

Te mostramos algunos movimientos de esta disciplina milenaria para hacer con el cuerpo... y otros con la mente

Por:

Denise Tempone

11 abril 2017

En el universo de la sabiduría sexual, cada movimiento físico es producto de un movimiento energético interior. Así lo consideran disciplinas milenarias como el tao. Desde esta perspectiva, moverte no es solo revolcarte y sacudirte entre sábanas, sino también trabajar las ideas y las emociones a través del encuentro físico.

Según esta visión, **el potencial del sexo solo se libera cuando dejamos de ser arrastrados por impulsos básicos y empezamos elevar la búsqueda.** ¿Que movimientos internos y externos enseña el

tao para conseguir otros niveles de placer?

1. Abraza la fragilidad masculina

Todo se reduce a esto: a la hora de la verdad, ellos pueden fallar y quedar expuestos. Y este miedo suele poner en jaque su identidad en muchos otros ámbitos. No importa qué tan poderoso sea un hombre fuera de su cuarto, todo podría derrumbarse en ese instante. **El fantasma de la impotencia no distingue edades**, y esto explica por qué el Viagra es la droga que más compren los hombres, ¡incluso cuando no la necesitan! Entender que existen muchas posiciones masculinas para compensar este terror ayuda a tener una mirada más perspicaz.

2. Confía en tu fuerza

Para el tao, debido a la naturaleza física de las mujeres y a las características de nuestra sexualidad, somos el sexo más fuerte. El agua (que representa la energía femenina) es más fuerte que el fuego (la energía masculina), y eso es un hecho: el mar nunca podrá incendiarse. Esta metáfora es muy distinta de las representaciones que eligen hacerse en otras culturas. En general, se nos ha enseñado a ocultar esta realidad que podría ser humillante para nuestros compañeros. Durante siglos, esto nos hizo desconfiar de nosotras mismas y mutilar nuestro potencial.

3. Balancea caliente y frío

De acuerdo al tao, **la energía sexual**

masculina es energía caliente que se proyecta hacia fuera a través de los genitales del hombre, que son externos y visibles. **La energía sexual femenina**, en cambio, **es fría, receptiva**, y está hacia el interior del cuerpo de la mujer, ya que sus genitales están ocultos. Esta metáfora nos permite pensar que, para despertar nuestra energía, es necesario que el fuego del hombre caliente las aguas. Esto se logra progresivamente, con tiempo y de una forma sostenida. De ahí que el mayor desafío de los hombres sea controlar los impulsos que los llevan a buscar el placer inmediato.





4. Contempla el riesgo del fuego

La sexualidad que se nos suele enseñar a experimentar parte de la concepción masculina, del fuego, de ahí que usemos términos como “hot”, “quenchy” o “ardiente”. El problema con el fuego es que es superficial, de corta vida y volcado hacia

lo externo que lo alimenta. Cuando el fuego es estimulado por el contexto, el riesgo es que se vuelva incontrolable, arrasador, devorador. Esto evapora el agua, la seca. Según las filosofías milenarias, el aplacamiento masculino se logra permitiendo la profundidad, la lentitud y la calma. **La respiración y el movimiento se vuelven esenciales para comunicarle al cuerpo otra manera de sentir.**

5. Entiende el valor del ritmo

Muchas de las técnicas orientales que buscan el control de los impulsos toman como punto de prueba el momento de la penetración. Un hombre puede ejercer el dominio de su “fuego” a través del ejercicio del control de ritmos en la penetración. La

disciplina exige no solo disminuir sus respuestas corporales, sino también sus pensamientos y emociones, para ponerlos al servicio de su compañera. Al hacer esto, su “fuego” es tocado por el “agua”, al tiempo que el agua es calentada por la temperatura. Lejos del modelo de desmesura de la pasión latina, por naturaleza machista e impulsiva, **el tao plantea un equilibrio en el que lo humano se impone sobre lo animal.**

6. Prueba la penetración taoísta

Un hombre que desee pulir sus propios gestos para ponerlos al servicio de su compañera puede apelar a técnicas concretas. Una de ellas es la de las **nueve penetraciones. Este ejercicio propone**

realizar, por cada nueve penetraciones superficiales, una profunda. Las penetraciones superficiales se hacen solo con el glande y permiten dedicar mayor atención a la zona externa de la genitalidad femenina, que es donde se encuentra el clítoris.

Al establecer este patrón, se logra acompasar los niveles de excitación. O sea, **¿hay que ir contando 1, 2, 3... mientras se tiene sexo?** Pasa que el hecho de llevar la cuenta ayuda al hombre a tener otro foco más allá del placer físico. Esta técnica propone ir reduciendo las entradas superficiales a seis y a tres, para aumentar las profundas (siempre que la cuenta sume 9) a medida que la mujer manifiesta su deseo.

7. Asume el “lado oscuro” del sexo

Si las técnicas milenarias para brindar placer a las mujeres existen desde hace tanto, ¿por qué nos cruzamos con tan pocos hombres que las conozcan? Hay algo que lamentablemente aún es cierto. **No a todos los hombres les interesa relegar placer para esperar a sus compañeras.** No es algo sobre lo cual se los eduque. El hecho de que ellos suelen temer tanto su propia fragilidad hace que muchas veces, en la intimidad, actúen por compensación y representación y que transformen la cama en un espacio de liberación de tensiones internas y sentimientos reprimidos.

8. Busca la profundidad

El tao asegura que cuando se usa el sexo como válvula de escape, la basura emocional se vacía sobre el compañero. Históricamente, las mujeres hemos sido “tachos”. Y a partir de la dependencia económica y las limitaciones sociales fuimos aprendiendo a soportar un tipo de sexualidad que no se correspondía con nuestros deseos íntimos. Si todo lo que sabemos lo sabemos por lo que los hombres nos contaron de nosotras, es difícil entrever el potencial energético que tiene nuestro cuerpo. Esto limita nuestro poder y nuestra búsqueda.

9. Exige responsabilidad

Sobreponerse a los mandatos, a las culpas y las categorías sexuales para

conectarse con otro de una manera distinta es un trabajo íntimo y personal tanto para hombres como para mujeres. Es una búsqueda que no se puede delegar. Los movimientos políticos de igualdad nos dan coraje, pero no nos eximen de la tarea que debemos hacer en nuestras relaciones interpersonales. En un mundo con las características del actual, buscar un compañero en esta sintonía puede ser frustrante. Puedes leer mucho sobre tantra, sobre ejercicios y ritmos masculinos, pero, en definitiva, es él quien tendrá que abrir su cabeza para liberar su potencial. Este es tu único límite.

[Source link](#)