

# SLOW SEX

Aunque la sexualidad pasional y orgásmica proporciona una satisfacción momentánea, a la larga suele convertirse en una actividad rutinaria y mecánica que a muchas parejas les lleva a perder la pasión y el tiempo dedicado a su intimidad en la alcoba.

Para Diana Richardson, el primer paso para reavivar una vida sexual monótona (o para hacer aún más placentera una sexualidad saludable) es conseguir que el hecho de hacer el amor sea una decisión consciente y no un encuentro casual. Basado en el contacto visual, en las sensaciones sutiles y en la respiración profunda, el método que nos propone Diana en estas páginas despierta en el cuerpo humano su capacidad innata para el éxtasis, abriendo así las puertas de la sensibilidad, la sensualidad y la conciencia superior.

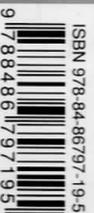
Avalada por su dilatada experiencia en el ámbito de la meditación, del tantra y de las relaciones de la pareja, y apoyada por las precisas ilustraciones de las distintas posturas idóneas para hacer el amor, la autora explora a lo largo de estas páginas el poder sanador y espiritual del sexo consciente, sin prisas y pausado, proporcionando con ello una guía excepcional a todas aquellas parejas que estén comprometidas en transformar, paso a paso, su vida sexual en una unión entrañable mediante un estado meditativo compartido y consciente.



Gulaab

Sexualidad  
Salud

www.alfaomega.es



ISBN 978-84-86797-19-5  
9 788486 797195

DIANA RICHARDSON

SLOW SEX

# DIANA RICHARDSON

# SLOW SEX

## (SEXO SIN PRISAS)



Sensualidad consciente  
para una sexualidad plena y sostenida



Gulaab

## INTRODUCCIÓN

### *Curación de la rapidez como enfermedad*

**S**ABEDORA DEL DECIDIDO auge que estaba tomando el Movimiento de Comida Lenta \*, me encantó que mi editor me propusiera escribir un libro que llevara el título de *Slow Sex: sexo sin prisas*. Además, se trata de un tema que es objeto de mis preferencias. Desde 1993, mi compañero, Michael, y yo hemos organizado retiros semanales para parejas que titulamos «Haciendo el amor». Durante estos retiros enseñamos a las parejas a adoptar una nueva postura con respecto al sexo; postura que tiene su fundamento en la lentitud y en estar totalmente «presente» mientras se hace el amor. Además de esto, se desecha la práctica de un sexo más activo que se afana con ansia por alcanzar el orgasmo, de un sexo que pierde en el intento muchos de los refinados matices de la unión sexual.

En resumen, lo que hacemos es enseñarles a las parejas el cultivo y la práctica del sexo lento. Los dos teníamos muy claro que cuando las parejas mantienen relaciones sexuales a un ritmo más pausado, en las que cada instante se saborea con calma y plena conciencia, estas parejas experimentan una mayor sensibilidad, sensualidad y satisfacción. Y no sólo esto, ya que una vez que finaliza todo, se sienten fuertemente vigorizadas por el amor como parejas y como personas individuales. Hace poco, un amigo me recomendó que leyese *The Slow*

---

\* El pionero Carlo Petrini fundó hace dos décadas en París el Movimiento de Comida Lenta, cuya seña de identidad es la vuelta a las tradiciones gastronómicas y a los alimentos de calidad. (N. del T.)

*Down Diet: Eating for Pleasure, Energy and Weight Loss*, de Marc David. Este libro resultó ser una fuente excepcional de información, conocimiento e inspiración; y ello, no sólo en relación con la comida, sino también con el sexo. Marc David es un nutricionista profesional que, a través de la correspondiente maestría, se ha especializado en psicología de la alimentación. Valiéndose de las experiencias personales que le ha proporcionado la práctica del yoga, ha podido llegar a conocer la existencia de ocho potenciadores metabólicos universales de naturaleza *transustancial*, esto es, «que va más allá de la materia». La relajación y la conciencia son dos ejemplos de estas fuerzas metabólicas universales que, si se aplican directamente a la alimentación, constituyen los más grandes potenciadores de la digestión, de la nutrición y del mantenimiento de un peso corporal adecuado. Es decir, que si reducimos lo suficiente nuestra velocidad de ingestión de alimentos hasta el punto de darnos cuenta completamente de lo que nos estamos llevando a la boca —probándolo, saboreándolo, y teniendo una sobremesa relajada—, nos proporcionará mucho más provecho que si lo devoramos o engullimos a toda prisa.

Cada célula de mi cuerpo vibraba intensamente con las palabras de David; y lo hacía, porque me daba cuenta de que los potenciadores metabólicos transustanciales que él recomendaba para cuestiones de salud, nutrición y mantenimiento de un peso óptimo son indudablemente idénticos a los que yo les sugiero a las parejas que buscan unas experiencias sexuales más satisfactorias y unas relaciones personales más amorosas. Si me atengo a mi personal experiencia, puedo dar fe de la acción de estas fuerzas metabólicas universales y de sus poderosos efectos sobre la sexualidad humana. Al igual que comemos con una mayor lentitud para permitir que la comida alimente mejor nuestro cuerpo, con la práctica de un sexo más lento propiciamos que nuestras relaciones sexuales nutran con una mayor efectividad nuestro cuerpo, nuestro corazón y nuestra alma.

Un primer paso es modificar el concepto que tenemos del sexo. Un cambio de perspectiva abriría las puertas para que el cuerpo tuviese nuevas experiencias y más espacio para expre-

sarse por sí mismo. Por regla general, nuestras ideas sobre el sexo siempre colocan al cuerpo en una posición de protagonista; y, como tal, le obligan a cooperar y a hacer realidad las muchas expectativas y deseos que asociamos a la sexualidad. Este modo de pensar ha hecho del sexo un acto precipitado y expeditivo; algo que está en abierta oposición con un cuerpo que en el fondo anhela un intercambio sexual lento, lánguido y dilatado. Más bien que *hacer* mucho en el acto sexual, el cuerpo prefiere *estar* en el acto sexual. Esto requiere una conciencia clara del momento presente. Si practicamos el sexo lento, en vez de tener el clímax como objetivo, lo que hacemos es colocarnos al margen y observarnos a nosotros mismos. No somos tan ardientes, sino más plácidos. La lentitud reduce el ardor en el acto sexual, lo cual es bueno si pensamos que el gozo y el éxtasis plantan sus delicadas raíces en un ambiente plácido y no en uno excesivamente cálido.

Por esta misma razón, no debemos darle a la excitación sexual el carácter de requisito previo. No tienes por qué hervir de excitación; basta con que vuelvas a residir en tu cuerpo, seas más consciente, estés más relajado, y te imbuyas la idea de que no tienes que conseguir nada en especial. Practicar por sistema el sexo lento no requiere, pues, mucha energía. Y es precisamente en este aspecto donde reside uno de los principales beneficios del sexo lento, ya que está considerado como una práctica perdurable particularmente apropiada para parejas cuyos componentes llevan mucho tiempo juntos. Con el paso de los años es natural que la pareja experimente un cierto enfriamiento en sus efusiones sexuales, ya que no es humanamente posible que sus miembros conserven para siempre entre ellos un alto grado de atracción y apasionamiento. Tiene que haber una maduración, una sedimentación, un proceso de repique que hacia recursos que están dentro de nosotros y no fuera. El ardor, por su propia naturaleza, tiende a disminuir y termina enfriándose. La frialdad es perdurable y es poseedora de una cualidad eterna. Esto hace del sexo lento una práctica susceptible de evolucionar con el tiempo, adquirir profundidad, y desarrollarse. Es una práctica que produce amor y armonía,

que crea equilibrio dentro de cada persona y entre los dos amantes.

Aunque este libro presente el sexo lento como una práctica destinada a las parejas de nuestro tiempo, tiene sus raíces en unas antiguas tradiciones espirituales de Oriente —entre ellas, el tantra de India y el taoísmo de China— que han encontrado expresión en un determinado número de movimientos sexuales occidentales. Ciertas corrientes tántricas se adentran en la práctica sexual con el fin de suscitar una expansión de conciencia y como una puerta que da paso hacia lo Divino. Las prácticas transustanciales internas taoístas cultivan la energía sexual para fortalecer el cuerpo y mejorar la salud.

«Hay tradiciones muy ricas y antiguas de misticismo sexual, vigentes antes de la aparición del cristianismo en Occidente» —escribe Arthur Versluis en su libro *The Secret History of Western Sexual Mysticism*—, «que por muchos esfuerzos que los "ortodoxos" hagan para extirparlas, siempre reaparecen. El misticismo erótico, como el ave fénix, se renueva constantemente.» Versluis cree que el misticismo sexual ejerce una particular atracción en nuestros días y época, porque está en consonancia con la fuerte necesidad que los humanos tienen de conectarse entre sí, aunque también con la naturaleza y lo Divino. La satisfacción de esta necesidad ha erosionado a la moderna cultura occidental, en la que prevalecen la desconexión y el aislamiento. Puedo decir, con toda certeza, que el sexo lento es una práctica de misticismo sexual que sana y restaura con delicadeza nuestras conexiones, sacándonos de ese grado extremo de aislamiento en el que nos encontramos. El sexo tiene un potencial muy alto: es capaz de transportarnos más allá de la dualidad hasta una unidad espiritual que nos acerca más a nosotros mismos, al otro, a la naturaleza y a Dios.

Entre los partidarios pioneros de la sexualidad espiritual contemporánea se encuentra Alice Bunker Stockham, una de las primeras mujeres que en Estados Unidos obtuvieron un título en una facultad de medicina. Esta mujer publicó en 1903 un libro titulado *Karezza: Ethics of Marriage*. En esta obra,

Stockham sostenía que las facultades y funciones reproductoras tienen unas finalidades y unos significados más profundos que aquellos que generalmente se conocen y enseñan. La autora escribe acerca de una unión física que no excluye una gozosa comunión de almas que promueve el crecimiento y el desarrollo de éstas. Y así, aunque la espiritualidad en la actividad sexual sea algo nuevo para muchos de nosotros, no se nos escapa que, desde los tiempos más remotos hasta nuestros días, el sexo ha sido utilizado —con reiteración y en muy diferentes formas y culturas— para finalidades más altas.

El sexo lento es una práctica que nos conduce a una forma de matrimonio espiritual que satisface las profundas necesidades humanas de relación, a la par que produce en la pareja un rejuvenecimiento positivo, haciendo que más tarde estas ventajas redunden en beneficio de la comunidad. El sexo lento presenta para nosotros —como pareja de hombre y mujer— el único camino correcto y expedito para llegar a la creación de una humanidad perdurable basada en el amor mutuo. Se trata, en definitiva, de una forma efectiva de encontrar la paz para nosotros y para el mundo en general.

---

## Sexo lento

*Una revolución física y espiritual*

**E**L SEXO LENTO CONSTITUYE un antídoto simple y efectivo contra el ritmo siempre acelerado de la vida moderna, permitiendo así que los amantes descansen en un remanso de tranquilidad en medio de un mundo constantemente agitado. A través de los seminarios que impartimos a las parejas, mi compañero y yo hemos podido comprobar el profundo efecto que una semana de relajante sexo lento puede causar en las relaciones de una pareja. Creemos con toda sinceridad en los beneficios que reporta el tomarnos esta clase de acto con tranquilidad, aunque hay veces en que parece que el mundo se empeña en girar a nuestro alrededor a una velocidad endiablada y creciente.

Esta es una razón por la que me resultó tan atractiva la lectura del libro de Marc David, *The Slow Down Diet*. Aunque David escribe acerca de la lentitud aplicada a la acción de comer y yo estoy interesada en la parsimonia durante el acto sexual, en realidad hablamos de lo mismo, esto es, de la capacidad de «estar presente» en el momento actual y de ser plenamente consciente del mismo de forma que podamos experimentar la vida a un nivel celular interno; esto deja a un lado la moderna costumbre de vivir la actualidad con tanta precipitación que no nos queda tiempo para saborear la vida y apreciarla en lo que vale.

David afirma que para que la comida sea verdaderamente nutritiva, son más importantes los llamados «factores atmosféricos» (la *forma* de comer) que incluso las sustancias

que en realidad se ingieren. Ya he mencionado dos de los ocho potenciadores metabólicos universales que él distingue: la relajación y la conciencia. Los otros seis son la calidad, el ritmo, el deleite, el pensamiento, lo sagrado y las circunstancias.

En esencia, y extrapolando lo que acabo de decir a mi propio campo, mi magisterio transmite la necesidad de incorporar estos grandes potenciadores metabólicos universales al acto sexual, elevando así, desde un punto de vista orgánico, el intercambio físico a la categoría de algo espiritual y gratificante. He comprobado que la satisfacción que produce el sexo lento actúa como un nutriente que refuerza el sistema inmunológico y tiene rejuvencecedores efectos que incrementan la vitalidad, la creatividad y el amor. Además de esto, el sexo lento disminuye de manera natural la importancia de la comida y de la bebida, sobre todo por el hecho de encontrar nuestro sustento en otra parte. También de manera natural propicia la pérdida de peso y equilibra el sistema; y lo hace, no a través de la quema de calorías que produce el sexo impetuoso, sino a través de un sexo pausado, sensible y altamente satisfactorio.

Recomiendo, por ejemplo, que las parejas incorporen la relajación y la conciencia al acto sexual. Estas dos simples «claves del amor» (como yo llamo a estos potenciadores metabólicos universales) pueden transformar en gran medida la experiencia sexual, haciendo de ella quizá un acontecimiento cautivador, duradero y reconfortante y no uno corto y repetitivo. Cuando la pareja adopta los potenciadores metabólicos universales, crea una atmósfera más despejada que fomenta y amplifica el ámbito amoroso que la circunda. En un ambiente como éste, el esplendor y la vitalidad internos brillarán durante mucho tiempo.

Estas dimensiones expandidas pueden incluso hacerse más extensas si es una sola persona la que introduce en el ambiente los potenciadores metabólicos. Realmente está visto y comprobado que cuando una persona sensible se encuentra en presencia de otra genuinamente espiritual, es propensa a

experimentar una especie de fenómeno de transmisión que despierta en ella sentimientos de estar más abierta, viva, expandida y «presente»; pues bien, cuando una persona ralentiza y alarga el acto sexual, la otra persona implicada suele sentirse naturalmente atraída por el campo energético expandido, lo cual le facilita su sintonización y enlace con los metabolizadores universales. Cuanto mayor sea la lentitud que imprimamos a nuestra actuación, más podremos relacionarnos y tener conciencia del «momento presente»; además, nos daremos cuenta de cómo gradualmente la práctica de la lentitud comienza a tener una influencia beneficiosa en todos los aspectos de la vida.

La definición convencional de metabolismo nos da idea de una función puramente física al decir que «es la suma total de todas las reacciones químicas que acontecen en nuestro organismo, además de la suma total de todos nuestros pensamientos, sentimientos, creencias y experiencias» (véase *The Slow Down Diet*, página 8).

David cree que estos metabolizadores han existido desde hace mucho tiempo, pero que no han sido tenidos en cuenta porque:

En primer lugar, nos hemos estado moviendo con demasiada rapidez para que nos diéramos cuenta de ellos, ya que no hay que olvidar que sus propiedades químicas sólo se activan cuando se alcanza el nivel de «lentitud» requerido. Y, en segundo lugar, creemos que, aunque los ocho metabolizadores universales son de distinta clase, un potenciador metabólico debe ser exclusivamente del orden de una comida, una píldora o una flexión gimnástica. (*The Slow Down Diet*, página 9.)

Como nutricionista profesional y experto en psicología de la alimentación, Marc David ha utilizado su conocimiento de los metabolizadores universales para asesorar a personas que buscaban su parecer en cuestiones nutricionales y de peso corporal. Observaba cómo estas personas reaccionaban fisi-

camente a sus atípicas recomendaciones dietéticas y tomaba nota del innegable impacto positivo que causaban en el organismo de las mismas. Veamos lo que escribía sobre esta cuestión:

La característica esencial era que esta gente lograba más haciendo menos. Las personas a las que me refiero dejaban de luchar contra la comida y la aceptaban sin más. Se negaban a ser víctimas de su alimentación, de su propio cuerpo y de cualquier otra norma de esta índole y, en su lugar, asumían la responsabilidad de hacer en sus hábitos de vida sencillos —aunque profundos— cambios que fortalecían su estado metabólico. Ralentizaban su ritmo de vida al tiempo que depositaban más confianza en ella. (*The Slow Down Diet*, página 11.)

Puedo decir exactamente lo mismo de parejas que han asistido a nuestros seminarios de sexo lento. Cuando las parejas consiguen relajarse en el «momento presente» durante el acto sexual, la experiencia entera se transforma en algo que es eminentemente comovedor y sustancioso para el cuerpo y para el ser. En este caso, todo el metabolismo se ve profundamente influido y fortalecido. Puesto que los ocho potenciadores metabólicos universales, definidos por David, son directamente aplicables tanto a nuestra sexualidad como a nuestra nutrición física, he tomado la determinación —tal como él hace en *The Slow Down Diet*— de estructurar este libro tomando como base dichos potenciadores.

Con la pretensión de abordar convenientemente el tema del sexo lento, cada uno de estos ocho potenciadores metabólicos universales constituirá por separado el fundamento central de un capítulo, mientras que cada capítulo será depositario de información relevante y directrices relativas al potenciador en cuestión. Dado que los temas sexuales tienden a entrelazarse y a formar estructuras conceptuales más amplias, en ocasiones será necesario repetir alguna información.

## *El poder sexual de la relajación*

**M**UCHAS PERSONAS TIENEN la creencia equivocada de que la relajación es una especie de estado laxo, desmdejado y más o menos inerte. Esto es rotundamente incierto. La relajación, si es profunda, produce un estado de vitalidad y vigor internos. La verdadera consecuencia de la relajación es una sensación de regeneración, o sea, un sentimiento de renovación y frescor.

### **La brevedad del acto sexual**

En la actualidad, los seres humanos no sólo viven más tiempo, sino también más deprisa. Parece que nos escatiman el tiempo y no podemos hacer todas las cosas necesarias de la vida. El nivel de estrés que acompaña a esta vida acelerada es alto, intenso y acumulativo, por lo que tiene una enorme influencia en muchos aspectos de nuestra vida; entre ellos, el sexual. Por regla general, el acto sexual es —y siempre lo ha sido— un episodio que se caracteriza por su rapidez y corta duración. Si únicamente nos basamos en lo que vemos en las películas y en nuestra propia experiencia, la actividad sexual consiste entonces en una serie de encuentros fugaces del tipo de «aquí te pillo, aquí te mato».

En los tiempos que corren, el promedio mundial de duración del acto sexual está cifrado entre dos y tres minutos; es decir, un período de tiempo de 120 a 180 segundos extraído de

los 86.400 segundos que nos permite vivir el día. Al parecer, estos *quiquis* \* —sobre todo para el hombre— tienen la finalidad principal de alcanzar el orgasmo lo más rápidamente posible.

Por regla general, el propósito exclusivo de alcanzar el orgasmo significa que el acto sexual se termina poco tiempo después de haber empezado. El caso es que el acontecimiento quiza más deseado, o que más fantasías suscita, queda reducido a un período de tiempo asombrosamente breve. A pesar de nuestra condición humana, parece que nos empeñamos en imitar a los animales que nos rodean, los cuales, dicho sea de paso, son muy eficientes en lo que a reproducción se refiere. Los animales preparan y culminan la faena a una gran velocidad, sobre todo porque tienen sólo una oportunidad y deben aprovecharla en el momento en que se presenta. Sin embargo, nosotros, como animales racionales que somos, gozamos del privilegio de poder elegir. Además, puesto que no estamos sujetos a una actividad hormonal que imponga unas determinadas épocas de apareamiento, podemos practicar la actividad sexual en cualquier momento del día, de la semana o del año. Plantada así la cuestión, ¿por qué entonces los humanos, a pesar de que tengamos más opciones que nuestros amigos los animales, preferimos llevar a cabo el juego sexual con tanta rapidez? Y más aún, ¿no es extraño que, incluso gozando de la facultad de elegir, tengamos siempre, una y otra vez, un afán por la misma cosa? Es como si estuviésemos apresados en una especie de círculo vicioso en el que el deseo sexual se tiene y se satisface, pero sólo con carácter temporal. Pronto el afán o el deseo aparecen de nuevo, si bien su satisfacción no parece que nos deje en un estado de sosiego y complacencia.

\* En el texto original aparece el vocablo inglés *quicksie*, el cual, según los diccionarios al uso, tiene como una de sus acepciones la de «relación sexual rápida». De este vocablo creemos, por tanto, que proviene el término «quiquis», que ha empezado a utilizarse popularmente en España para designar el acto sexual. La palabra «quiqui» no posee una entrada en el DRAE, mientras que el diccionario de María Moliner dice de ella que es un «quiquiriquí de pelo». (N. del T.)

En muy raras ocasiones nos enteramos de un encuentro sexual que haya sido prolongado horas y horas a propósito. Mi primera experiencia sexual realmente larga duró trece horas seguidas, desde el anochecer hasta el alba. Por esa época, yo estaba más bien acostumbrada a sesiones de cinco o seis horas cada una. Más tarde, en una etapa más adelantada de mis investigaciones, estuve acostada con mi nuevo amante a lo largo de toda una temporada de veintidós días, únicamente interrumpida para atender a las necesidades del cuerpo. Sólo comíamos de vez en cuando, ya que había algo que nos saciaba que no era precisamente comida. Nos hallábamos «inmersos» en amor, constantemente fundidos en un estado extático de intemporalidad y arrobaramiento, atrapados en la milagrosa red de un instante único y novedoso. No dormíamos, porque no teníamos necesidad de ello. Estábamos en un estado portentoso y continuo de «presencia», pasión y espontaneidad sexuales en el que las noches se mezclaban con los días y los días con las noches. De hecho, lo que hacíamos era disfrutar de una fabulosa y abundante fuente de vida.

Aunque haya gente que experimente con más frecuencia intercambios e interacciones tan extraordinarias como la que acabo de narrar, lo normal es que estos contactos ocurran de manera espontánea y guardando entre ellos una cierta distancia temporal. No es posible que una persona sea capaz de provocar conscientemente experiencias de esta naturaleza y las sostenga a lo largo del tiempo haciendo de ellas su estilo de comportamiento sexual.

### El tedio de lo repetitivo

Aun cuando no podamos negar que los *quiquis* sexuales producen placer, sí podemos decir que constituyen una experiencia eminentemente breve y que no dan tiempo a florituras; esto es, a hacer que algo exótico o extraordinario suceda entre dos cuerpos. El cuerpo humano es muy parecido a un instrumento musical, por lo que primero tiene que afinarse indivi-

dualmente. Y, ya en compañía de otro, ambos tienen que hacer un precalentamiento y acoplarse entre sí. Sólo así es posible que los sonidos se fundan en un abrazo y creen una pieza musicalmente armónica. No obstante, por regla general, en lo que se refiere a la creatividad musical del sexo, habrá mucha gente que piense que la experiencia puede ser repetitiva y, por consiguiente, un poco aburrida (a no ser, claro está, que cambiemos de pareja para añadirle un poco de picante a la cosa). Aunque la repetición (o la monotonía) no es algo que sea inherente al propio sexo, sí ocurre, sin embargo, porque somos proclives a adquirir ciertas pautas y hábitos sexuales. Cuando en esta actividad se lleva año tras año haciendo más o menos la misma cosa, podríamos hablar incluso de adicción. Lo malo de esto es que no sabemos a ciencia cierta cómo dotar a nuestros encuentros sexuales de variedad y originalidad. Sin embargo, no todo está perdido, ya que la gama completa de las experiencias sexuales nos permite hacer una juiciosa elección destinada a cambiar sustancialmente nuestro comportamiento en la cama. Si tenemos fuerza suficiente para modificar nuestros hábitos y pautas de conducta, seremos también capaces de crear una sexualidad afectiva que disfrutaríamos con nuestra pareja siguiendo las directrices establecidas por el Divino. No hay duda de que, mediante la práctica de un estilo más cultivado de interacción sexual, estaremos en disposición de crear para nosotros una forma de vida en la que reine el amor y la dicha.

### **La relajación es vital para el metabolismo sexual**

Como personas humanas que somos, tenemos que aspirar a una sexualidad cada vez más cómoda, relajada y pausada. Si eliminamos del juego amoroso la velocidad y el estrés, suprimemos la presión que sobre el comportamiento sexual ejercen el cumplimiento de expectativas y la consecución de objetivos. Además de esto, debemos agenciarnos del tiempo y del

espacio necesarios para la experiencia, ya que, de este modo, podemos alargar a voluntad el encuentro. Un tempo lento en sexualidad es como una «medicina» que resuelve y sana con facilidad muchos problemas y heridas sexuales abiertas desde mucho tiempo atrás y causantes de desventuras, separaciones e inseguridades. La gran mayoría de nuestros problemas caen dentro del ámbito de lo sexual; de aquí que sea obvia la necesidad de hacer algunos cambios en él.

### **«Estar», más bien que «hacer»**

Normalmente la relajación es un lujo que nosotros mismos nos damos cuando la mayoría de nuestras tareas diarias están ya hechas. El intento de acoplarlo todo a nuestra apretada agenda crea a menudo un tipo de estrés relacionado con la administración de nuestro tiempo, algo que hace que le atribuyamos poco valor a los beneficios que podrían reportarnos una simple relajación y el dulce placer de no hacer nada. Cuando las numerosas partidas de la lista de «cosas por hacer» están todas más o menos tachadas, es entonces, y sólo entonces, cuando nos concedemos permiso para tomarnos un descanso. A menudo en estos casos, el cansancio nos hace caer en un sueño reparador o entrar en un estado de amodorramiento. Otras veces, según nos coja, nos da por leer un libro o ver la televisión. No hay duda de que estos momentos de asueto nos dan un respiro, aunque no llegan a producirnos los refrescantes efectos que produce la verdadera relajación.

La mayoría de nosotros solemos prestarle poca atención a la relajación; y ello, porque entendemos que el estar «haciendo» algo tiene un valor intrínseco. De hecho, hay veces en que nos sentimos culpables o tenemos la sensación de que no estamos haciendo lo correcto, cuando nos sorprendemos a nosotros mismos no haciendo absolutamente nada. La simple relajación que supone introducirnos en una situación de «estar» o «no hacer» es juzgada por nosotros mismos, y quizás por los demás, como holgazanería o falta de ambición y miras. Es algo

que no casa con nuestra cultura, caracterizada por las prisas y la consecución a toda costa de objetivos.

### **El afán por alcanzar el orgasmo obstaculiza la relajación**

La relajación se convierte en una necesidad, cuando estamos aquejados por el estrés y la ansiedad existenciales que produce el hecho de tener que alcanzar muchas y diferentes metas o de hacer realidad sueños y expectativas. El sexo, para no ser menos, también está lleno hasta los topes de metas y aspiraciones. Practicamos la sexualidad con un sentido casi exclusivo de predeterminedación; es decir, sabiendo exactamente qué es lo que queremos o esperamos. Y, con esta mentalidad, nos aprestamos, llenos de intención y espoleados por la tensión, a conseguir los resultados deseados. Esta consideración de la sexualidad está basada en experiencias anteriores, las cuales, a su vez, tienen sus raíces en ideas convencionales sobre el sexo que, sin darnos cuenta siquiera, nos impone nuestra sociedad.

En cuestión de sexualidad no es corriente que uno (o una) se relaje y disfrute de lo que ocurre en el momento, que espere a ver adónde le lleva su cuerpo, y que deje que las cosas se desarrollen a su libre albedrío. El deseo de tener un orgasmo o de «correrlos» es a menudo la razón más poderosa por la que la mayoría de nosotros queremos practicar sexo. El orgasmo como meta produce un estrés que tiene que ver con el comportamiento y la satisfacción sexuales; estrés que hace que nos apresuremos a llegar al final para convencernos de que somos capaces de hacerlo. Le tomamos al cuerpo la delantera y lo utilizamos, empujamos y forzamos a que obedezca y siga las instrucciones de la mente. Sin embargo, la presión y el estrés que aportamos a la situación tienen el indiscutible y fundamental efecto de hacer que perdamos sensibilidad. La propia velocidad de todo el juego sexual nos circunscribe a la vitalidad y al vigor interior que se filtra a través de los poros de nuestro cuerpo. El hecho de buscar el orgasmo por anticipado y el afán de

llegar al clímax a toda costa impiden que tengamos el necesario arraigo con nuestro cuerpo, que nos posicionemos en el «aquí y ahora», y que establezcamos en todo momento conexión con las experiencias reales del cuerpo.

Tener como meta el orgasmo produce una cierta distracción; y ello, porque nuestro foco de atención está ligeramente adelantado de donde realmente estamos. Esto hace que siempre estemos más interesados en la *próxima* penetración que en la que estemos realizando en *este* momento, puesto que la próxima nos acercará más a la meta deseada: al clímax. Al estar un paso más adelantado de nosotros mismos, nos perdemos el puro placer de poner nuestros cinco sentidos en todas y cada una de nuestras sublimes penetraciones en las que, en perfecta comunión, el hombre da y la mujer recibe. En cuanto conseguimos estar más sosegados en cuerpo y alma, podremos escuchar a nuestra sabiduría interna y darles a las funciones naturales del cuerpo el lugar que se merecen. Si lentificamos nuestro ritmo y hacemos abstracción de cualquier tipo de meta, tendremos una nueva parcela de experiencia sexual que explorar. Apreciar por completo el valor de lo sexual, así como conocer sus aspectos humanos y su gran potencial, es algo que traspasa los límites del vulgar e intrascendental *quiqui*.

### **Eyacuulación precoz**

Habida cuenta de que normalmente el acto sexual llega a su fin cuando el hombre eyacula, éste lo pasa mejor que la mujer cuando el acto sexual se ajusta a lo que entendemos por *quiqui*. Lo normal es que el hombre termine bastante antes de que la mujer se «caliente» lo suficiente para entrar en situación y estar preparada para un coito placentero. Las características sexuales de la mayoría de las mujeres no les permiten alcanzar el orgasmo dentro de los primeros minutos posteriores a la penetración; e incluso hay veces en que tampoco son suficientes diez, quince o veinte minutos. En muchas ocasiones será necesaria la estimulación adicional del clítoris para que la mujer

Llegue al climax. Por otro lado, cabe decir que la mayoría de los hombres son incapaces de contener su eyaculación con el fin de prolongar a voluntad la cópula sexual. En cierto modo, la eyaculación es comparable a una ola arrolladora muy difícil de parar o evitar. Es algo que la mente no puede controlar; algo parecido a un estornudo que, como sabemos, una vez iniciado, suele indefectiblemente llegar a su estallido final. Para poder reprimir a voluntad la eyaculación, el hombre tiene que relajar su cuerpo y hacer varias aspiraciones y espiraciones profundas. Estas pausas, al centrar en el momento presente nuestra atención en el cuerpo, tienen la propiedad de atemperar la excitación sexual. En cuanto se le retira al orgasmo el carácter de objetivo final, inmediatamente, y de manera natural, se produce una relajación en el «presente».

La eyaculación precoz en el hombre tiene como razón subyacente la tensión y el estrés excesivos, especialmente en la forma de estimulación y excitación sexuales, las cuales (como más adelante veremos) tienen muy poco que ver con el auténtico placer y éxtasis. Aparte de esto, existen también otras muchas preocupaciones psicológicas que causan tensión y contracción en el sistema, entre ellas están la necesidad imperiosa de cumplir, el miedo de no ser lo suficientemente bueno, el temor de correrse demasiado pronto, el fuerte deseo de satisfacer y complacer, la aspiración vanidosa de ser el mejor amante que haya tenido nunca nuestra actual pareja, y otras parecidas. Si media la relajación, el hombre puede posponer fácilmente su climax. La estimulación y el esfuerzo necesarios para lograr el orgasmo se desvanecen en este caso, lo cual da lugar a que se relaje todo el sistema y el cuerpo pueda entonces estar más «presente». Si quieres evitar la eyaculación precoz, quítate de la cabeza la idea de que el orgasmo es el objetivo primordial del juego sexual. La ralentización de los movimientos reducirá inmediatamente el grado de excitación, lo cual es buena cosa: es lo que queremos. Cuando se adopta un talante sexual relajado, es muy posible el milagro, incluso en hombres que han sufrido de eyaculación extemporánea durante toda su vida. Hace algunos años, durante un retiro de parejas, un hombre nos hizo

la confianza de que había conseguido solucionar, *de la noche a la mañana*, el problema de eyaculación precoz que sufría desde hacía treinta años; y, según nos dijo, lo logró simplemente controlando y reduciendo su nivel de excitación.

La conveniencia de rebajar el nivel de excitación es también aplicable a las mujeres. Si una mujer desea hacer el amor durante un período más largo de tiempo, debe entonces prescindir de cualquier movimiento que estimule o excite y, en su lugar, quedarse quieta cuando sea apropiado y no dejarse arrastrar por la pasión del momento. Una razón de peso para que la mujer procure no llegar a altos niveles de estimulación es que su propia excitación es, con frecuencia, la desencadenante de la eyaculación prematura del hombre. Por fortuna, es relativamente fácil para la mujer salir de la pasión del momento y relajarse y, por consiguiente, retrasar la eyaculación de su pareja. En vez de perseguir por encima de todo el orgasmo, la mujer crea una situación que, a la par que es invitadora y acogedora, no favorece en absoluto la excitación. Situar en la zona fría de la experiencia sexual es el mejor modo de mantener a raya la eyaculación del hombre.

### La retención de semen fortalece al hombre

Una cucharada de semen posee un increíble poderío, casi idéntico al de la energía atómica. Además de los espermatozoides, el fluido seminal contiene una inmensa cantidad de proteínas, vitaminas, minerales, aminoácidos y energías vitales. El semen existente en el cuerpo masculino cuenta con un tremendo potencial individual y con un gran poder de creación. En realidad no deberíamos tomárnoslo tan a la ligera y considerarlo como una especie de elixir maravilloso. Todo semen desperdiciado representa una pérdida de recursos energéticos biológicos; sobre todo cuando el climax del hombre requiere tal cantidad de tensión y estrés que deja trazas en el cuerpo, en la química cerebral y en la psique. Después de un orgasmo, la inmensa mayoría de los hombres reconocerán que se sienten

agorados, faltos de energía, desconectados o retraídos. La retención de semen, por tanto, fòrralece al hombre, toda vez que las sustancias vitales de este fluido corporal energizan su inteligencia y creatividad, además de convertirlo en una persona más centrada y dueña de sí misma.

La relajación se consigue con facilidad cuando desechamos la idea de que el organismo es un episodio indispensable de la relación sexual. Si apartamos de nuestra mente el concepto de organismo como intención o meta, no hace falta que perdamos el resuello para alcanzar la línea de llegada. Si no tenemos un sitio adonde ir, no hay por qué tener prisas; de esta forma, todo puede desarrollarse con arreglo a un único modo orgánico. En este caso, no hay necesidad de forzar al cuerpo a que tome una determinada dirección, puesto que la inteligencia innata de nuestro organismo tiene en reserva otros planes para nosotros.

### **La respiración lenta y profunda facilita la relajación**

La respiración es uno de los medios por los que se inyecta vitalidad al organismo; por consiguiente, es natural que esta función, cuando es lenta y profunda, nos mantenga en un estado de relajación. La respiración lenta y profunda incrementa el aporte de endorfinas al organismo. Las endorfinas son sustancias neuroquímicas fabricadas por el cuerpo que, al poseer propiedades opiáceas, producen relajación y sensación de bienestar. Si cometemos la falta de no prestarle la debida atención a la respiración, ésta queda circunscrita al pecho y a los hombros. Esto hace que desperdiciemos gran parte de los beneficios efectos de la respiración, por lo que es conveniente que la extendamos hacia abajo a través del diafragma y el vientre; de este modo, conseguiremos que el vientre suba y baje al compás de las inspiraciones y espiraciones. Y si lo deseas, puedes imaginarte —o incluso sentirlo si tienes práctica— que la respiración acaricia internamente tu zona genital.

Dirigir, de manera consciente, la respiración hacia los ge-

nitales durante el acto sexual incrementa tu absorción de oxígeno y mejora todo tu metabolismo; y, por si esto fuera poco, te proporciona además vitalidad y vigor sexuales. El simple hecho de prestarle la debida atención —durante todo el desarrollo del juego sexual— al proceso de aspirar y espirar puede cambiar por completo el concepto que hasta entonces hayas tenido de la sexualidad. Normalmente, la función respiratoria es involuntaria; o sea, que se realiza tanto si pensamos como si no pensamos en ella. Esta cualidad de la respiración nos facilita, en sumo grado, la acción de dejar de tener una conexión consciente con ella. Se trata de una función del sistema nervioso autónomo, lo cual significa que actúa con entera independencia de la mente consciente. Esta es la razón por la que no somos capaces de controlar conscientemente a la mayoría de los procesos de nuestro sistema nervioso autónomo; no obstante esto, podemos tener una participación activa en nuestra función respiratoria. En la medida en que, mientras haces el amor, relajajes y hagas más profunda tu respiración, así será el tamaño de las recompensas que recibas en forma de una mayor «presencia», de un mejoramiento de la sensibilidad celular y de una expansión interna más amplia.

Hay gente a la que le gusta hacer, a modo de pequeño ritual, unas cuantas inspiraciones y espiraciones profundas antes de realizar cualquier cosa. Por ejemplo, algunas personas antes de poner en marcha el motor del coche hacen una pausa y respiran profundamente un par de veces al tiempo que relajan los hombros. O cuando practican el sexo lento, hacen, de manera consciente, unas cuantas respiraciones y se centran durante un instante en su propio cuerpo, antes de abrazar a su pareja. Esto mismo hay que hacer cuando nos dispongamos a juntar nuestros labios con los de nuestra pareja en un apretado beso; me refiero a que debemos usar varias veces la respiración para relajarnos y prepararnos para cualquier encuentro e intercambio amoroso. Algo también muy parecido tiene que hacer el hombre cuando coloca su pene en la entrada de la vagina antes de la penetración. Luego, una vez iniciada ésta y hasta su finalización, debe realizar frecuentes pausas de forma que cada

una le permita hacer al menos dos respiraciones profundas. El pene, por tanto, tiene que introducirse en la vagina tramo a tramo, alternando su avance con el adecuado régimen respiratorio; este avance del pene dentro del cuerpo de la mujer puede durar muchos placenteros minutos. Consumada totalmente la penetración, el hombre puede mantener dentro su miembro viril durante largo tiempo sin dejar de estar atento y de respirar de manera consciente.

Cuando estés tocando el cuerpo de tu pareja, deja de vez en cuando las manos quietas al tiempo que le prestas internamente (a tu pareja) toda tu atención y concentras la respiración en tu vientre y en tus genitales. Lo que también puedes hacer es respirar profunda y conscientemente a la par que acaricias suavemente el cuerpo de tu pareja. Evita cualquier tipo de estimulación que pueda despertar el deseo de un orgasmo que nos puede dejar un poco sin aliento. En este sentido, lo mínimo que puede hacerse es realizar ejercicios respiratorios entre dos oleadas de excitación. Algo parecido a esto: subida del grado de excitación, relajación y respiración; nueva subida de la excitación, nueva relajación y respiración, y así sucesivamente. Si durante el juego preliminar te encuentras demasiado entusiasmado por la inminente penetración y por el eventual orgasmo, lo mejor que puedes hacer, aparte de realizar unas cuantas aspiraciones y espiraciones profundas, es dejar de moverte y estarte quieto durante un rato; esto, sin duda alguna, hará que tus ardores disminuyan y te meterá de nuevo en el «aquí y ahora».

## **Alineación de los huesos**

He comprobado que la profundidad de la relajación depende en gran medida de la postura física del cuerpo; dicho de otro modo, de la manera en que los huesos están estructurados como esqueleto. La relajación requiere una armoniosa constitución corporal o alineación física, si lo prefieres; y esta alineación le da presencia al cuerpo y gracia al movimiento.

Para mantenerse erguido en la mayoría de las posiciones sedentes se requiere un cierto grado de tensión; esto nos indica que la tensión forma parte de nuestra física integridad, si bien no es obstráculo para que cualquier tensión extra, o habitual, pueda ser conscientemente liberada. En prueba de gratitud, el cuerpo normalmente responderá a esta consciente catarsis y relajación de tensiones con un profundo y espontáneo suspiro.

## **Destina tiempo para hacer el amor**

En cuestión de sexualidad, es mucho más fácil relajarse cuando se destina un tiempo y un espacio adecuados para la interrelación sexual. Con objeto de facilitar la relajación, puedes incluso fijar de antemano con tu pareja una cita con la única y expresa intención de hacer el amor; sería, pues, una cita pausada a la que se acuerda con alguien para comer, trabajar, ir al gimnasio o simplemente charlar. Procurad disponer del espacio y del tiempo necesarios para que podáis tener entre sí una adecuada sintonización física y un buen precalentamiento. Decidid juntos la cantidad de tiempo y el lugar que dedicéis a la experiencia.

### **EJERCICIOS: OBSERVACIÓN DIARIA Y PRÁCTICAS DE RELAJACIÓN CONSCIENTE**

#### **EXPLORACIÓN DE PIES A CABEZA PARA DETECTAR FOCOS DE TENSIÓN**

Este ejercicio lo puedes realizar a cualquier hora y en casi todos los lugares. Sin que nos demos siquiera cuenta, el cuerpo se tensa y se crispa. Este tipo de tensión tiene un efecto de compresión sobre tu energía corporal a lo largo del día y de la noche; efecto éste que incide también en tu vida sexual. Mientras haces el amor (o bien estando sentado, andando, conduciendo...) explora repetidamente tu cuerpo de los pies a la cabeza —o al revés, si así lo deseas—, y deliberada y cons-

cientemente haz desaparecer cualquier foco de tensión que encuentres. A continuación enumeramos algunos lugares de nuestro cuerpo que pueden adquirir tensión sin que nosotros lo advirtamos:

- Alrededor de la boca.
- En las articulaciones de la mandíbula (articulación del temporal y la mandíbula o ATM).
- En el cuello y en los hombros.
- En el plexo solar (en la parte blanda que hay debajo de la V invertida que forma la caja torácica).
- En el vientre.
- En los pies.

#### RELAJACIÓN DEL SUELO PÉLVICO

Otro punto fundamental e importante, susceptible de ser relajado de manera consciente, es el llamado suelo pélvico, compuesto por la red de músculos y tejidos que rodean el ano y los genitales. Bajo el influjo de la tensión, esta zona anatómica se contraerá y se endurecerá ligeramente sin que lleguemos a notarlo. Procura, pues, aliviar cualquier indicio de tirantez que logres descubrir en esta zona; y hazlo, si es preciso, un centenar de veces al día o siempre que te acuerdes de ello. La relajación intencionada y la liberación de cualquier agarrotamiento y tirantez de los músculos harán que el suelo pélvico se ensanche y caiga ligeramente.

- Para la mujer, el relajamiento del suelo pélvico supone concentrar la atención en la vagina y eliminar cualquier contracción y tensión que exista en ella.
- En el caso del hombre supone, en cambio, el relajamiento consciente y la distensión del ano y de los músculos de las nalgas.

Para apreciar la diferencia entre la tensión y la subsiguiente

te relajación, puedes primero exagerar la tensión y luego descargarla. Aprieta los genitales y el ano, tira hacia arriba y hacia dentro, aguanta unos segundos y, a continuación, libera lentamente.

#### HAZ DE LA RELAJACIÓN CONSCIENTE UNA PRÁCTICA DIARIA

No falla: tan pronto como alejamos nuestra atención de la parte que hemos conscientemente relajado, la tensión comienza gradualmente a retornar y a imponerse. Por consiguiente, la operación de explorar el cuerpo de pies a cabeza para liberar las tensiones hay que hacerla de manera intermitente. Probablemente, nunca llegaremos a desembarazarnos por completo de estas sutiles tensiones; pero, bien mirado, esta eliminación total no es el caso en estos momentos. Lo importante ahora es que recuerdes que antes que nada eres un cuerpo y que, como tal, puedes notar cuándo y dónde estás tenso, lo cual te permite entonces relajar adrede estas partes tensas. Afloja tus miembros, respira hondo y siente tu cuerpo. Este simple y corto ejercicio debemos hacerlo millones de veces, no una ni dos. La relajación de las distintas partes del cuerpo crea un espacio y una expansión interiores; y suele ser seguida por una oleada de sensibilidad y delicadeza celular.

Podemos aprovechar infinidad de acciones diarias, pequeñas e insignificantes, para practicar la relajación consciente; por ejemplo, y citando sólo unas pocas, cuando nos cepillamos los dientes, fregamos los platos, preparamos la comida, conducimos el coche, abrimos y cerramos puertas, recalemos en el ordenador o esperamos a que nos llegue el turno en una fila. Si vigilas durante el día tu grado de relajación, estarás asentando una base firme para tener luego un adecuado comportamiento en la cama.