

El Arte
de la
Sexualidad
en China

Introducción

El Arte de la Alcoba constituye el clímax de las emociones humanas, y comprende el Camino Supremo (Tao). Por ello, los Reyes Santos de la antigüedad regularon los placeres externos del hombre para poder frenar sus pasiones internas y crearon reglas específicas sobre el contacto sexual. Aquél que regule sus placeres sexuales se sentirá en paz y vivirá muchos años.

A lo largo de cientos de años los estudios sobre la sexualidad han estado siempre presentes en la cultura china. El trato del tema con apertura es apenas reciente para occidente, cuando ya desde la primera dinastía han (221 A.c.- 24 D.C.) se habían escrito meticulosos tratados en los que detallaba toda su actividad.

Uno de los aspectos que más impactó a los chinos en su encuentro con occidente fue el trato oculto y prohibitivo que se le daba al tema del sexo - el cual se originó posteriormente a la cristiandad -. La riqueza en el uso de los términos y la belleza con la cual la sexualidad es expuesta en la literatura china no puede más que generar admiración y respeto hacia una cultura que gracias a su visión del mundo no se limitó en ese aspecto a sí misma, permitiéndose tratar una de las actividades humanas de mayor importancia con toda la creatividad y sabiduría que nos caracteriza como raza.

La gran cantidad de disfunciones y trastornos sexuales en los que se ve envuelta la sociedad de hoy motiva la creación de esta página,. Con lo cual, el divulgar parte de ese saber de forma tal que se continúe la tradición de los antiguos tratados de educar a las parejas de forma sana y responsable, se convierte en una tarea ineludible.

Otro aspecto relevante es el tratamiento vulgar y superficial que recibe, con generalidad, la sexualidad cotidianamente (en especial en este, el ambiente de internet). La obsesión actual por los sentidos ha conducido a degradar la demostración más sublime del amor a un contacto simple y animal. El Hedonismo contemporáneo opaca la grandeza en que puede convertirse la relación sexual como exhaltación de la relación amorosa, fortaleciendo así a la pareja y, por consiguiente, a la familia.

Planteamientos Generales

La mayoría de los principales planteamientos acerca de la sexualidad china fueron probablemente ya elaborados entre los años 500 a.c. y 200 a.c. Aún cuando los términos y conceptos parezcan anticuados y ajenos a nuestra contemporaneidad es de suma importancia tenerlos siempre presente cuando se realice la lectura de los tratados, ya que ayudaran a una cabal comprensión de la vida y costumbres sexuales de esta antigua cultura. A continuación serán expuestos de manera resumida.

La Mujer

Todas las secreciones y fluidos del útero y de la vulva de la mujer constituyen la esencia Yin, la cual es un revestimiento necesario para permitirle al semen masculino convertirse en embrión.

La mujer contiene un depósito de esencia Yin inagotable, a diferencia del hombre cuya cantidad de esperma es limitada.

La Relación Sexual

El contacto sexual cumplía con un doble objetivo. Por una parte tenía como fin la concepción, para que el hombre cumpliera su papel en el orden universal al perpetuar la familia.

Este era un deber sagrado ante sus ancestros ya que la felicidad de los difuntos se aseguraba con los sacrificios de los descendientes en la tierra. En segundo lugar, el acto sexual era la oportunidad para fortalecer la vitalidad masculina a través de la absorción de la esencia Yin de la mujer, a la vez la mujer se beneficiaba al activarse su naturaleza Yin latente.

El coito es considerado parte del orden natural y la practica del mismo es deber sagrado de todo hombre y de toda mujer, nunca es asociado a la culpa moral. Esta unión se practica en la privacidad familiar, no por ser algo indecoroso, sino que debido a su raíz de carácter divino no debe realizarse frente a extraños.

El Hombre

El espermatozoide es el bien más precioso del hombre, es fuente de su salud física y de su energía vital. Esta última disminuirá a menos que se compense con una cantidad equivalente de esencia Ying femenina. Para ellos el hombre debe darle completa satisfacción a la mujer cada vez que tiene contacto sexual con ella.

Debido a la porción limitada de espermatozoide que el hombre posee, debe restringir la eyaculación especialmente a los días en los cuales la mujer es más propensa para concebir, esto es, cuando ella tenga la suficiente esencia Yin que provea una fertilidad mayor.

Durante los otros días el hombre debía hacer que la mujer alcanzara el orgasmo sin él eyacular. De esta forma ambos se beneficiarían en cada coito: él fortaleciendo su esencia vital, ella estimulando e intensificando su esencia Yin. Este principio implicaba que el hombre tenía que aprender a prolongar el acto sexual sin llegar al orgasmo de modo que pudiera absorber, al aumentar el tiempo en el cual su miembro estaba en el interior de la mujer, la esencia Yin que lo revitaliza.

Una vez que esta actividad es realizada correctamente la esencia Yang del hombre, fortalecida con la femenina, asciende a lo largo de la columna beneficiando al cerebro y a todo el organismo.

Si el hombre eyacula cuando la mujer tiene mayor posibilidad de ser fecundada, la pérdida de esencia Yang se compensa con el nacimiento de hijos perfectos en cuerpo y mente. Con ello la realización adecuada del acto sexual no sólo beneficia la salud de los padres sino también la de su descendencia.

Los Tratados

La principal vía por la cual se transmitieron las enseñanzas médicas sexuales fue a través de los Tratados o manuales de sexo. Estos textos famosos, y ampliamente practicados, se concebían como guías para la pareja, pero principalmente, para el jefe de familia.

En ellos se le enseña, tanto al hombre como a la mujer, como vivir por muchos años y felizmente manteniendo relaciones sexuales armoniosas y como obtener una descendencia sana. Los manuales también ilustran en detalle las diferentes posiciones en las que se consumaba el coito. Algunas veces le eran regalados a la novia para prepararla en sus deberes conyugales y permanecían junto a la cama, donde eran consultados mientras se hacía el amor o también para estimular a las mujeres tímidas.

Fang Nei Chi

Las siete posiciones

El Emperador Amarillo dijo: he oído hablar de las nueve posiciones, pero no tengo idea de cómo practicarlos. Quiero que me los expliques a fin de revelar sus propósitos. Yo guardaré cuidadosamente estos secretos y practicaré los métodos.

La Joven Sombría dijo: la primera de las nueve posiciones se llama

El Dragón que Gira.

Estando la mujer boca arriba, el hombre se coloca sobre ella con las rodillas apoyadas sobre la cama. La mujer abre la Puerta de Jade y el hombre, desde arriba, introduce el Tallo de Jade en la Gruta en Forma de Grano. Entonces él empieza a moverse lentamente, intercalando a cada ocho impulsos leves dos que penetren profundamente. El miembro debe introducirse mientras no esté totalmente endurecido y retirarse mientras está todavía rígido. Después, él debe voltear las caderas de un lado para otro para estimular el borde superior del Portal de Jade. Sosteniendo su propio peso sobre codos y rodillas, el hombre se asemeja a un dragón que gira en el firmamento. Si se ejecutan estos movimientos con vigor, la mujer percibirá una gran satisfacción y enloquecerá de alegría.

La segunda posición se llama:

El Tigre al Acecho.

Se hace que la mujer, arrodillada boca abajo, se apoye sobre sus manos en actitud de gatear con las nalgas subidas y la cabeza baja. El hombre se le arrodilla por detrás y la abraza por la cintura. Entonces introduce el Tallo de Jade en su interior. Es muy importante que penetre profundamente y continúe los movimientos de prisa, intercalando cada cinco impulsos breves ocho que penetren profundamente. El ritmo correcto se producirá por sí sólo. En esta posición, que es la que utilizan los animales para aparearse, el hombre parece un tigre al acecho, listo para abalanzarse sobre su presa. La vagina de la mujer queda estrechada y el hombre disfruta de una clara visión de sus suaves hombros, su curvada espalda y sus redondas nalgas. La vagina de la mujer, contraída y extendida por los impulsos alternos, producirá tanto humor que éste saldrá goteando. Cuando se emite la marea Yin, ha llegado el momento de retirarse y descansar. Este método evitará las cien enfermedades y el hombre será cada vez más vigoroso.

La tercera posición se llama

El Mono Salta.

Se hace que la mujer esté boca arriba. El hombre la levanta por las piernas hasta que con las rodillas la toque los pechos, y las nalgas y la parte inferior de la espalda queden levantadas en alto. Entonces, al introducirle el Tallo de Jade, penetrará el Muro de los

Olores. Cuando la mujer empieza a moverse, lo que salga de la vagina parecerá una lluvia muy abundante. El hombre procurará no hacer otra cosa que mantenerla apretada hacia abajo como con ira. Se debe finalizar tan pronto como la mujer ha alcanzado el orgasmo. Si se practica este método, las cien enfermedades se curarán solas.

La cuarta posición se llama:

Las Cigarras se Aparean.

Se hace que la mujer se acueste boca abajo sobre su vientre. El hombre se acostará sobre la espalda de ella. Para que pueda introducir profundamente el Tallo de Jade, le levantará las nalgas en tal forma que podrá penetrar dentro de la Joya Escarlata. Si a cada seis impulsos breves intercala nueve que penetren profundamente, la vagina de la mujer se empapará de abundantísimo humor. La parte interna de la vagina se moverá y se contraerá al extenderse la vulva. Se debe finalizar tan pronto como la mujer haya alcanzado el orgasmo. Este método curará los siete tipos de dolores.

La quinta posición se llama:

La Tortuga que se Monta.

Se hace que la mujer se acueste boca arriba y levante sus piernas. El hombre empujará hacia adelante sus piernas hasta que sus pies queden junto a sus pechos. Entonces introducirá profundamente el Tallo de Jade

hasta que penetre en la Niña Infante. A los impulsos breves intercalará impulsos profundos en el orden adecuado, de modo que cada uno se oriente hacia el centro. Esto producirá en la mujer un gran gozo, que le corresponderá al hombre con los movimientos de su cuerpo. La vagina se impregnará de abundante humor. Entonces el hombre penetrará lo más profundo que pueda, finalizando sólo cuando la mujer haya alcanzado el orgasmo. Gracias a este método, se conservará el propio semen y aumentará cien veces la propia fuerza.

La sexta posición se llama

El Fénix que Revolotea.

Se hace que la mujer, colocada boca arriba, levante sus piernas. El hombre, de frente, sentado contra los muslos de ella y mirándole los pies, se sostiene apoyando las manos en el lecho. Introduce el Tallo de Jade en la Piedra del Hermano Mayor. Moverá con fuerza su miembro, obligando a la mujer a que corresponda con su propio movimiento. Teniendo sus nalgas apretadas contra el cuerpo de la mujer, intercalará a cada tres impulsos breves, ocho que penetren profundamente. Entonces la vulva de la mujer se dilatará y se impregnará espontáneamente. Se debe finalizar una vez que la mujer haya alcanzado el orgasmo. Este método curará las cien enfermedades.

La séptima posición se llama:

El Conejo que Lame su Pelo.

El hombre yace boca arriba con las piernas juntas y extendidas. La mujer se le sienta encima con las piernas abiertas de modo que sus rodillas toquen el lecho por fuera de las piernas del hombre, con la espalda vuelta hacia la cabeza de él, y mirándole los pies. Entonces el Tallo de Jade se introduce en las Cuerdas de la Lira. Cuando la mujer alcanza el clímax del orgasmo, el humor brotará de la vagina como un manantial y en su rostro se reflejará gran alegría y el placer que experimenta. Se debe finalizar tan pronto como la mujer haya alcanzado el orgasmo. De esta forma no aparecerán las cien enfermedades. La mujer, en esta posición, se asemeja a un conejo limpiando su pelambre.

Notas sobre la Alcoba

Los cinco signos femeninos

El emperador amarillo dijo: "¿Cómo se puede saber si la mujer se acerca al orgasmo?"

La Joven sencilla dijo: "La mujer presenta cinco síntomas y cinco deseos, y además diez formas de mover el cuerpo durante el acto". Los cinco síntomas son los siguientes:

Primero, su rostro se sonroja; ahora el hombre puede acercarse a ella lentamente.

Segundo, sus pezones se ponen rígidos y se le humedece la nariz; entonces el hombre podrá introducirle el miembro poco a poco.

Tercero, se le seca la boca y traga saliva; entonces el hombre podrá comenzar a realizar movimientos lentos.

Cuarto, su vagina se lubrica; entonces el hombre podrá hundir su miembro profundamente.

Quinto, las secreciones de su vagina se desbordan entre las nalgas, entonces el hombre podrá agitarse con libertad.

Los Cinco Deseos de la Mujer

La Joven Sencilla dijo: "A través de los cinco deseos se puede juzgar la reacción de la mujer.

Primero, si sus pensamientos desean la unión, su respiración será irregular.

Segundo, si su vagina desea la unión, sus fosas nasales se dilatarán y su boca se abrirá.

Tercero, si su esencia vital desea ser estimulada, moverá su cuerpo hacia arriba y hacia abajo.

Cuarto, si el anhelo de su corazón desea manifestarse, el humor que brota de su vagina le emparará la ropa.

Quinto, si está por alcanzar el orgasmo, alargará el cuerpo y cerrará los ojos".

El Ars Amatoria del Maestro Tung-Hsüan

I

El Maestro Tung-Hsüan ha dicho: "De todas las diez mil cosas creadas por el cielo, el hombre es la más preciosa. De todas las cosas que hacen al hombre próspero, ninguna puede compararse con el acto sexual.

Este se modela a semejanza del cielo y toma como ejemplo la tierra, regula el Yin y gobierna el Yang.

Aquellos que comprenden su importancia podrán nutrir su naturaleza y prolongar sus años de vida; aquellos que no entiendan el verdadero significado se dañarán a sí mismos y morirán prematuramente.

II

Ahora bien, los métodos del contacto sexual según las enseñanzas de la Joven Sombría han sido transmitidos desde la antigüedad; pero sólo dan una visión general de este tema, no agotan sus sutiles misterios.

Al examinar estas fórmulas, a menudo he pensado en completar sus lagunas. Recogiendo hábitos y costumbres es que he compilado ahora este manual.

Aunque no explica todos los matices más sutiles, espero que contenga lo esencial.

Las diferentes formas de sentarse y acostarse juntos, las posturas de extender y abrir las piernas, las diferentes formas de acomodar el cuerpo y los métodos de penetración profunda y superficial, todo esto constituye la Razón de la unión sexual y ofrece el ritmo de los Cinco Elementos.

Quienes se dejen guiar por estas reglas alcanzarán la longevidad. Los que actúen contrariamente a éstas, se dañarán y perecerán.

¿Por qué no debería transmitirse a las diez mil generaciones aquello que beneficia a todos?.

III

El Maestro Tung-Hsüang ha dicho: "Verdaderamente el cielo se mueve hacia la izquierda y la tierra a la derecha.

Así se suceden las cuatro estaciones, el hombre llama y la mujer acude, arriba hay acción y abajo obediencia; éste es el orden de todas las cosas.

Si el hombre se mueve y la mujer no responde, o si la mujer está excitada y el hombre no, entonces el acto sexual no sólo dañará al hombre sino también a la mujer, porque esto es contrario a la relación establecida entre el Yin y el Yang.

Si se unen de tal modo, ninguno de los participantes de acto se beneficiará. Por lo tanto, el hombre y la mujer deben moverse según su orientación cósmica, el hombre debe caer desde arriba y la mujer debe recibir debajo.

Si se unen en esta forma, a esto se le puede llamar cielo y tierra en perfecto equilibrio".

IV

Profundos y superficiales, lentos y rápidos, derechos y oblicuos, estos movimientos no son iguales, sino que cada uno tiene sus características.

Un movimiento lento debe parecerse al movimiento de una carpa atrapada en el anzuelo; un movimiento rápido debería parecerse al vuelo de los pájaros contra el viento.

Penetrar y retirar, moverse hacia arriba y hacia abajo y de izquierda a derecha, intercalando intervalos o en una sucesión rápida, todos estos movimientos deberían corresponderse apropiadamente.

Se debe aplicar cada uno en el momento oportuno, y no se debe practicar obstinadamente sólo un estilo por ser más cómodo para uno mismo.

V

Cuando un hombre y una mujer tienen relaciones por primera vez, el hombre debe sentarse a la izquierda de la mujer y la mujer a la derecha del hombre. Luego

el hombre cruza las piernas y sienta a la mujer sobre él.

Presiona su frágil cintura, acaricia su precioso cuerpo, susurra palabras afectuosas y habla sobre la pasión. Encontrándose ambos en el mismo estado de ánimo, se abrazan y se estrechan - sus cuerpos están juntos y sus labios se encuentran -.

El hombre succiona el labio inferior de la mujer, la mujer el labio superior del hombre. Se besan, ofreciéndose sus respectivas salivas.

O el hombre muerde suavemente la lengua de la mujer o mordisquea sus labios un poco, toma su cabeza entre sus manos y pellizca sus orejas.

Y así, acariciándose y besándose, se revelarán mil placeres y se olvidarán los cien dolores.

Entonces el varón hará que la mujer agarre con la mano izquierda su Tallo de Jade, mientras él con la derecha le frota la Puerta de Jade.

De esta manera se activará su propia fuerza Yin y levantará su Tallo de Jade que se quedará rígido y erguido hacia lo alto, como la cumbre solitaria de un monte que se eleva hacia un mundo de leche.

La mujer por su parte, percibirá su fuerza Yang y la Grieta de Cinabrio de humedecerá por el flujo abundante de humor, como un solitario manantial de aguas que brota de un hondo valle.

Esta es la reacción espontánea del Yin y del Yang que no se puede lograr nunca con medios artificiales.

Al llegar a esta fase la pareja está en condición apropiada para unirse. Si el miembro del hombre niega levantarse, o la vagina de la mujer no puede humedecerse, esos son indicios externos de alguna enfermedad interior.

VI

El Maestro Tung-Hsüang ha dicho: "Cuando un hombre y una mujer mantienen relaciones sexuales, deben empezar siempre por sentarse como se ha descrito antes, y sólo después de ello acostarse juntos; la mujer a la izquierda, el hombre a la derecha.

Cuando estén tendidos de ese modo el uno al lado del otro, el hombre volteará a la mujer boca arriba y le abrirá las piernas; se montará encima de ella y se pondrá de rodillas entre sus muslos.

Luego introducirá el Tallo de Jade dentro de los labios exteriores de la Puerta Preciosa, en esa área umbrosa semejante a un pinar bajo que se encuentra en la región opuesta a la abertura profunda.

Jugará con su miembro en ese vestíbulo, sin dejar de decirle palabras insinuantes y mordisqueándole la

lengua. O contemplará su rostro hermoso, o desde lo alto observará la Grieta de Oro.

Le acariciará el vientre y los pezones y le frotará sobre todo la Terraza de la Joya. Con esto el hombre se encenderá en deseo y a la mujer se le confundirán los pensamientos.

Entonces el hombre moverá hacia arriba y hacia abajo el Peñasco Vigoroso, frotando con él por debajo de las Venas de Jade y por arriba la Grieta de Oro, haciéndolo jugar por todo el Salón del Examen, y por último descansará a la derecha de la Terraza de la Joya.

Todo esta se hará como un entretenimiento previo, antes de penetrarla en la vagina.

VII

Cuando por la Grieta de Cinabrio de la mujer brote abundante humor, entonces el Peñasco Vigoroso penetrará en ella recto, emitiendo a su vez un humor que se mezclará con el de la mujer, de modo que por encima tocará su Campo Sagrado, y por debajo el Valle Umbroso.

Entonces el hombre empezará a realizar movimientos vigorosos, introduciendo y retirando el

miembro de prisa, de modo que la mujer, enloquecida por el ardor, le implora misericordia.

Hecho esto, él sacará su miembro y secará con un pañito de lino tanto se sexo como el de ella.

Luego introducirá de nuevo el Tallo de Jade profundamente en la Grieta de Cinabrio hasta que llegue a tocar el área Yang. Que su miembro sea como un macizo peñón que bloquea un valle hundido.

Entonces comenzará a agitarse e intercalará a nueve impulsos leves un que penetre profundamente, dirigiéndolos hacia distintas partes, ora lenta, ora rápidamente, ora fuerte, ora suavemente, siguiendo el ritmo de veintiún respiraciones.

VIII

Luego el hombre aplicará impulsos veloces que penetren profundamente, mientras la mujer se acomodará a sus impulsos e imitará su ritmo.

Con el Peñasco Vigoroso arremeterá contra la Cavidad en Forma de Grano de Trigo, y penetrará hasta su parte más recóndita.

Allí, moviendo un poco su miembro en círculo, pasará progresivamente a impulsos breves.

Cuando la mujer, con la vagina repleta de humor, llegue al clímax del orgasmo, el hombre retirará su miembro, pero nunca cuando empiece a ablandarse; lo retirará mientras esté todavía rígido.

En efecto, es dañino para el hombre retirarlo flácido, y por eso tendrá cuidado de no hacer tal cosa jamás.

El camino del Tao

Las enseñanzas de las antiguas dinastías chinas nombran al semen y su energía vital como *ki* y el concepto filosófico implicado en esta fuerza señala que no debe desperdiciarse porque el cuerpo la necesita para su salud y armonía. Conservar el *ki* el mayor tiempo posible en el cuerpo da a los hombres una energía asombrosa cuando se lleva a la práctica durante varios meses y años, hasta hacerlo un hábito que da poderes sensoriales en la voluntad sexual, porque la vida sexual de pareja se torna desinhibida y abierta, y la confianza del hombre en sus facultades para hacer gozar a la mujer durante horas, prácticamente hasta que se quiera parar y continuar cuando se quiera.

Algunas de las reglas del Tao esotérico del amor y el sexo:

- Evita pensar en la eyaculación como fin en sí mismo.
- Encuentra con tu pareja una sintonía común, por medio del masaje suave en hombros, cuello y músculos de la espalda.
- Estimula sin prisa las zonas sensibles e invita a tu pareja a hacer lo mismo.
- Antes de iniciar el coito trata de propiciar una atmósfera hipersensorial, con la estimulación de las zonas erógenas y el empleo de todas tus partes sensibles, desde la lengua hasta los genitales.

- Si durante la primera fase del coito sientes una posible eyaculación es algo que puedes vencer apretando con dos dedos, a manera de tijera, el conducto seminal, localizado justo debajo de los testículos.
- Para vencer el deseo de eyacular puedes emplear un conteo de las penetraciones en la vagina de tu compañera, contando tres de corto alcance y una profunda, en series de 30.
- Trata de darle un sentido a la respiración y al ritmo de tus movimientos.
- Cambia de posición cada 10 minutos aproximadamente.
- Es aconsejable descansar para enfocarse en caricias y palabras estimulantes.
- Las veces que puede tenerse relaciones sexuales puede ir desde dos veces a la semana a dos veces al día, pero una sola eyaculación a la semana cuando mucho.
- Mientras más veces se tenga sexo y más tiempo se practique, más asombrosos resultados se experimentan.

Desgraciadamente, el Tao esotérico está destinado en gran parte a los hombres, pero las mujeres pueden estar bastante agradecidas, eso es seguro.

Kung Fu Sexual

Según los antiguos maestros chinos, el kung-fu sexual es la consecución de una sexualidad que incluye un conjunto de técnicas para generar sanación y equilibrio emocional y físico, todo basado en el amor, y en comunión con uno mismo y la pareja. Con el Tao, afirman, es posible que los hombres alcancen orgasmos múltiples, retrasando e incluso reteniendo la eyaculación. Para la tradición cultural de Oriente, estos conceptos son parte de una sabiduría milenaria, pero para el mundo occidental son una novedad.

En efecto, la sexualidad basada en el también conocido kung-fu sexual, se inició como una rama de la medicina china hace más de dos mil años. Los primeros taoístas eran médicos que se preocupaban por la salud física, emocional y espiritual, es decir, pagaban por la salud integral de las personas.

Kung-fu quiere decir literalmente "práctica". De tal manera que kung-fu sexual significa simple y llanamente "práctica sexual".

ORGASMO Versus. EYACULACIÓN

No sólo autores chinos han hablado de los orgasmos sin eyacular, también reconocidos sexólogos de Occidente han sentado precedente al respecto. Alfred Kinsey y Herant A. Katchadourian han coincidido al

señalar que algunos hombres pueden evitar la expulsión de semen, al mismo tiempo que disfrutan de contracciones o cumbres orgásmicas, sin pasar por el periodo refractario (pérdida de la erección). Son capaces, tanto como las mujeres, de experimentar varios orgasmos sin eyacular.

Desde luego que esto es posible porque el orgasmo (o clímax) y la eyaculación son dos procesos distintos. A diferencia del orgasmo, que es una experiencia climática a nivel físico y emocional (contracciones rítmicas involuntarias, pélvicas y del esfínter anal, Hiperventilación, taquicardia y una elevada presión sanguínea), la eyaculación es un simple reflejo que ocurre en la base de la columna y da como resultado la salida del semen.

De acuerdo con *Masters and Johnson*, pioneros de la investigación sexual en el mundo, las fases de la respuesta sexual humana son excitación, meseta, orgasmo y resolución. Y como regularmente unos segundos después del orgasmo se presenta la eyaculación, existe la creencia de que ambos procesos son lo mismo.

Por otro lado, los taoístas sostienen que la eyaculación agota la energía, en virtud de que al expulsar el semen, el cuerpo asume que se está preparando para crear un nuevo ser, para producir una nueva vida. Así que el cerebro, las glándulas y el organismo en su conjunto dan lo mejor de sí. En este sentido, muchos hombres refieren que luego de la eyaculación sienten un notable cansancio, mucho

sueño, a veces sed y hambre, e incluso en ocasiones dolor de cabeza. Todo ello en opinión de los senadores chinos, es provocado por el desgaste energético.

Por lo tanto, cuando el objetivo no es la procreación, los maestros chinos recomiendan que la práctica sexual debe servir para dar y recibir placer, conservar la energía, canalizarla a todo el cuerpo y mantener o recuperar la salud.

Entonces, el "secreto" radica en aprender cómo alcanzar el clímax, una o las veces deseadas sin que se desencadene la eyaculación, para que en ese momento no se transite a la fase llamada resolución, que se caracteriza por la pérdida de erección, disminución del ritmo cardiaco, respiratorio, y que el organismo, en general, vuelva paulatinamente al estado previo de la estimulación sexual.

¿KUNG-FU o TAO SEXUAL?

Tanto el Kung Fu como el Tao Sexual son una práctica que involucran equilibrio, disciplina e incluso una filosofía de vida. Y el objetivo mutuo es alcanzar una mejor calidad de vida para la pareja. No debe darse lugar a confusiones entre la práctica del Kung Fu como arte marcial a la práctica del Kung Fu sexual.

Ambas prácticas se complementan en la filosofía oriental del manejo de la energía Ki (en Japón) o Chi (en China), este ki llamado en oriente "fuerza interna" es el punto equilibrante del cuerpo, que en las posiciones tanto marciales (katas) como en las sexuales (runas) ayuda a fortalecerlo o debilitarlo dependiendo de su uso.

El ki esta ubicado en los órganos genitales; es usado en el arte marcial en cada kata o movimiento simétrico y armónico apretando los esfínteres ayudando a concentrar la energía en ese lugar, equilibrando los movimientos con fluidez, dando más fuerza y velocidad a los golpes; en la práctica sexual, el hombre aprieta los esfínteres antes de la eyaculación para evitarla y así prolongar por más tiempo el clímax llevando a la mujer a tener múltiples orgasmos, fortaleciendo así la relación y el placer sexual.

Estas prácticas han sido escritas en muchos libros, y han sido catalogadas desde tiempos inmemoriales como los grandes secretos de la ***Alquimia Sexual***.

TECNICAS DEL TAO PARA EVITAR LA EYACULACION

El primer paso para controlar la eyaculación, incluso la eyaculación precoz, consiste en tener plena conciencia de los niveles de excitación. Recuerda, por ejemplo, que luego de una fantasía sexual o de ciertos

estímulos, se produce la erección. Al continuar la estimulación eróticamente efectiva, ya sea durante el coito, o mediante otra forma, llegará un momento en que el clímax haga acto de presencia y se produzca la polución. Antes de que ello ocurra, debes identificar con claridad todas las sensaciones premonitorias del orgasmo. A esta etapa se le nombra signo de inevitabilidad eyaculatoria o punto de no retorno. Cuando eres capaz de reconocer ese estadio, tendrás la enorme posibilidad de detener la estimulación para bajar el nivel de excitación y no traspasar la frontera hacia la eyaculación.

Aquí de lo que se trata es que te encuentres muy bien en lo que sientes, además será más satisfactorio. Lo más importante es estar consciente en todo momento del ritmo de la propia excitación. Cómo va acelerándose para detenerse unos toques (o unos movimientos, si estás con tu pareja) antes de llegar al orgasmo. Esta técnica aconsejada por terapeutas sexuales se denomina **parada y arranque**". La recomendación es que más vale detenerse demasiado pronto que demasiado tarde.

Para capacitarse en la identificación del punto de no retorno, debe intentarlo con la pareja, donde él yace acostado y ella se coloca encima, ambos de frente. Realizada la penetración e iniciado los movimientos del varón, debe indicarle a su compañera cuándo detenerse, justo en el momento en que siente que va a aparecer el orgasmo.

La técnica de 'parada y arranque y otras, requiere comúnmente de la orientación de un terapeuta sexual. Antaño se creía que alejarse de los pensamientos sexuales y enfocando la mente en ideas que no tuvieran que ver con el sexo, ayudaba. Pero nada más erróneo que eso. No sólo impedían el goce, sino también al estar "desconectado" de la experiencia y con la ansiedad a cuestas, ocurría la eyaculación antes de lo que se deseaba.

Además una unión sexual ha sido visto desde los antiguos sabios alquimistas como un rito sagrado de creación, y por esto se debe tener la mente, el cuerpo y el espíritu unidos en uno solo complementándose.

Por otra parte, los taoístas explicaban que el nivel de excitación va en aumento a medida que el ritmo cardiaco, la respiración y la presión sanguínea se intensificaban, esto como parte de la respuesta sexual. Por ello, una de las técnicas que se pueden utilizar cuando se hace el amor, es respirar lenta y profundamente; inhalar por la nariz, sentir cómo el aire va hasta el fondo del estómago, retenerlo y exhalar despacio por la boca.

Para obtener mejores resultados se puede hacer la respiración en concordancia con las contracciones rítmicas del músculo puboocogígeo (P.C., esta es la sensación que se produce cuando retenemos la orina), en el momento del máximo clímax o en el momento preciso antes de la eyaculación, manteniendo así el orgasmo. Esta sencilla técnica

disminuye el ritmo de la excitación y en consecuencia, puede impedir la eyaculación.

Otra importante medida que han aportado los antiguos chinos, es el toque en el "punto del millón de piezas de oro". El nombre se debe al alto valor que representaba su aplicación en las relaciones sexuales y además, al elevado costo que se tenía que pagar para saber el secreto. Este punto se localiza en el perineo, una pequeña hendidura que se siente justo delante del ano y atrás de los testículos.

Cuando se está haciendo el amor, si se cree que se aproxima el momento de la eyaculación, con los dedos medio e índice alineados, se debe presionar con firmeza (sin suspender la penetración). Ello inhibirá de inmediato el reflejo eyaculatorio.

MULTIORGASMICO, ¿Yo?

A consideración de los taoístas, cualquier varón sin mayores problemas de salud, sobre todo sin antecedentes de infarto, puede entrar al mundo del *kung fu sexual*. Y antes de iniciar con las prácticas para controlar la eyaculación, comentadas en el segmento pasado, los maestros orientales sugieren primero comenzar por el fortalecimiento del músculo puboecogígeo (P.C.).

El P.C. es una banda muscular que se extiende desde el hueso púbico en la parte anterior del cuerpo hasta

el cóccix. La mayoría de los hombres lo sienten en el perineo, justo detrás de los testículos y delante del ano. Este músculo es el responsable de las contracciones rítmicas de la pelvis y del ano durante el orgasmo.

Al respecto, los doctores Whipple y Perry Ladas afirman que si los hombres desarrollamos la fuerza del P.C., podemos aprender a ser multiorgásmicos y a distinguir con mayor facilidad entre orgasmo y eyaculación, pues el clímax físicamente parte de la próstata, por lo que aprender a presionarla con los músculos pélvicos, es esencial.

Para tonificar el P.C. existen tres ejercicios que se recomienda llevar a cabo, y suelen ser muy eficaces:

1. Cada vez que vayas a orinar, retén la micción las veces que puedas. Esta sencilla práctica te permite contraer de manera directa el P.C. Si tu músculo es lo suficientemente fuerte, debes ser capaz de interrumpir el flujo de orina y después continuar con la micción. Si te cuesta trabajo, no te preocupes, en poco tiempo y con constancia aumentará su vigor.
2. Contrae el P.C. de nueve a 36 veces durante el transcurso del día. Por lo menos tres. Mañana, tarde y noche. Aprovecha los altos mientras manejas, cuando estás sentado en tu escritorio, en las prolongadas y aburridas juntas del trabajo; en fin, hay muchas oportunidades para ejercitarlo (sólo trata de disimular los gestos del rostro).

Con la contracción del RC. y el pene en erección, levanta una toalla de las que se utilizan para las manos. Hazlo varias veces. Si el peso es ligero, utiliza la toalla de baño. Practica todas las veces que puedas y en el mayor número de movimientos que te sea posible. Inicia con tres series de 15 repeticiones.

¡LA PAREJA MULTINORGÁSMICA!

Los maestros chinos explican que luego de fortalecer el P.C. y dominar las técnicas que retrasan e impiden la eyaculación, se tienen las bases para alcanzar uno o varios orgasmos sin eyacular. El proceso puede ser relativamente corto, de tres a seis meses, o un poco más. Cada persona tiene un ritmo y un tiempo diferente. Lo importante es ser constante en la práctica.

Por otra parte, a consideración de los taoístas, la falta de control eyaculatorio se debe en buena medida a la tradicional técnica de penetración, que consiste en los empujones pélvicos hacia adelante y hacia atrás. Esto provoca con rapidez un fuerte estímulo en el glande del pene y el aceleramiento en poco tiempo de la respuesta sexual.

De tal manera que para controlar la eyaculación y que la pareja disfrute de varios climaxes, durante la penetración los empujones pélvicos deben ser en forma circular de izquierda a derecha, de arriba abajo, después profundamente. Así se estimula

directamente toda la vagina, incluso la parte intermedia, que en muchas mujeres es una zona dotada de numerosas fibras nerviosas muy sensibles.

Otra forma de obtener más sensaciones, es que en un momento intermedio y sin movimiento se realicen contracciones de vagina y pene, de tal manera que la mujer contraiga la vagina apretando el pene del hombre, y en su relajamiento el hombre aprieta el P.C. (músculo puboocogcigeo) haciendo que la mujer sienta que el pene se ensancha en el interior de la vagina.

Quien quiera efectuar y aprender la técnica del kung fu sexual, conviene que lo hable con su pareja, ya que la participación y colaboración de ella servirán para obtener mejores resultados y para la integración de ambos. A final de cuentas, él puede hacer más placenteras las experiencias sexuales de los dos. Es esencial y mucho más fácil practicarlo con una pareja estable con la que haya profundos lazos emocionales y físicos.

Muchos hombres se centran tanto en sus ejercicios cuando comienzan a practicar el kung-fu sexual, que pierden el contacto con su pareja. Se trata de hacer el amor, pues esto sólo consiste en aprender algunas técnicas para ponerlas al servicio del placer con ella. Esto plantea necesariamente una adaptación, un acuerdo, un mutuo consentimiento. En ningún momento, la mujer debe sentir que se le está usando.

EVITA LA OBSESION

Es muy importante señalar, de acuerdo con los planteamientos del kung-fu sexual, que evitar la eyaculación no debe convertirse en una obsesión, ya que es seguro que buena parte del inicio de estas prácticas, las expectativas no se verán cumplidas. Ello no debe provocar sentimientos de fracaso.

Si después de un período de estimulación no es posible evitar la eyaculación, lo mejor es relajarse y disfrutarlo. Es parte del "entrenamiento" para dominarla.

Por otro lado, hay que estar alerta para no generar problemas en el control eyaculatorio (eyaculación precoz), porque puede ocurrir que por evitar la polución, haya una notable ansiedad de desempeño, demasiada autoobservación que tense al individuo, con lo que el control se puede perder durante algún tiempo.

La información y algunos planteamientos "novedosos" como los del kung-fu sexual, deben servirnos para enriquecer nuestra vida sexual, no para creamos complicaciones. De estos conceptos, toma lo que te sirva, lo que puedas llevar a cabo de acuerdo a tu gusto y convicción. Eso es lo más importante.

Así que sin tensiones, con constancia, consciente y sensible a las sensaciones placenteras producto de los estímulos y deteniéndose en principio antes del clímax para no eyacular, poco a

poco se irán experimentando cumbres orgásmicas de diferente intensidad sin salida de semen, los llamados **orgasmos secos**. Serán muy satisfactorios y, en opinión de los maestros chinos, energetizarán al organismo.

De la misma manera, al experimentar un intenso placer y tener bajo control la eyaculación, la necesidad de que ésta ocurra irá desapareciendo con el tiempo.

Lo más importante en el acto sexual es el amor, el amor por ti mismo y el profundo deseo e interés de compartirlo al máximo con la pareja, con la cual haya un vínculo sólido, trascendente, en donde la paz y la armonía, junto con el placer erótico, los conecte a ambos con el Cosmos y las estrellas.

Haz del acto sexual una obra de arte.