

SEXO TÁNTRICO SINÓNIMO DE PLACER EXTREMO

• Es utilizado por las parejas que desean una experiencia diferente

EFRÉN LÓPEZ MADRIGAL
elopez@prensalibre.co.cr

El sexo tántrico es una nueva opción para tener una experiencia más espiritual y diferente con la pareja, es decir, que lo importante es enfocar el acto coital y la sexualidad a una expansión de conciencia con una visión holística, entre la pareja.

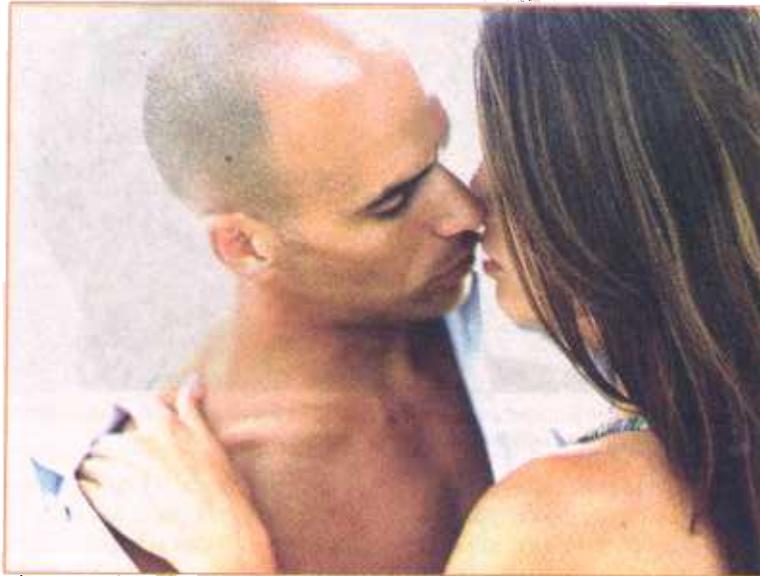
Una de las herramientas que funciona de una manera acertada es el libro sagrado del Kamasutra, el cual no solo enseña posiciones, sino que muestra esas técnicas que permiten sentir a la pareja.

El tantra es una forma de vida, sirve para educar el cuerpo y que ese placer sexual se trabaje junto con la pareja para poder potencializar esa parte que muchas veces se olvida.

Según la directora de la Asociación Pro Sexología Científica y Vivencial, Ana María Mora, el cuerpo es un mapa de nuestra historia de vida, de nuestro interior, de nuestras emociones y de nuestra alma.

“El tantra es estar en el aquí y el ahora, con los cinco sentidos de una forma consciente. La pareja es un pretexto para mostrar debilidades y fortalezas, conectarse con la divinidad de la otra persona.

Es un mito pensar que se puede retener el orgasmo, lo que se busca prolongar es el placer,



El secreto está en saber lo que le gusta a su pareja al momento de la relación sexual.

se habla de hacer el amor las 24 horas, pero entenderlo diferente, desde una conexión especial con la pareja, aun en la ausencia”, señaló Mora.

La sexóloga enfatizó que el orgasmo es lo que ocurre al final del acto sexual, pero que lo primero que se necesita es expresar que se está sintiendo, para luego compartirlo con la pareja.

La mayoría de los practicantes del tantra dicen que este tipo de sexo es mejor entre dos personas que se aman, pero muchas incorporan otras técnicas para aumentar el placer entre los dos.

Lo que se recomienda es mantener el contacto visual, aunque es difícil, ya que todas las personas están acostumbradas a tener

los ojos cerrados cuando tienen relaciones sexuales, sin embargo, el tener un contacto con los ojos de su pareja durante la relación sexual es una forma de aumentar ese placer mientras se hace el amor.

“Esto es especialmente importante en el momento del orgasmo, cuando el tantra nos dice que estamos más vulnerables que nunca”.

UN TOQUE ESPECIAL

Con el tantra se trata de despertar todo el cuerpo durante la experiencia sexual, no sólo los genitales. La idea es tomar su tiempo e imaginar esas situaciones que dejaron una expe-

riencia placentera como el ser adolescente, ser virgen otra vez o cuando aún no se tenía contacto corporal con nadie.

Mora aconseja que uno de los secretos para disfrutar una relación sexual es tener el menor contacto con los genitales mientras se está en el juego corporal junto con los besos, caricias y contacto visual.

“Las parejas deben de tratar de pasar algún tiempo experimentando antes de tener contacto genital. Esto puede ayudarles a concentrarse en otras áreas del cuerpo, y encontrar la sensualidad que pueden despertar esas zonas”.

La piel es el órgano más grande del cuerpo, y como la de una mujer es sólo una décima parte del grosor que es la de un hombre, ésta es una muy buena manera de llevar a su excitación hasta el nivel de su compañero.

ORÍGENES

El sexo tántrico se deriva de la palabra tantra, que viene de la raíz sánscrita “tan”, encaminada a construir la propia conciencia. Es una técnica milenaria, que antiguamente se empleaba en la India para sanar y como vía de longevidad.

Es un sistema de vida y una disciplina filosófica para conectarse con el espíritu y escuchar al cuerpo.

Se centra en la energía corporal y promete relaciones sexua-

les distintas, más completas, de mejor calidad y sobre todo más duraderas. Es otra forma de concebir el sexo.

Cuando se llega al acto sexual sin prisa, se convierte en una experiencia espiritual revitalizadora. Para dominar la técnica hay que aprender ejercicios de respiración y de control muscular de la zona genital para que el momento previo al orgasmo se prolongue.

PLACER SEXUAL

Lo ideal es que la pareja deje de manejarse con prisa y que planeen estar solos por lo menos una tarde o un fin de semana.

Se recomienda contemplar el cuerpo de la pareja con la luz de las velas y acariciarla sin tocar los genitales para que ambos disfruten ese contacto corporal. Otro de los consejos que dejan un buen resultado son los masajes, ya que ayudan a eliminar las tensiones y relajan a la otra persona. Las técnicas, masajes y meditaciones que la componen sirven no solo como una terapia de pareja o individual, sino que su objetivo final es el de elevar la consciencia humana hasta alcanzar la iluminación absoluta.

La respiración y los ejercicios kegel ayudan a solucionar hasta la eyaculación precoz, la cual se da en la mayoría de hombres en algún momento de sus vidas y se cree que afecta a aproximadamente un 30% de ellos.