde, pero siempre algún alimento ligero.

La higiene corporal también es importante, por lo que no estaría mal dedicar nuestro tiempo previo a darnos un baño relajante en compañía de nuestra pareja y llevar a cabo un ritual mutuo de limpieza eliminando impurezas y preparando la fachada del "Templo" para los acontecimientos venideros.

EL SETTING (Ambiente)

Sería bueno elegir el día de la sesión con antelación con el fin de adoptar las medidas necesarias que nos permitan favorecer la experiencia. También es recomendable llegar a un acuerdo mutuo dentro de la pareja en la elección del día sin forzar la situación.

Considero que la mejor hora para el comienzo de la sesión con MDMA es entre una hora y una hora y media antes del crepúsculo. Comenzar a estas horas favorece que podamos irnos a dormir relativamente pronto, y así no interrumpir el ciclo vital del sueño lo cual favorece los niveles posteriores del neurotransmisor serotonina. Además, de esta forma, habrán pasado las suficientes horas desde la última comida. Por otro lado, el crepúsculo es uno de



los espectáculos naturales más bellos, sobre todo si lo observamos desde la arena de una playa o en el campo, por lo que una puesta de sol estando en la primera meseta de los efectos de la sustancia puede ser inolvidable. Ver como el sol cede paso a la noche con su manto de estrellas nos hace sentir seres ínfimos ante tan descomunal Universo, una lección de belleza y humildad.

Como ya he mencionado en la primera parte de este artículo, la MDMA produce modificaciones en la forma de percibir el entorno, de tal forma que nuestros sentidos se encuentran amplificados bajo el prisma de la belleza. Así, cualquier estímulo externo hará que la experiencia sea más placentera produciendo frecuentemente una *sinestesia sensorial*, sentir con un sentido algo que se percibe con otro, por ejemplo "oir" un color o "ver" un sonido.

Por lo tanto, la naturaleza es el marco idóneo para comenzar la experiencia, y, aunque no todos tenemos esta oportunidad a menudo, sería bueno plantearse este tipo de sesiones cuando podamos disfrutar de unas vacaciones en la playa o en un medio rural.

Debemos buscar un sitio agradable para la fase sexual de la sesión. Decorar la estancia que vayamos a utilizar con velas, cojines, flores, incienso y otros elementos que nos permitan ritualizar el entorno. Un sitio frente a una chimenea o con vistas excepcionales sería perfecto. El uso de esencias e inciensos estimularán notablemente el sentido del olfato.

La música va a jugar un papel fundamental en la preparación del *setting* aportando en muchos momentos el toque "mágico" a la experiencia. La música nos va a ayudar mucho si sabemos seleccionarla. En la fase de ensoñación nos ayuda a visualizar a través de los paisajes y escenarios mentales como si de una danza cósmica se tratara. Es importante dejarla preparada antes de la sesión escogiendo música suficiente para unas seis o siete horas. Debe ser tranquila, tipo *ambient* o *chillout*, y acorde a nuestros gustos y preferencias. La música árabe, oriental o étnica puede inspirar nuestro estado de Ser. En la fase sexual es importante saber escoger bien la música, pues aunque para las primeras fases la música puede ser animada, a partir de esta fase deberíamos seleccionar algo de carácter más sensual y lento. La música de percusiones lentas suele dar muy buen resultado. Aunque las preferencias musicales varían mucho de una persona a otra al final de

este artículo hago una selección de temas y discos que pueden ser de gran inspiración.

La iluminación y la luz son muy importantes. Sería bueno buscar velas y luces de poca intensidad e intentar que todo tenga un carácter muy decorativo y que la iluminación consiga varios contrastes dentro de la estancia. Según los practicantes de tantra la luz violácea debe predominar en el ambiente.

Como parte del ambiente o *setting* quiero incluir también los objetos o cosas que vayamos a necesitar durante la experiencia. Es fundamental que tengamos las dosis preparadas, pues estando bajo los efectos de la MDMA podemos errar en la administración de las mismas y es mejor no distraer nuestra atención en este tipo de cuestiones tan delicadas. También es conveniente tener a mano otras sustancias si las fuéramos a consumir. Es aconsejable tener mantas cerca, ya que podemos llegar a necesitarlas y algunos *trip toys* (juguetes de los que hablaré más abajo) si pensamos utilizarlos. No debemos olvidar tener agua abundante, zumos y fruta si apetece. Es altamente recomendable usar gel o crema lubricante ya que intensifica la sensibilidad genital y protege de posibles molestias posteriores, así como aceite para dar masajes. Un buen aceite es el de almendras amargas con esencia de romero, ya que su olor es muy estimulante.

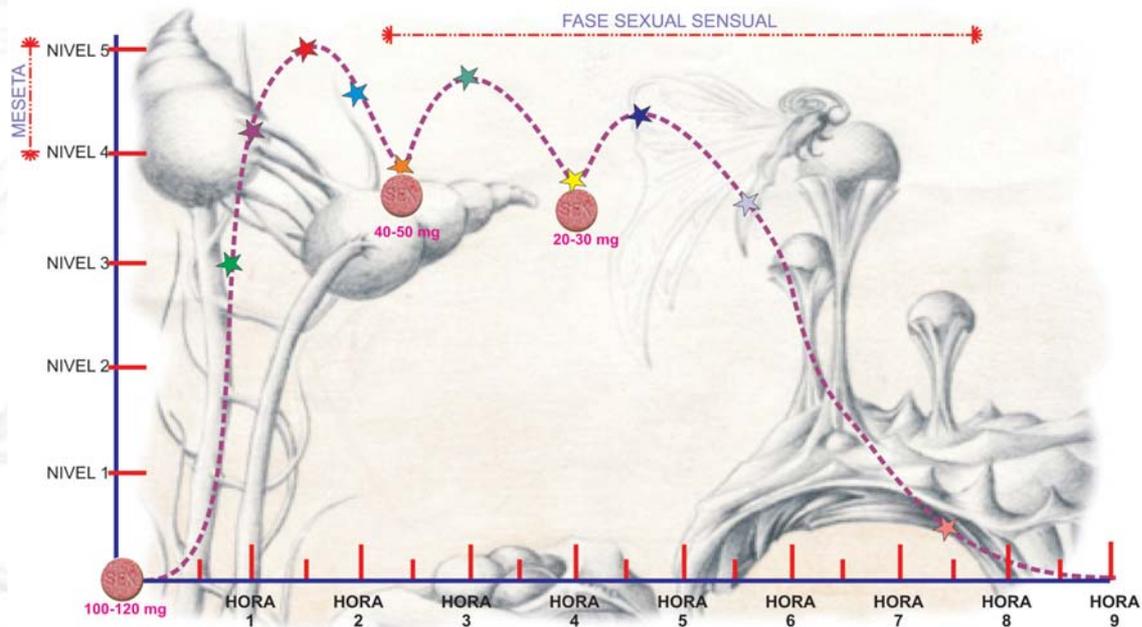
LA EXPERIENCIA

Hemos llegado a la parte primordial del artículo. Aquí voy a explicar como se desarrollan los efectos de la MDMA y como podemos "manejarlos" para aprovecharlos mejor en busca de nuestra experiencia tántrica. Los tiempos de la sesión que pongo a modo de ejemplo y sus etapas, que obedecen a factores comunes, están descritos claramente en la gráfica que acompaña a estas líneas. El *estado mesetario* de la experiencia, dónde se desarrollan los efectos más interesantes, queda definido entre los niveles 4 y 5 de la gráfica. La fase sexual dará comienzo alrededor de la segunda hora y la experiencia total durará aproximadamente 7 u 8 horas, aunque esto dependerá de cada persona.

A continuación describiré la experiencia completa introduciendo algunos ejemplos de técnicas y posturas tántricas que por supuesto no son los únicos que existen pero que he elegido por su relativa sencillez y las posibilidades que ofrecen.



EFFECTO EXPERIENCIAL MDMA



- ★ A los 45 minutos comienzan los primeros efectos físicos: Leves distorsiones visuales, sensaciones estomacales, salivación,...
- ★ Sobre la hora podemos sentir durante unos minutos el "efecto ola" que de manera brusca modifica nuestro estado de conciencia. Explosión de sentimientos, emociones, éxtasis...Introversión
- ★ A la hora y media se alcanza el pico más alto de este estado mesetario y disminuye la explosión inicial.
- ★ Disminución de los efectos. Fase empática, entactógena, "mimosista, sensual, erótica"...Extroversión
- ★ Toma primer refuerzo 60 mg. Han disminuido considerablemente los efectos.
- ★ Fase de subida y meseta similar a la primera pero con menor intensidad. Ensoñaciones, visualizaciones,...
- ★ Toma segundo refuerzo 40 mg. Tras disminuir los efectos.
- ★ Última subida de carácter leve pero con efecto residual. Visiones, ensoñaciones
- ★ Disminución paulatina de los efectos.
- ★ Cansancio físico, relajación...sueño

La dosis

Para esta sesión experimental realizaremos una toma de entre 100 y 120 mg. de MDMA. Con dos tomas más o refuerzos de 40-50 y 20-30 mg. respectivamente. Aunque evidentemente estas dosis son orientativas y no debemos sobrepasar los 180-190 mg por sesión. Tampoco se deben tomar los refuerzos si no apeteciera.

Entiendo la problemática que conlleva medir o administrar con precisión dosis de tan pocos miligramos por la dificultad para encontrar

MDMA en polvo o cristal con un alto grado de pureza y, también, el medir con exactitud dichas dosis sin disponer de una balanza de precisión. Pero en vuestro ingenio dejo el encontrar la solución a este tema porque cada uno dispone de sus propios recursos.

La sesión

El punto cero de nuestra experiencia es el momento de la ingestión de la dosis inicial de MDMA. El componente ritual del inicio de la sesión debe ser respetado, compartiendo la pareja este instante en un acto recíproco de

amor e intercambio. Los *tantriks* beben de sendas copas de vino antes de comenzar la práctica.

Durante los primeros minutos hasta que los síntomas se manifiesten y para no estar a la expectativa de los efectos -lo cual a veces puede inquietarnos- lo mejor es dar un paseo, contemplar la puesta de sol, meditar, charlar, besarse... Cualquier cosa que nos relaje y nos guste. Deberán transcurrir de 30 a 45 minutos o una hora hasta que notemos los primeros efectos físicos que suelen ser de carácter leve: salivación o sequedad bucal, ligera midriasis (dilatación de las pupilas) o sensaciones estomacales. Es normal que en la pareja siempre uno manifieste estos síntomas antes que el otro.

Trascurrida una hora aproximadamente aparece el "*efecto ola*", así denominado por la brusca intensidad que cobra el efecto de la sustancia presentándose de repente y desplazando nuestro estado de consciencia ordinario que se ve reemplazado por un estado luminoso de consciencia caracterizado por una explosión emocional interna que dirige nuestra atención hacia este acontecimiento, produciendo por lo general un estado de introversión que es mejor disfrutar y explorar. A algunas personas el *efecto ola* a veces les provoca algún tipo de ansiedad o nerviosismo. A otros usuarios les parece un estado similar al del orgasmo. Durante la explosión es aconsejable "*dejarla ser*", sentirla de una forma relajada y personal. Lo cierto es que su efecto sólo dura unos pocos minutos y de esta manera nos deposita en el estado mesetario.

Una vez pasado el efecto ola, la explosión se dirige hacia el exterior en un arranque emocional de belleza, beatitud e inocencia, impregnado por una sensación de gratitud, serenidad y paz. Estos sentimientos son acompañados por una ilimitada empatía y comprensión y una disolución de las barreras *egoicas*, lo que da paso a una etapa de extroversión. Poco a poco iremos llegando al estado cumbre de esta *fase mesetaria* que sucede alrededor de la hora y media desde la ingestión. Durante este periodo se puede producir un estado de exploración y experimentación de los efectos de carácter introvertido y también pequeños raptos ensoñatorios, aunque es más frecuente una exteriorización de la experiencia que hace que queramos compartir con la pareja este estado emocional. Debemos entender que es importante experimentar las fases de introversión porque son accesos íntimos que nos

permiten saber y explorar sobre nosotros mismos, algo que denomino *cognimiscencia*.

A veces puede ocurrir que la introversión no sea positiva y que produzca cierto malestar o "ralladura". Si nuestro estado mental o circunstancias vitales no son favorables para la introspección, es conveniente realizar alguna actividad que distraiga nuestra atención. Los *triptoys* o juguetes para el viaje son de mucha utilidad, aunque quizá lo que mejor resultado tiene es realizar alguna actividad como pintar o modelar con plastilina o barro. Normalmente resulta muy divertido experimentar con las formas en este estado. También sentir los músculos mientras se estiran, bailar o realizar cualquier tipo de expresión corporal resulta muy beneficioso y divertido.

Sobre las dos horas o dos horas y media, se comienza a notar la disminución de los efectos y entramos en una fase de carácter netamente extrovertida: es ahora cuando brotan los primeros destellos de sensualidad. Seguramente ya habremos empezado con el contacto físico con nuestra pareja, abrazos, besos caricias... A esta fase también se le conoce por sus efectos "*mimosistas*". El contacto físico se vuelve interesante y placentero. Las miradas y el contacto visual entre los amantes se torna profundo. Es importante este contacto, acariciar y ser acariciado. Cubrir con besos cada centímetro de piel y ser cubierto. Besar abre las puertas a las sensaciones, a las visiones, al éxtasis resumido en el amor e inmensidad de un beso. La sensualidad hace que *Shiva* y *Shakti* den rienda suelta al apetito sexual. Normalmente en esta fase comenzamos a notar el carácter atemporal de la experiencia y nuestra dificultad para valorar este concepto tan subjetivo que es el *tiempo*. La atmósfera que suele envolver todo es de relajación, profundo bienestar físico y emocional, paz, sensualidad, espiritualidad, amor, entrega...

Al cabo de las dos horas y media o tres horas, cuando hemos notado una disminución considerable de los efectos y estamos bajo el manto sensual-sexual aunque sin haber empezado aún el acto tántrico en sí, puede ser interesante introducir la toma del primer refuerzo. La experiencia o fase sexual se extenderá a lo largo de entre 4 a 7 horas, aunque esto dependerá mucho de cómo se desarrolle la sesión. Lo que sí es aconsejable es hacer pequeñas pausas cuando lo consideremos oportuno para beber agua o zumos, experi-



mentar los efectos de la MDMA, fumar cannabis o simplemente hacer un descanso.

Es conveniente dedicar un momento antes de la experiencia a realizar ejercicios de respiración abdominal intentando ser conscientes de todo el proceso. La respiración durante la unión sexual debe ser tranquila y pausada, ya que ello nos conducirá a disminuir los efectos anfetamínicos de la MDMA gracias al control consciente de la misma. La respiración y los estados modificados de consciencia están íntimamente ligados, tal y como podemos constatar en diferentes filosofías místicas como el sufismo, el budismo, etc, dónde el control de la respiración se establece como parte primordial para el "acceso al alma". La respiración es un vehículo inductor de diversos estados modificados de consciencia, desde en la práctica del *za zen* hasta en los cantos *Gregorianos*.

Los actos sexuales tántricos implican un control consciente de la respiración, el pensamiento y la eyacuación durante la unión física. En realidad, el control respiratorio no presenta complicaciones, dependiendo sobre todo de la atención consciente al ritmo y profundidad de la respiración. Al concentrar la atención sobre la respiración o al contemplarla, desencadenamos un proceso inconsciente y parasimpático, sometido, sin embargo, a un control consciente. El amor tántrico se desarrolla mejor con una respiración profunda, rítmica e inhalada por la nariz. Una vez controlada la respiración, se puede continuar haciendo el amor y se mantiene la energía en circulación por un período casi indefinido. (Plazas, 2001)

Algo que es sumamente agradable es comenzar dando un masaje con aceite a nuestra pareja. El acto de masajear y ser masajeados es para ambos muy placentero. El masaje y la sensibilidad física favorecerá el tránsito hacia el acto sexual. Acariciar y hacer pequeñas y sutiles cosquillas con las yemas de los dedos acrecienta la sensibilidad y percepción de quién las recibe.

A medida que entramos en la fase *sensual-sexual* tras haber tomado la dosis de refuerzo, los efectos de la MDMA nos vuelven a depositar en un *estado mesetario* de menor intensidad y duración que el anterior pero con determinados efectos residuales, lo que incrementa la capacidad de ensoñación y el estado visionario o psíquedélico.

En estas horas se suceden toda una serie de estímulos sensoriales y eróticos que aumentan nuestro grado de embriaguez.

Debemos tomar una actitud muy pausada y comenzar la unión sexual mientras se mantienen cruzadas las miradas enfrentadas de los amantes. La desinhibición sexual producida por la MDMA es más que notable, lo que nos permite tomar una actitud natural ante el sexo sin ningún tipo de tabú o carga.

El sexo oral o *Auparishtaka* se puede practicar como paso previo al coito. Es conveniente hacerlo con delicadeza ya que en un primer momento tanto la vagina o *yoni* y en especial el clítoris, como el pene o lingam están muy sensibles por lo que debemos ir adaptando la intensidad del proceso. Los besos y la ternura deben acompañar la experiencia. En el *cunnilingus*, la lengua se convierte en un segundo *lingam*, y en la *felatio* es la boca de la mujer la que se convierte en *yoni*. Estas nuevas significaciones provocan una especie de estallido mental, pues la lengua es sumamente sensible y amplifica las sensaciones.

Los olores naturales del yoni y el lingam sirven de potenciador y para transmitir las emociones. La combinación de los *jugos del amor* con la saliva establece un lazo único, cargado de energía química, con propiedades tanto físicas como *mágicas*. Al hacer el amor de manera *oral-genital*, las energías se intercambian y circulan y esto vigoriza a la pareja. Aunque podemos practicarlo como nos apetezca o como nos resulte más placentero y cómodo, la postura del 69 es muy efectiva para la nutrición sutil mutua y para el intercambio y circulación de energías. Potencia el centro sexual de los amantes y despierta las facultades transcendentales de la consciencia.

En el tantra la postura del 69 es conocida como el *Cuervo* y se realiza mientras la mujer y el hombre se recuestan sobre el lado derecho. La cabeza de cada uno se debe oponer a la zona genital del otro. El hombre debe deslizar su mano derecha por debajo de los muslos de la mujer, y reposar su cabeza entre los muslos de ella. Luego, él debe humedecer con su saliva sus dedos índice y pulgar derechos y sellar firmemente el ano de su compañera con el índice, al mismo tiempo que introduce su dedo pulgar en la vagina. Entonces, él posa su boca sobre el yoni, y su lengua empieza a actuar sobre el clítoris. Por su parte, la mujer encapsula con su boca el lingam de su compañero, cerrando el orificio de la punta con



la lengua y presionando el ano con el tercer dedo de su mano derecha. Los otros dedos deben acariciar el perineo y el escroto.

Es muy probable que alcancemos el punto álgido del segundo *estado mesetario* habiendo comenzado la penetración. También que en este punto tengamos visiones con los ojos cerrados aunque no de carácter sexual sino más bien metafísico o espiritual cargadas de un alto significado simbólico que, sin embargo, pueden reflejar la actuación externa. La penetración debe ser lenta, aunque de modo natural suele ser así debido al incremento en nuestras percepciones y el alto grado de sensibilidad tanto física como emocional. En este momento nos percatamos del carácter irrisorio de la eyaculación y el orgasmo, además del placer implícito en la experiencia en sí, en ese *aquí y ahora* que se ha transformado en un eterno presente. Cada movimiento se convierte en un acontecimiento que da pie a la *danza cósmica*. Muchas veces incluso llegaremos a estar quietos ante la experimentación determinada de diversas sensaciones de la penetración que en sí están cargadas de un alto contenido de sensibilidad física y emocional.

Durante la unión de *Shiva* y *Shakti* ambos entraran con frecuencia en estados visionarios o de éxtasis. La visualización activa de la unión tanto física como transpersonal y la visualización de las energías sexuales y los canales energéticos de los cuerpos favorecen el acceso a experiencias de *unidad dual*. En el momento de unión es posible que nos veamos sorprendidos ante el acontecimiento de conexión transpersonal, el sabernos inmersos en un mismo *Universo Consciente*. Lo que debemos

hacer llegados este punto es no detenernos en él más de lo necesario, ya que en definitiva no es la "meta" a alcanzar en esta *danza Cósmica*. El acceso a una experiencia de *éxtasis oceánico*, el *samadhi* o la *fusión con el Universo* son, sin definirse como tal, el fin último de este tipo de experiencias.

Aunque podemos mantener las posturas que deseemos durante el coito o *Maithuna* existe una que es la principal dentro del yoga tántrico: La unión o *yoga* del yoni y el lingam se logra según el tantra en una posición sentada, donde la mujer se ubica sobre el hombre, que permanece recostado, de frente a él y a horcajadas. Esta posición denominada erecta garantiza una nueva dimensión del orgasmo y una reafirmación de la experiencia sexual.

Esto se debe a que el yoni encierra el lingam en esta postura y extrae de él todas las energías viriles, además no le permite salirse ni resbalar hacia afuera, incluso bastante tiempo después de la eyaculación. También, permite y de hecho facilita los orgasmos simultáneos lo que aumenta la compenetración y la posibilidad del despertar del Kundalini. Y tal vez la mayor ventaja que existe para la mujer es que esta postura posibilita una directa y constante estimulación del clítoris, por lo que ella puede alcanzar altos niveles de estimulación.

Una vez que se encuentren bien acoplados, deben mirarse a los ojos e iniciar una respiración profunda, lo que dará paso a las visualizaciones. Conforme esto ocurre, ambos deben recordar que se encuentran en una unión de dioses encarnados en su propio Ser.

Es posible que ante tal grado de desinhibición nos apetezca practicar sexo anal o *Adhorata*. El ano encierra una gran concentración de terminaciones nerviosas y es considerado un *punto G* tanto en el hombre como en la mujer. La estimulación de la próstata en los hombres a través de ano puede conducir al orgasmo. Según el Tantra el ano es un acceso directo al despertar de la *Kundalini*. La *Adhorata* debe producirse con sumo cuidado, pues a veces el lingam puede ser más grande de lo habitual. Es aconsejable usar gel lubricante e ir muy despacio.

Existen muchas posibilidades para la práctica tántrica del sexo anal.

Para comenzar resulta muy excitante y estimulante el bordear con la lengua el perímetro anal provocando una nueva avalancha de sen-



saciones. Es conveniente lubricarlo previamente introduciendo el dedo. En este caso vamos a comentaros tres posturas clásicas.

La primera consiste en recostarse sobre el lado derecho, quedando Shakti de espaldas. Las piernas deben quedar en una posición relajada y que permitan la penetración. Otra de las formas es colocándose Shakti de rodillas y apoyando su pecho sobre cojines que eleven la espalda hasta dejar un pequeño arco entre su cintura y sus nalgas. Por último, Shakti se acuesta de espaldas y coloca sus piernas apoyadas en los hombros de Shiva. Esta postura permite a los amantes mirarse a los ojos y estimularse mutuamente con las manos.

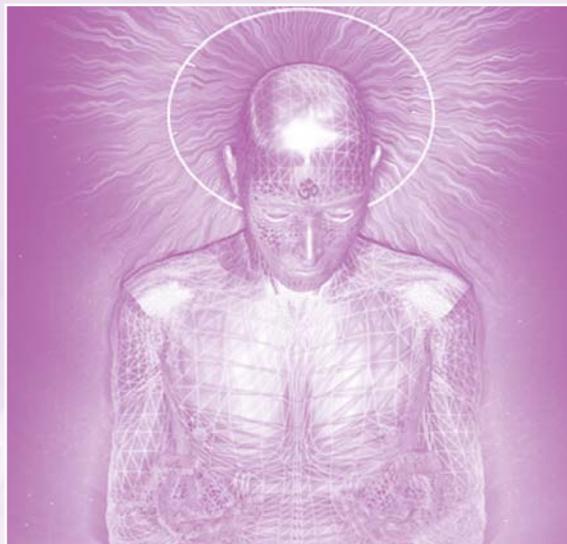
En algún momento alrededor de la cuarta o quinta hora es probable que hayamos vuelto a notar una bajada en la intensidad de los efectos, aunque al estar embriagados por la experiencia sexual solemos pasar por alto este declive. Si así nos apeteciera sería el momento de tomar el segundo refuerzo de entre 20 y 30 miligramos con el fin de alcanzar un tercer *estado mesetario*.

En este momento las ensoñaciones se producen con mayor profundidad y los raptos suelen producirse al igual que en fases anteriores mientras *los Danzantes* canalizan en un intercambio recíproco su energía sexual y se funden sus consciencias. Durante horas estaremos envueltos en una atmósfera de placer, sensualidad y espiritualidad que transformará de manera profunda la relación con nuestra pareja y con nosotros mismos.

Iremos notando como los efectos habrán disminuido considerablemente a partir de la sexta o séptima hora. Llegados a este punto la experiencia se puede prolongar lo que queramos o bien también podemos intentar llegar al orgasmo, que como ya dijimos en la primera parte de este artículo, es muchísimo más intenso y profundo.

En el Tantra el orgasmo no debe ser el fin último pero, para ser realistas, debemos decir que es bastante posible que queramos llegar a él una vez nos encontremos en este punto. Por ello voy a describir la técnica tántrica para maximizar los efectos y duración del mismo, técnica que nos puede ser muy útil si nos apetece alcanzar el clímax.

El hombre debe retener y controlar su clímax a fin de que sea la mujer la que primero lo alcance, mientras que mantiene la experiencia



de tensión y placer y lleva a su compañera hacia la cima del orgasmo. Por su parte la mujer se entregará a la progresiva llegada del clímax sin ninguna inhibición, provocando de manera consciente las contracciones de su vagina y de todo su cuerpo, normalmente involuntarias a medida que se acerca el orgasmo y centrado toda su atención en lograr una completa satisfacción física.

A medida que la mujer se acerca a su clímax, se entabla un sutil intercambio energético entre el lingam y el yoni. El hombre debe visualizar que arrastra hacia su interior la energía sexual liberada por su compañera, mezclándola con su propia energía, aún no liberada. Al llevarla hacia adentro y retenerla, el hombre ha de continuar desarrollando la experiencia de placer y tensión de la mujer.

Tras un breve descenso desde las alturas del clímax de satisfacción, la mujer sube otra vez, esforzándose por identificarse con la causa de su deleite. Conforme se aproxima por segunda vez al clímax, los papeles se intercambian: la mujer mantiene un alto nivel de éxtasis estimulando la experiencia de tensión y placer, mientras el hombre afloja el control sobre la eyaculación y se incorpora a la onda de energía.

En ese momento, le corresponde a ella sostener el alto nivel del clímax inminente, mientras que él se siente casi abrumado por el reflujo del orgasmo. Cuando el hombre se halle a punto de dejarse ir, ella ha de hacer remontar la Onda del Éxtasis y lograr que la sexualidad penetrante de su compañero entre en convergencia con su propia capacidad ascendente hacia nuevas alturas del clímax. A medida que convergen las energías sexuales,

la Onda del Éxtasis conjunta se eleva más y más, hasta nuevas cimas de transcendencia. No hay palabras para describir esta experiencia liberadora.

Por su parte el hombre, ha de ejercer un control voluntario sobre su propio orgasmo, siendo capaz, no obstante, de dejarse llevar completamente por la onda de energía descendente que se origina tras el orgasmo de su compañera. Practicada de forma correcta, esta técnica conduce a la experiencia atemporal de la transcendencia, la unión entre el Vacío y la Bienaventuranza.

Una vez hayamos notado que los efectos de la MDMA nos abandonan, debemos dejarlos marchar sin aferrarnos a ellos.

Cuando hayamos acabado, el cansancio físico y mental habrá hecho acto de presencia. Debemos intentar dormir bien esa noche y no romper el ciclo biológico del sueño.

Otras consideraciones

Si somos responsables en nuestro consumo y uso de la MDMA es muy probable que no suframos efectos adversos. Atender a la dosis y a las circunstancias evita riesgos innecesarios, absteniéndose de tomar MDMA todas aquellas personas que tengan algún tipo de patología como las descritas.

Este tipo de experiencias trascendentes bien encauzadas y asimiladas producen efectos benéficos sobre nuestra *psique* y nuestra salud. Los psiquedélicos cumplen una función relativamente importante en las culturas primigenias como *adaptógeno* inespecífico al medio. Es frecuente que la relación de pareja se vea favorecida por estas experiencias y que aporten una nueva dimensión a nuestras relaciones sexuales.

El día después

Al día siguiente es aconsejable no tener que trabajar o atender a algún compromiso. Tendremos mucho de lo que hablar y que compartir. Lo mejor es pasar el día en pareja, descasar, comer bien y hacer el amor, quizá no con la misma intensidad, pero con un cariz nuevo y cargado de ternura y devoción.

El sexo en grupo

La práctica del sexo en grupo con éxtasis es algo común en determinados círculos. El sexo en grupo del que hablo se suele establecer

entre amigos o conocidos. Esto es favorecido claramente por el efecto desinhibidor y empático de la MDMA. Algunos consumidores constatan y evidencian efectos de carácter tántrico y atmósferas sinérgicas en este tipo de prácticas.

Mezclas

No todos los consumidores utilizan la MDMA sola con fines afrodisíacos. Algunos la combinación con otras sustancias psicoactivas, sobre todo en contextos de discoteca o fiestas *rave*. Por ejemplo, en un estudio reciente se encontró que el 50% de los hombres y el 67% de las mujeres combinaban la MDMA con marihuana, debido a que, para estas personas, la combinación de ambas sustancias incrementaba el deseo sexual, algo más difícil de conseguir con la MDMA sola.

Según A. Shulgin, la combinación de MDMA con 2C-B (*afro, nexus*) supone, si las dosis y el contexto están bien ajustados, un auténtico afrodisíaco, en el sentido doble de incrementar tanto el deseo sexual como las sensaciones placenteras... Según Shulgin, si algún día se encuentra un verdadero afrodisíaco, será a partir del 2C-B, pues éste ya por sí solo parece ser una sustancia idónea para el sexo. La forma más habitual de combinar MDMA con 2C-B consiste en tomar una dosis media de 2C-B cuando los efectos de la MDMA empiezan a disminuir, siendo menos recomendable juntar la toma de ambas sustancias en un breve espacio temporal. Esta recomendación es especialmente importante, sobre todo para los varones, cuando se tiene intención de tener relaciones sexuales, ya que al empezar a desaparecer los efectos de la MDMA se tienen menos problemas para alcanzar la erección (Bouso, 2003).



Cuando se puso en circulación, el 2cb se comercializaba en algunos clubs americanos como un afrodisíaco que potenciaba la erección. Se vendía en dosis de 10 mg. y quizá sería esta la referencia que deberíamos tomar a la hora de ajustar la dosis.

El cannabis produce una profunda sinergia con la MDMA. Los efectos se suelen potenciar cuando fumamos y la marihuana incrementa especialmente la sensación de placer e intensifica las visiones. Ya por sí sola, la marihuana es empleada por los *tantriks* para alcanzar estados elevados de consciencia y realizar sus prácticas. La marihuana ejerce una agradable influencia en nuestra experiencia con la MDMA, pero tenemos que tener en cuenta que un exceso de cannabis termina apagando sus efectos.

Otra combinación que resulta muy interesante es la de MDMA y "hongos mágicos" cuyo principal compuesto visionario es la *psilocibina*, que se encuentra en más de cien especies distintas de setas. La toma de dosis medias de estas setas potenciará los efectos visionarios y hará que la experiencia sea más intensa. Además una de las cuestiones más interesantes de esta combinación es cómo los efectos de las setas contrarrestan los efectos anfetamínicos de la MDMA gracias a dos sustancias sedantes presentes en ellas. La experiencia suele ser más relajada y agradable a la vez que se incrementa el carácter visionario y psíquico. Por otro lado, algunos usuarios han visto aumentada su potencia sexual con este tipo de combinación.

Por último, una mezcla que se ha puesto relativamente de moda entre algunos varones consiste en combinar MDMA con Viagra®, con el objeto de potenciar la erección dificultada por la MDMA y poder disfrutar así de sus efectos sobre la esfera sexual. A esta combinación se la ha denominado *sextasy*, una mezcla potencialmente de riesgo para personas con problemas cardíacos. Se han dado también algunos casos de priapismo (un estado desagradable en el que el pene queda erecto durante mucho tiempo después de terminada la relación sexual) tras la combinación de estas sustancias. Además, el hecho de que ambas sustancias utilicen las mismas vías metabólicas incrementa el riesgo de efectos secundarios desagradables. Aunque lo más conveniente si no se padecen problemas de erección sería no mezclarlas, de hacerlo, el consumidor debe empezar reduciendo las dosis de ambas sustancias y tratando de ajus-

tarlas lo más posible para evitar reacciones adversas (Bouso, 2003). Una forma de hacerlo sería disminuyendo en 40 miligramos la dosis total y arrancando con tan sólo 100 mg. Tampoco debemos sobrepasar los 30 mg. de Viagra® en caso de no tener experiencia previa con esta sustancia.

Ensoñaciones y visiones

Quisiera dedicar este apartado a atender el fenómeno de los efectos psíquicos, ya que la experiencia de los mismos es de importancia crucial para aprender de ellos y sabernos manejar en estos estados. Este tipo de experiencias suelen ser satisfactorias y relevantes produciendo en ocasiones estados de *éxtasis* o *unión mística*. La MDMA no produce un efecto profundamente psíquico como otras sustancias como la LSD o la *psilocibina*. Pero este carácter de levedad psíquica nos ayuda a profundizar más en estos estados sin peligro de caer en las fauces de un trance psíquico aterrador.

Ensoñar es un estado similar al del sueño en el que somos conscientes de nosotros mismos y de lo que está sucediendo. Me gustaría dife-





renciarlo de los estados visionarios ya que estos se caracterizan por su marcado carácter psiquedélico, espiritual y emocional, con la impronta de una experiencia de carácter transpersonal. En cambio los estados de ensoñación se caracterizan por recrear situaciones más cotidianas como una conversación, estar en otro lugar, etc.

Las ensoñaciones suelen suceder de modo espontáneo. Se producen pequeños raptos que nos trasladan a la recreación de alguna situación o lugar en nuestra mente aunque sin carácter psiquedélico.

Normalmente las visiones profundas con la MDMA suelen aparecer con los ojos cerrados y en estado de relajación. Una forma de favorecer el estado visionario es manteniendo un profundo estado de "silencio interior" y no intelectualizando la experiencia. También sostener con los ojos cerrados nuestra atención en el entrecejo beneficia este tipo de visiones. La música es otro factor que suele inducir estados visionarios y sinestésicos. En la fase de ensoñación la interiorización de la experiencia es más que evidente y es aconsejable dejarnos llevar para experimentar este tipo de trances poco a poco. La gran mayoría de las visiones suelen ser de carácter fractálico, aunque también suelen aparecer *mandalas*, vertiginosos túneles y espacios infinitos albergados en el Cosmos de nuestra mente.

Como punto final, un deseo: que nuestras experiencias tántricas con MDMA nos hagan disfrutar y ser felices. Que esa felicidad se extienda mucho más allá de las barreras temporales de una noche, que se convierta en una lente que nos haga ver el mundo con otros ojos, con una perspectiva más mágica y llena de amor hacia lo que nos rodean.

A mi Shakti con toda mi gratitud, amor y devoción

Para ponerse en contacto con el autor:
raul@psiconautica.org
www.psiconautica.org

Discografía recomendada:

William Orbit - Strange Cargo (1996)

Las fases iniciales van muy bien con este disco de uno de los principales productores del panorama electrónico internacional.

Dzihan & kamien - Smile (1996)

Interesante disco para las fases iniciales. Música electrónica exquisitamente creada.

Aural Planet - Acoustic Plantation Releases - Flow Records (2004)

Psy trance chillout aunque algo movidito.

Dj Cheb i Sabbah - Shri Durga (1999)

Letanías indias remezcladas con gran profundidad en un ambiente psiquedélico. En mi opinión el mejor disco para la fase sexual.

DJ Cheb i Sabbah - Krishna Lila (2002)

En la misma línea que el anterior aunque menos psiquedélico y profundo.

Jean Michael Jarre - Waiting for Cousteau (1995)

El último tema del disco que lleva este nombre dura unos 49 minutos, de carácter minimalista e intimista favorece los estados meditativos y la introspección.

Entheogenic - Dialogue of the Speakers - (2005)

Entheogenic - Spontaneous Illumination (2003)

Entheogenic - 3D Vision - (2002)

Aunque este grupo se cataloga dentro del psy trance su estilo puede entrar dentro del psychedelic chillout. Recomendable muchos de sus temas para fases intermedias.

Otras recomendaciones:

Loop Guru

Omar Faruk Tekbilek

Thievery Corporation

... y cualquier cosa que haga que nuestra alma se eleve

Bibliografía

- Bouso Saiz, José Carlos; *Qué son las drogas de síntesis*, Editorial RBA, Barcelona, 2003.

- Caudevilla Gállico, Fernando; *Éxtasis (MDMA)*, Ediciones Amargord, Madrid, 2005.

- Calle, Ramiro A.; *Tantra. La vía secreta del amor y la erótica mística*, Editorial Sirio, Málaga, 1986.

- Van Lysebeth, André; *Tantra, el culto de lo Femenino*, Editorial Urano, Barcelona, 1990.

- Varenne, Jean; *El Tantrismo o la sexualidad sagrada*, Editorial Kairós, Barcelona, 1985.