

Taller de Sexualidad

El Cultivo Dual

La especial ocasión de esta edición: nuestra primera aparición en kioscos en todo Chile nos obliga a realizar una pequeña recapitulación de los temas que hemos tratado en las diez ediciones anteriores del taller.

En los talleres de sexualidad hemos hablado acerca de las concepciones orientales y de algunas corrientes occidentales de la sexualidad, que la vinculan estrechamente con el misticismo.

En ellas se concibe al individuo provisto de una energía primordial, proveniente del nacimiento y de una economía de intercambio energético con el medio y la

naturaleza.

La hipótesis central de las corrientes mencionadas consiste en que preservar y cultivar esta energía, permite el acceso a nuevas dimensiones de existencia espiritual, a través de la formación de un cuerpo de espíritu y a una vida más longeva, plena y realizada.

La forma principal en que la energía se disipa es a través de la emisión seminal en el hombre y de la ovulación en la mujer. Se plantea que en estos fluidos reside lo esencial de la energía.

Por lo general, estas corrientes proponen la existencia de dos caminos: el ascetismo sexual, practicado en forma individual y las prácticas sexuales de pareja.

En ambos casos se desarrollan técnicas específicas que permiten el control de la emisión seminal en el orgasmo, transformándolo en una experiencia de comunión "total" con el universo. Junto a las técnicas de control corporal, también se practica la meditación y disciplinas destinadas a aquietar la mente y a buscar la comunión con el mundo espiritual. Estas disciplinas son complemento y vehículo de las prácticas corporales.

Para los interesados, varios de estos aspectos ya los hemos desarrollado en detalle en versiones anteriores del Taller de Sexualidad.

El Arte de Construir Pareja

La vida sexual en pareja es vista como un verdadero arte, al punto que la cultura China se denominaba al conjunto de prácticas que perfeccionaban las

técnicas amoratorias: artes de alcoba.

Por cierto, hoy más que nunca, lograr una satisfactoria vida de pareja en particular en la dimensión sexual de nuestras vidas, es una realidad poco frecuente. Conseguir superar los condicionamientos culturales y las exigencias de la vida moderna, es algo que pocos alcanzan y más aún, las parejas que consiguen complementarse para transformarse en buenos compañeros y mejores amantes son menos.

Esta realidad de muchas partes de la sociedad actual, se contrasta con que la sexualidad puede ser un camino de satisfacción y realización en los aspectos corporales, afectivos y espirituales.

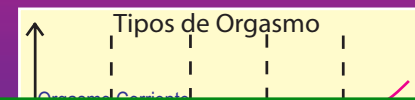
Lograr esto requiere de una disposición distinta hacia el compañero más cercano y abierta a conocer la diferente naturaleza de hombres y mujeres en la sexualidad en particular en el orgasmo.

La ciencia occidental conoce hace tiempo las diferencias orgásmicas de hombres y mujeres. Los estudios de sexólogos Master y Johnson muestran una forma diferente de experimentar el orgasmo entre los sexos.

De acuerdo a estos estudios experimenta una respuesta proporcional a los estímulos sexuales, un aumento de la excitación, apreciable con la erección, mayor velocidad en la respiración y del ritmo cardíaco. Luego un periodo de clímax breve que normalmente corresponde al orgasmo asociado a la eyaculación y la rápida disminución de la excitación sexual, con una pérdida de la

del interés sexual.

En las mujeres estas tres fases son las mismas, pero difieren en los tiempos y en la forma en que se manifiestan. El periodo preliminar en que la mujer responde a los estímulos es más largo,



Para leer el artículo completo puedes hacerlo adquiriendo la colección (12n°s) de Revista

ecovisiones

Click aquí

