

**DESCUBRE A
DIOS
A TRAVÉS DEL
SEXO**

O cómo hacer el AMOR
como DIOS manda.

**LA POLARIDAD
SEXUAL.**

PEDRO GIL

ÍNDICE:

Para ti, SER polar.....	3
INTRODUCCIÓN.....	4
UNO.- INTIMIDAD. Buscando lo mismo desde polos opuestos. Vivan las diferencias.	6
DOS.- CREA ARMONÍA. COMUNÍCATE. La cucharita.....	10
TRES.- HOMBRES. Polaridad masculina. Conciencia.....	13
CUATRO.- MUJERES. Polaridad femenina. Energía.....	20
CINCO.- SEXO como SANACIÓN DE LUZ. Haz el AMOR como DIOS manda.....	27
SEIS.- CONCLUSIÓN.....	30
Bibliografía y Cinematografía.....	31

Para ti SER polar, quienquiera que seas,

... Y escribo estas páginas porque hace unos 10 años, decidí “pedirle” a la vida, no sabía el qué, pero pedí... Y se me dio, aún hoy se me sigue dando y espero seguir tomando cada día más conciencia de que, SIEMPRE SE ME DA, unas veces a través del dolor y otras por medio del placer, esta segunda se ha convertido en mi preferida.

Rondaba el año 1.999 cuando la vida me dirigió hacia la India, en concreto a Anantapur, ciudad en la que está situada la Fundación Vicente Ferrer. Esta experiencia fue el inicio de un gran cambio en mi vida, allí conocí la espiritualidad a pie de calle, siendo ésta algo que sentí profundamente, pero que hoy todavía no sé definir. Al poco de mi regreso me enrolé en un grupo de trabajo en el que un día se proyectó una película que me abrió los ojos y me enseñó el manejo de la Energía Sexual en el camino hacia DIOS, su título “EL AMOR ES ÉXTASIS”. Hasta entonces yo me conformaba con una vida mediocre, en la que el trabajo, el consumir, las relaciones, el sexo, las amistades, etc. copaban todo mi tiempo, pero a partir de ella todo empezó a cambiar, y hoy todavía continúa la evolución. Me hizo reflexionar sobre cómo quería relacionarme con el otro, desde dónde, y sobre todo cómo quería que fuesen mis relaciones con el otro sexo, en mi caso con la mujer, con lo femenino, ya que con ellas no conseguía asentar relaciones de calidad e intimidad profundas. Había algo dentro de mi que sabía con certeza, que el modelo aprendido no me servía para aplicarlo a mi vida, y necesitaba aprender uno nuevo en el que pudiera integrar la parte más primitiva que hay en mi, esa parte fuerte, visceral, agresiva, dominante, directiva, con la parte un poco más sagrada, emotiva y de corazón que había descubierto en India (recuerdo mis 20 minutos de lágrimas al abandonar la Fundación Vicente Ferrer). Y la vida empezó a ponerme delante experiencias relacionadas con esa UNIÓN de lo profano con lo sagrado, de lo mental con lo emocional, de lo masculino con lo femenino, de lo sexual con Dios. Poco más tarde me puso delante a varios autores entre los que destaco a DAVID DEIDA y su libro “El camino del Hombre Superior”, quien volvió a dar otra vuelta de tuerca a mi corazón. Consecuencia de estos 10 años de búsqueda son las páginas que a continuación se acompañan, desde la más profunda Gratitud a la realización de este trabajo, como toma de conciencia de mi evolución como ser humano, masculino y femenino; asumiendo y proclamando mi polaridad masculina.

Hoy mi vida nada tiene que ver con la de hace 10 años, aunque siga trabajando de lo mismo, y viviendo en la misma ciudad, hoy he aprendido a abrazar al otro y permitirle Ser, aunque más bien creo que, sigo aprendiendo.

INTRODUCCIÓN.

Quizá no estés de acuerdo de conmigo, pero sostengo la afirmación de que no nacemos siendo buenos por naturaleza, ni para las Relaciones, ni para el Sexo. Y que la educación recibida por la mayoría de nosotros para relacionarnos en el amor y la energía sexual, más bien se la puede denominar de "Educastración", basada en un sistema de creencias regido por tres venenos: la *culpa* (cuántas veces golpee mi pecho en la iglesia al rezar, repitiendo "por mi culpa, por mi culpa, por mi gran culpa"), el *miedo* y la *vergüenza*. ¿Te has parado a pensar alguna vez que ni la energía atómica (tan potente como es ella) es capaz de generar vidas humanas, y que lo que lo que hombres y mujeres tenemos entre las piernas sí? ¿Y que la primera de ellas se estudia en las universidades, y que la energía sexual (y sus derivados, véase prostitución) suele ser tratada a través de la ocultación o tabú? Con estas premisas, no es de extrañar que tengamos dificultades en reunir Pasión Sexual y Apertura Espiritual.

Vivimos en una sociedad, en la que, pese a su evolución hacia el individualismo e independencia, tanto hombres como mujeres nos seguimos quejando. Los hombres sensibles se quejan de que las mujeres se han vuelto más agresivas y emocionalmente protegidas. Y las mujeres independientes y exitosas se quejan de que los hombres carecen de presencia y dirección, entrando en ambigüedad. Resulta que en esta etapa de búsqueda de la igualdad, 50% hombre- 50% mujer, la mujer ya gana dinero y el hombre ya sabe hacer algo en casa, y sin embargo las relaciones siguen fracasando. La atracción hombre-mujer se está desinflando.

Como siempre la solución a tanta queja suele ser sencilla, tan sólo hay que detenerse a observar la naturaleza. Todas las fuerzas naturales FUYEN entre dos polos, día-noche, varón-hembra, frío-calor. Los polos Norte y Sur de la Tierra crean el campo magnético terrestre. Los polos positivo y negativo de un enchufe hacen que la bombilla se encienda. Pues por sorprendente que pueda parecer, los polos MASCULINO Y FEMENINO crean el fluir del sentimiento hacia LA INTIMIDAD, o unión hombre y mujer. Y quiero aclarar que tanto mujeres como hombres disfrutamos en nuestro interior de ambas polaridades (las mujeres integran los ejércitos y los hombre cambian pañales).

Cuidado pues con el paradigma de 50/50 que busca la igualdad, y a la que si nos aferramos también en las relaciones íntimas la atracción sexual desaparece, y no me refiero sólo al coito, sino a que la frescura de la relación empieza a secarse. En los momentos de intimidad, cada miembro debe asumir una polaridad. Si deseas jugar a la pasión sexual tienes que potenciar las diferencias entre masculino y femenino, así que, quién me lo iba a decir, ¡VIVAN LAS DIFERENCIAS!, que tanto nos acercan a la Intimidad. Y lo mismo vale para las relaciones homosexuales, en las que la polaridad sexual es independiente del género. No importa que los papeles de masculino y femenino cambien cada día, pero para que haya polaridad sexual necesitas una polaridad energética.

La “misión” y la búsqueda de la libertad, es la prioridad de lo masculino, mientras que la “búsqueda del amor” es la prioridad de lo femenino. Existe un reducido porcentaje de personas (10%) con una esencia sexual más equilibrada y neutral, en la que la polaridad no es tan importante, pero es muy posible que no pertenezcas a ese grupo, aunque tu mente pretenda asociarse a él por comodidad.

Es por esta polaridad, por la que las personas con esencia sexual masculina prefieren ver en la televisión un partido de fútbol a una película de amor. Los deportes están más relacionados con alcanzar la libertad, liberarse del defensor y meter un gol como forma de tener éxito en su misión. Para lo masculino, la misión, la competición y jugárselo todo son formas de éxtasis.

Es importante conocer la propia esencia sexual –femenina, masculina o equilibrada-, si quieres experimentar una profunda satisfacción espiritual y sexual. Puede ayudar a definirte preguntarte si prefieres arrebatar a tu pareja íntima, o ser arrebatado apasionada, amorosa y ferozmente por ella, además de tener una amistad basada en el amor. ¿Preferirías que tu pareja fuera más fuerte físicamente que tú o si prefieres sentir su vulnerabilidad sexual? ¿Qué te excitaría más, inmovilizar a tu pareja o ser inmovilizado? Puede que desees ambas posibilidades, pero elige cuál es más frecuente.

Si han caído estas hojas en tus manos, es seguro que ha llegado el momento de evolucionar más allá de la idea del “machito”, todo determinación y nada de corazón, o de la mujer sometida a un patriarcado que nos está costando la vida y las relaciones, y que por inercia inconsciente sigue transmitiendo a su descendientes. Pongamos fin a esta guerra entre sexos, dejemos de usar términos coloquiales como: “el sexo contrario” (esto no es una guerra), que tanto daño hacen a la necesidad de intimar entre el hombre y la mujer. Viajemos unidos en el crecimiento personal, espiritual y sexual, como dos trabajadores que en su unión cooperativa, más allá de sumar, se multiplican. Masculino y femenino, determinación y corazón deben unirse, como el Imán que polarizado tiende con fuerte atracción hacia la UNIDAD.

1.- INTIMIDAD. Buscando lo mismo desde polos opuestos.

Vivan las diferencias.

El modelo de pareja de hoy, parece bastante distante del “y vivieron felices hasta el final de sus días”. Mujeres y hombres, buscamos algo más que estar al lado de alguien a cualquier precio, aunque pueda parecer duro su enunciado, buscamos sacar algo de valor de nuestra relación con el otro, algo que me llene no sólo a nivel físico, sino a niveles más profundos e íntimos (podríamos llamar a esto espiritualidad). Hoy en día, los miembros de la pareja, buscan entre sí un tipo de “compromiso especial”, más relacionado con una intención que con una promesa (¿cómo puedo yo saber lo que voy a desear dentro de unos años?). Este nuevo modelo de “compromiso especial” tiende a reunir lo físico con lo espiritual, sin dejar de lado aspectos emocionales y materiales. En este nuevo formato se tiende a pasar de la *generación del yo* (individual e independiente) a la *generación del nosotros* (integradora y cooperadora), una generación que desea poner fin a la guerra entre los géneros masculino y femenino, sentando las bases de una nueva forma de relación en la que los miembros de la pareja crean un equipo para satisfacer sus necesidades juntos, viajando juntos hacia un crecimiento personal por medio de la satisfacción sexual y espiritual.

A veces me pregunto, cómo es posible que, comiendo ecológico, haciendo ejercicio, teniendo una carrera, acudiendo a clases de yoga, no fumando, haciendo terapias novedosas en las que la energía predomina (reiki, craneo-sacral, respiraciones, etc...) y las emociones van aflorando, ¿Por qué me cuesta tanto relacionarme con el otro durante un largo período de tiempo? O Siendo tan inteligentes ¿Por qué no vivimos enamorados (en el Amor)? Y cuando hablo de Amor, no me estoy refiriendo a esas uniones de tolerancia que terminan en “faltas de respeto” y resentimiento. Más bien quiero poner atención en ese Amor lleno de pasión que calienta el corazón, y que hace que el entorno perciba “el brillo” que irradia ese Ser.

Cuando estamos al principio de una relación, usamos mucha energía intentando agradar y conseguir al otro, queremos encantarle (nos ponemos guapos, compramos regalos, invertimos dinero en cenas, vamos a recogerlo, etc...). Se puede ver que el Amor apasionado supera obstáculos, y la energía necesaria en esa superación es lo realmente importante. Sólo hay que ver que cuando hombres y mujeres nos ponemos a vivir juntos, eliminamos uno de los mayores obstáculos, la separación física, pero no nos damos cuenta que estamos eliminando algo que contribuía en gran medida a nuestra pasión, por lo que deberíamos encontrar una forma de compensar ese vacío de energía que experimentamos cuando ya no tengo que superar el obstáculo de vivir separados. Al crear un vacío de energía la pasión se ve perjudicada. Podríamos decir que la disminución de la energía, disminuye la pasión y en consecuencia la atracción.

En los inicios de una relación amorosa, la energía y la pasión se autogeneran, la energía sexual hace fluir la electricidad, los cuerpos están “supercargados”; poco a poco la actividad sexual disminuye, al menos en cantidad, y se va produciendo cierto distanciamiento, pero ¿por qué debemos perder nuestro amor? Lo que normalmente ocurre es que disminuir la práctica sexual implica una disminución de energía en la relación, al no llevar a cabo esa conexión física tan a menudo, cambia el

ambiente, el amor empieza a estancarse y la energía se empieza a dirigir a otro sitio. Al igual que ponemos tanta pasión en nuestro trabajo, política, hobbies, etc, deberíamos poner la misma pasión y entusiasmo (ENTHEUSIASMO significa estar en Zeus, Dios) por nuestra relación, comprometiéndonos a fabricar la energía necesaria para mantenerla.

Se suele decir que una relación es como un jardín, que hay que regarla, abonarla, airearla, quitarle las malas hierbas, etc., y esta es una de las razones por las que se deterioran, por descuidarlas. Otra razón es que tenemos dificultades en comunicar nuestras necesidades al otro, unos por timidez, otros por miedo, el caso es que no comunicamos nuestras necesidades para sentirnos amados. Es muy importante aprender a comunicarnos como amantes en la intimidad, y esta forma de comunicación es distinta de la que utilizamos en otras áreas de la vida.

Pero pese a todas las dificultades, va y resulta que, de modo natural hombres y mujeres nos sentimos atraídos el uno por el otro. Tenemos necesidad de Unirnos, de Intimar, nuestra tendencia natural es la UNIDAD, pero es posible confundir unidad con igualdad. Lo cierto es que no somos iguales; es más, son las diferencias hombre-mujer las que hacen que la mezcla tenga éxito. No hablo de diferencias irreconciliables, ni tampoco somos distintos en todo, pero estarás de acuerdo conmigo en que hay diferencias básicas que distinguen perfectamente a un hombre de una mujer, y esas diferencias tienen mucho que ver con su diferente naturaleza sexual. Si llegamos a comprender la naturaleza de la diferencia entre los sexos, podemos aprender a usarla en beneficio de la relación. De hecho esas diferencias son complementarias, como los órganos sexuales, el pene y la vagina se complementan. Vamos a aprender cómo hacer de las diferencias una ventaja que nos acerque en la relación, que nos ayude a Intimar, ya que es a ese estadio de proximidad donde hombres y mujeres parecemos aspirar.

Parece claro que, hombres y mujeres buscamos cosas similares en una relación: *Confiar* el uno en el otro, *Apoyarnos* (que no sostenernos) emocional y económicamente el uno al otro, *Estabilidad* psicológica, *Compartir* experiencias, ser *Compañeros* de juegos, *Mejorarnos* a nosotros mismos a través de la relación y sobre todo queremos *Amarnos* el uno al otro durante mucho tiempo. Sin embargo, si bien no es tan diferente lo que necesitamos hombres y mujeres como pareja, sí parece haber una gran diferencia en cuanto hablamos de lo que necesitamos como individuos sexuales en la relación.

Por ejemplo, parece que la mayoría de las mujeres utilizan la palabra INTIMIDAD para describir lo que es más importante para ellas a nivel sexual. INTIMIDAD SEXUAL es un tipo de proximidad muy especial, como una comunicación que va más allá de lo que puede lograr la pareja físicamente, un modo de compartir que va más allá del mero compañerismo. Esta conexión profunda se acercaría a ser como una conexión espiritual, como el sentimiento de haber encontrado al "compañero del alma". Las mujeres relacionan esta conexión con el Corazón o con el Alma, más que con el Cerebro o los Genitales, aunque cuando se da "de VERDAD" esa intimidad sexual, la pasión sexual es la consecuencia. Ocurre igual, en otros ámbitos de la vida, cuando te haces "uno" o "te haces íntimo" con algún proyecto, te sumerges en él, te entheusiasmas, te apasionas, te excitas, te

llenas de energía. Pues muy parecido ocurre con la Intimidad Sexual: una mujer excitada-llena de energía, es movida físicamente y en profundidad.

Pero cuando falta la intimidad, cuando una mujer no conecta de forma especial con su compañero, se siente insatisfecha, ya que esta *necesidad de intimidad es muy profunda*. Esa falta de intimidad no ayuda precisamente a las mujeres a sentir pasión, y cuanto más intimidad falte en una relación, más desapasionada se sentirá la mujer.

Vamos ahora con los hombres, ya que para la mayoría la palabra "INTIMIDAD" significa algo muy distinto. Para el hombre la palabra Intimidad Sexual significa acto sexual, nos guste o no aceptarlo. Así que si al inicio de la relación había un rico intercambio de intimidad sexual y de pasión en la pareja, pero con el paso del tiempo el hombre se queda anclado en esa búsqueda del acto sexual sin seguir profundizando en la conexión íntima, o la mujer se ancla en el corazón y se le olvida la genitalidad requerida por su compañero, la consecuencia será un fracaso importante de comunicación en la misma base de la relación, no olvidemos el poder de la energía sexual (capaz de generar vidas humanas). De aquí al resentimiento y a la ira no hay más que un paso, y es seguro que la relación se resienta. ¿Dónde hemos fallado? ¿De quién es la Responsabilidad?

Es posible que hayamos estado asentando nuestra relación sobre creencias incorrectas durante años, muy posiblemente ambos hayamos sentido *vergüenza* a la hora de comunicar nuestros deseos más básicos, es posible que ni siquiera les supiéramos dar nombre a nuestras necesidades más íntimas. Parece ser que la Comunicación vuelve a cobrar relevancia en la relación hombre-mujer, sobre todo al encontrarnos en un entorno en que la Energía Sexual todavía se trata con culpa y vergüenza.

Ya que la necesidad de Intimidad es tan primordial para las mujeres, es imprescindible que cada mujer, repito, cada una de ellas, la defina por sí misma y luego comunique su significado personal a su compañero, evitando todo tipo de generalidades, yo soy yo y tengo mis particularidades con respecto al resto. Esto no es tan fácil de poner en práctica, y vuelvo a la diferencia genital, la vagina es interior, introvertida, sensible, protegida. Es por ello, que desde el punto de vista sexual la mujer sea introvertida a la hora de comunicarse con el hombre, la mujer contiene su sexualidad por naturaleza. El hombre tiene que comprender que esta característica puede afectar a la mujer a la hora de comunicar sus sentimientos sexuales más profundos. Pero la mujer tiene que poner de su parte para que su amante comprenda lo que para ella significa la intimidad, ya que cuando lo consiga, su esfuerzo se verá recompensado mil veces.

Para el hombre es menos difícil comunicar lo que necesita a nivel sexual, recuerda que el pene es exterior, extrovertido y manifiesta obviamente su excitación. El hombre tiene que reconocer y la mujer aceptar, que el sexo excita a la mayoría de los hombres, y que nos hace apasionados. Los hombres amamos el sexo y nos encantan dos cuerpos desnudos y entrelazados juntos. La intimidad está bien, ojo, no es que la evitemos, pero el baremo de que una relación funcione de forma saludable, nos lo da una buena cantidad de buen sexo (honrando siempre las excepciones).

Para simplificar, la mayoría de las mujeres desean una experiencia de Amor sentida con el corazón o llena de alma, mientras que para el hombre lo importante es la experiencia genital. Y ya va siendo hora de que comprendamos estas diferencias, en lugar de usar términos que nos distancian, tales como “sois una estrechas”, o “los hombres tienen el cerebro en el pito”. Si el hombre quiere hacer feliz a su pareja, deberá aprender a conectar con su corazón, y si la mujer desea Intimidad con su amante deberá atender su necesidad sexual, porque unos y otras buscamos lo mismo, la INTIMIDAD SEXUAL, pero la mujer llega partiendo del corazón y el hombre llega partiendo de su pene. El hombre necesita aprender a hacer el amor con el corazón.

Y mucho cuidado con usar, de modo inconsciente, estas herramientas como elemento saboteador de la relación, tomo como ejemplo al hombre que no abraza amorosamente a su mujer, o no le da la presencia y conexión que esta necesita, no la mira profundamente a los ojos, o no le dice que la quiere, sintiéndose ella abandonada y en la distancia (seguramente porque ella pone excusas para el encuentro sexual). O a la mujer que aparta el sexo como castigo (a menudo porque él no comparte su intimidad con ella). Esta pareja tiene los días contados. La frialdad de él despolarizará de energía a la mujer.

¿Y cuál es la solución? Los hombres y las mujeres tenemos deseos fisiológicos distintos, inherentes a nuestra naturaleza masculina y femenina. En los siguientes capítulos trataremos de combinar esas diferencias de modo adecuado para producir ALQUIMIA, en la que los polos opuestos, y usando como elemento EL AMOR, se atraigan. Culminando en una fusión natural: INTIMIDAD SEXUAL.

2.- CREA ARMONÍA. COMUNÍCATE. La cucharita.

En el apartado anterior hemos hablado de la polaridad masculina y femenina, hemos visto las diferencias que nos llevan al concepto de dualidad, entendido como distancia y separación. Pues bien, el concepto de polaridad o dualidad, nos lleva a dar respuesta a las dificultades de relación entre hombres y mujeres, ya que viene a decir que “LOS OPUESTOS SE ATRAEN”. En el caso de las parejas hay que entender que lo *masculino* (sea hombre o mujer quien lo desempeñe) tiene ciertas propiedades, tales como extroversión, calor, presencia, dirección, acción, sol, polo positivo. Muy diferentes de las cualidades *femeninas* (sea hombre o mujer quien lo represente), introversión, intuición, receptividad, nutrición, oscuridad, frío, polo negativo. En la cultura oriental se denomina yang al polo masculino y yin a la polaridad femenina. La meta consiste en llegar a que los opuestos dejen de existir y el yin y el yang estén en armonía, en el equilibrio perfecto. Podríamos decir que en ese estado de Intimidad-Unidad, se produce la Felicidad-Éxtasis. Ese equilibrio se puede fabricar, la armonía se crea a través de la comunicación.

Debería existir una regla de oro en todas las parejas: deber de mantener la armonía en la relación comunicándonos y compartiendo de forma Íntima. De la que se desprende que hay un apoyo al crecimiento del otro, donde no cabe el desprecio y no hay búsqueda de culpables. Lo anterior no quiere decir que cuando estés enfadado ocultes tus sentimientos, muy al contrario, se trata de establecer un canal-ritual de comunicación con la pareja, para que en esos momentos espinosos las emociones sean expresadas, ya que de lo contrario se convierten en focos de infección. Es fundamental evitar culpar a la pareja de tus mis propios sentimientos, y para ello en clave medir cada palabra que pronunciamos. Las palabras dolorosas se suelen decir en momentos de inconsciencia, pero no por eso son menos destructivas. Parece ser que la desarmonía y la incomunicación surgen como la “pelusilla”, por generación espontánea, y casi sin darnos cuenta se rompe esa sincronía. Partiendo de la base de que tenemos conflictos personales por resolver y que en la relación de pareja se proyectan multiplicados, es fundamental restaurar la armonía, para llevar el amor a los lugares donde hay herida. Si dejamos que las palabras y acciones nos distancien aparecerá el vacío como un agujero negro, y el amor no puede vivir en el vacío, metafóricamente sería como que los dos polos fueran negativos (igual polaridad), y en consecuencia no hay atracción.

La naturaleza principal de la desarmonía o desacuerdo surge de que uno de los miembros de la pareja está comunicándose a nivel lógico y racional, ¿adivinas quién?, mientras que el otro lo está haciendo a nivel puramente emocional. De nuevo aparece la polaridad.

Utilizaré un ejemplo para mostrarla más claramente:

“María y Pepe han perdido espontaneidad en su relación, y perciben cómo la inercia va guiando en descenso la energía de ambos. María planea una noche romántica como sorpresa. Envía a los niños a casa de su madre y prepara la cena favorita de Pepe, se compra una ropa sexy que sabe excitará a su hombre.

Por otro lado, el jefe de Pepe le pide que se quede a ultimar un trabajo, y este sabe que con el dinero extra podrá dar una sorpresa de fin de semana a María. La llama a casa para avisarla, pero esta ha salido a comprar la ropita, y metido en el trabajo, olvida volver a llamar hasta al ir a salir hacia casa, pero comunica. Con el consiguiente atasco llega a casa con 3 horas de retraso.

Al entrar por la puerta, cansado y con hambre, ya percibe que a María le pasa algo; está fría y con pocas ganas de hablar, parece que “ha estado llorando” y le pregunta qué pasa, pero María no quiere ni verlo, está dolida, quizá el que Pepe no estuviera le ha conectado con recuerdos de ausencias masculinas de otros hombres que no estaban cuando ella lo deseaba –quizá, el padre-. Si Pepe sigue usando la parte racional, María le podría contestar con frases del estilo “Lo has echado todo a perder”, “No significo nada para ti”, “Ni siquiera me has llamado”, “Eres un egoísta”, etc, a lo que acompañaría la emoción del llanto. María, está culpando a Pepe de sus sentimientos. Normalmente Pepe se defenderá, “intenté llamar”, “no sabía lo de la sorpresa”, “no tienes razón para enfadarte” y “no deberías llorar”, lo que normalmente María interpretará como que está equivocada por sentir lo que siente, ya que Pepe la está juzgando tácitamente al minusvalorar su razón para enfadarse. Os podéis imaginar que esto termine en un choque con incendio emocional difícil de manejar, debido a que cuanto más emotiva se pone María, más intenta Pepe razonar con ella, pero María (dentro de su cuadro emocional), no puede ser razonable. Pepe está cansado, tiene hambre y se pierde en el emocional, sintiéndose incomprendido y maltratado, con lo que decide irse a tomar el aire y un bocadillo en el bar, con lo que el temor de María a ser abandonada se activa hasta límites de urgencia.”

Parece evidente que la conexión se ha perdido, y que podrían pasar semanas hasta que recuperaran la comunicación íntima, y a menos que se aclare el conflicto, sus restos aparecerán por algún lugar del inconsciente donde esperarán en la sombra otro espacio de inseguridad donde mostrarse. Vemos pues que hablamos idiomas distintos, en el ejemplo Pepe tiene el polo masculino-yang-lógico-racional, mientras que María maneja el polo femenino-yin-emocional (los papeles pueden variar). Y hasta que uno de los dos no se da cuenta y pare el distanciamiento, el emotivo continuará en su verdad (porque su verdad es sentida), y el lógico continuará con la suya (porque su verdad es perfectamente racional).

La solución pasa porque al emotivo no le sirve de nada que el racional intente explicar algo lógicamente. La persona emotiva no necesita ser convencida, “SÓLO QUIERE QUE SE LE ESCUCHE”, sentirse apoyada y amada; necesita que se restaure la armonía en la relación. Pero seguramente Pepe, como tantos de nosotros, no sabe reconocer esa necesidad, ya que, de haberlo sabido podía simplemente haber parado el incendio, proponiendo hacer “una cucharita” en silencio, con unas pocas respiraciones centradas en el corazón.

La “CUCHARITA”, también conocida como la posición de incubación o meditación fortalecedora, es uno de los secretos para crear y equilibrar la energía amorosa en una relación. Es una forma física de comunicación que debería practicarse habitualmente, es decir, cada día. Ya que las parejas solemos pasar todo el día separados, es importante buscar esa conexión, tan necesaria para la polaridad femenina. Esta conexión no tiene por qué ser sexual, su objetivo es nutrirse el uno

al otro e intercambiar energía e intimidad. Es probable que, tras haber creado este tipo de conexión, se cree un ambiente que facilite una apertura que culmine en unión sexual, pero no es el objetivo de esta comunicación.

Para practicarla se tumban ambos miembros sobre sus costados (se recomienda el izquierdo por motivos de energía), juntos y con el de dentro dando la espalda al que queda al exterior (como quedarían dos cucharas). El del interior queda envuelto por los brazos del que está fuera, normalmente se pondrá dentro el que más necesidad sienta de ser nutrido, o el más cansado o estresado. El propósito de la postura es crear el equilibrio necesario para la armonía (observa que los chakras quedan alineados), no olvidar la comodidad de ambos. El brazo izquierdo puede meterse por debajo del cuello, pero dejamos esta parte condicionada a la comodidad. En esta posición tumbada se cierran los ojos y se lleva la atención a la respiración profunda, y ya que estamos buscando la armonía, ambos compañeros buscarán mantener la respiración a la par, espiran juntos, y se mantienen sin inspirar a la vez. Durante esta respiración armoniosa el que está dentro es el receptivo, aceptando la energía con cada inspiración. El que está detrás es el dador, y debe proyectar su exhalación hacia su compañero. Una práctica un poco más completa, sería respirar juntos profundamente 3 veces en cada uno de los centros energéticos del cuerpo (chakras), guiando el de detrás, y empezando siempre por el corazón, no olvidar que la finalidad de esta práctica es el equilibrio y el corazón (4º chakra) está en el centro.

Esta sencilla práctica facilita que las parejas se comuniquen de tres maneras: Físicamente, piel con piel (la práctica se recomienda desnudos), a nivel respiratorio, más sutil que el anterior, respiración a respiración, y todavía más sutil, a nivel energético, chakra a chakra. Con la práctica se va creando una sinergia entre los centros energéticos de la pareja. Al finalizar comprueba por ti mismo el nivel de energía, y observa si ha crecido. Para concluir la práctica, despídete con la mirada, pero mirando dentro del otro, sin hablar, tan sólo percibiendo la luz que irradian los ojos de tu amante, que suele ser el efecto secundario de la “cucharita”: la luz del amor consecuencia de la armonía. Es importante recordar, que no se trata tanto de practicar, como de tomar conciencia de lo practicado, hacer la posición de la “cucharita” ya es positivo en sí mismo, pero nada que ver con los resultados que se obtienen al realizarla siguiendo los pasos con total lentitud y atención plena.

Así pues los pasos para volver a la Armonía podrían resumirse en tres:

- 1.- Soltar la discusión.
- 2.- Reconectar a través de la “Cucharita”. Acto físico y Energético.
- 3.- Comunicar con responsabilidad, con lenguaje exento de culpa.

3.- HOMBRES. Polaridad masculina. Conciencia.

Este apartado trata de identificar, no tanto al hombre, como a la esencia sexual masculina, que no tienen por qué coincidir. Si tu esencia sexual corresponde a esta polaridad ten claro que “La MISIÓN”, o la búsqueda de la libertad y conciencia, es la prioridad, y no la búsqueda del amor, aunque quieras en tu vida una relación de pareja plena y llena de energía y pasión. Vamos pues a mostrar las cualidades que conducen a un hombre hacia su polaridad, lo que podríamos llamar un “hombre superior”, dejando de lado la mediocridad con la que a veces nos comportamos ante lo femenino.

3.1.- TU MISIÓN ES LO PRIMERO, DESCÚBRELA:

Sin un propósito de vida, el hombre está perdido, adaptándose a las situaciones en lugar de provocarlas y seguramente acabará llevando una vida sexual mecánica. Si conoce la misión, tan sólo hay que disciplinar la vida para poder estar al servicio de ese objetivo, pero si desconoce el objetivo de su vida, podrá ganar mucho dinero, ascender profesionalmente, etc, pero estará desconectado de su esencia (despolarizado) y eso lo debilitará, no tendrá dirección, y esta es una de las características del órgano sexual masculino, en el que la erección no hace mas que mostrar exteriormente una dirección. Todo cambia cuando conoce su propósito, ya que cada instante de su trabajo o de su intimidad están repletos del entusiasmo que proporciona vivir desde el corazón. Es por ello que el hombre polarizado no busca realizarse a través del trabajo o de su pareja, porque ya se siente realizado, ambos son oportunidades para ofrecer sus talentos, sus dones. Esto supone estar dispuesto a cambiar todos los aspectos de la vida.

3.2.- TU MISIÓN DEBE ANTEPONERSE A TU RELACIÓN:

Sí, ya sé, parece una locura aceptar esto, tanto para hombres como para mujeres. Pero tómatelo en serio si tu esencia sexual es masculina, porque en el fondo de ti, aunque te cueste reconocerlo, sabes que tu propósito superior para esta encarnación, no puede estar supeditado a ninguna relación de pareja. Si el hombre da más importancia a su mujer que a su misión última, se debilita y no hace el servicio que viene a desempeñar, y además impide a su compañera estar con un hombre auténtico con total presencia. Así que es hora de admitir hombres y mujeres, que si el hombre tuviera que elegir entre su relación íntima o alcanzar su propósito superior, elegiría el segundo, y paso a poner un ejemplo que aparece en la película “Despedidas”. Imagina que has perdido el trabajo como violonchelista de una orquesta, y por circunstancias de la vida te encuentras con un nuevo trabajo que consiste en acompañar el tránsito de las almas hacia otra dimensión (muerte), en un acto de total conciencia y dignidad. Al principio te avergüenzas y lo ocultas, pero poco a poco vas descubriendo que te llena de un modo tal que sientes es tu “misión”, pero cuando tu mujer lo descubre te pide que lo dejes, poniéndote entre la espada y la pared –o lo dejas, o me marcho-. Él elige su misión y ella lo abandona, pero ha sido fiel a sí mismo, y eso lo femenino a nivel energético lo valora enormemente. En el transcurso de la película ella vuelve y consigue entender la esencia del trabajo de su marido, con lo que acaba honrándolo y admirándolo por ello, creándose unas preciosas escenas de complicidad e intimidad.

3.3.- VIVE COMO SI TU PADRE HUBIERA MUERTO:

Debemos honrar a nuestros padres, y a la vez librarnos de sus expectativas y críticas para poder ser libres. A veces es conveniente revisar si en la labor que vengo desempeñando en la vida, he sido completamente libre en la elección, o de algún modo, solapado o evidente, estoy respondiendo a los deseos de mi padre. En mi caso, estudié la carrera de derecho más por elección suya que mía, pero en su día no fui consciente de ello. Responde a estas preguntas ¿Cómo habría sido mi vida si nunca hubiera intentado agradar a mi padre? ¿Si nunca hubiera intentado mostrar mi valía ante él? ¿Si nunca hubiera sentido la carga de su desaprobación?

Si tu polaridad es masculina y quieres crecer en ella, te propongo que en los próximos tres días hagas una actividad al día que hayas reprimido por influencia de tu padre. En mi caso recuerdo haber ido a misa los domingos por no defraudarle, también no fumar en su presencia, no traer amigas a casa, etc... Recuerda que la libertad es algo que hay que practicar, por encima de las expectativas de los demás, especialmente de la figura de máxima autoridad representada por el padre.

3.4.- NUNCA CAMBIAS DE OPINIÓN PARA AGRADAR A UNA MUJER:

El hombre debería escuchar a su mujer, y después tomar su propia decisión. Pero nunca debe traicionarse para agradar o simplemente “estar de acuerdo” con ella, ya que lo que realmente trasciende es “No confío en mi propio criterio”, y esto vuelve a debilitar la energía masculina y en consecuencia debilita el vínculo de confianza que la mujer tiene depositada en él. ¿Cómo le voy a pedir que confíe en mí, si ni yo mismo lo hago? Tiene que ver con la autenticidad, con el alineamiento entre el pensamiento, el sentir y la acción, si el hombre no se es fiel a sí mismo, es posible que el entorno lo aprecie, pero no confiará en él.

La clave pasa por escuchar a la mujer, teniendo en cuenta su parecer y posteriormente y valorando tanto su propia esencia como la opinión nueva, actuar. Al hacerlo desde aquí, su interior le está diciendo que su sabiduría profunda le lleva a tomar esta decisión, si se equivoca, aprenderá, con lo que su sabiduría crecerá. Esta actitud interna generará confianza en él y en los demás.

El peligro que se esconde al renunciar a la propia decisión por complacer a la mujer, es que si se equivoca, el hombre la culpará, en lugar de asumir la propia debilidad. No es tan importante acertar en la decisión, sino, que pase lo que pase, el hombre está dando lo mejor de sí.

3.5.- DEJA DE ESPERAR QUE LA RELACIÓN CON TU MUJER SE VUELVA MÁS FÁCIL:

Cada momento de la vida es una prueba o una celebración. Esto también es aplicable a la relación de pareja, sólo que a veces parece que se multiplique por dos. Uno de los placeres más profundos de lo femenino, es poner a prueba al hombre y sentir que su prueba no le saca de su centro. Uno de los momentos más eróticos para una mujer es sentir que su hombre es SHIVA (lo masculino divino): Imperturbable, muy amoroso, presente; y que por mucho que ella lo intente, inconscientemente, sacar de su centro, él siga transmitiendo Amor y libertad, es entonces cuando ella puede confiar plenamente en el hombre y renunciar a su prueba. Aunque el hombre sea exitoso en su vida cotidiana, a lo femenino no le importa, a menos que pueda sentir que el hombre es libre y amoroso. No es que lo femenino quiera herir al hombre, es simplemente que necesita sentirlo como SHIVA.

Manejar este nivel de amor y libertad, implica en el hombre un alto nivel de exigencia, requiere de atención y consciencia, es por ello que muchos hombres, en momentos de mediocridad, desearían tener mujeres que se conformaran con menos. Si la mujer es débil, quizá se conforme con un hombre débil, y jueguen entre los dos a satisfacer la necesidad del hombre de ser “un buen chico”. Una mujer con personalidad respetará los aspectos infantiles de su compañero, pero querrá que su vida tenga verdades más profundas, y no que esté guiada por heridas infantiles pendientes. La mujer necesita sentir la fuerza del hombre, y si este se colapsa, no ha pasado la prueba, ya que ha demostrado que depende de ella para obtener la validación externa. Ahora bien, si el hombre es capaz de permanecer presente, pleno, fuerte, divertido y feliz, con su verdad inamovible, entonces ha pasado la prueba. Es entonces cuando ella puede relajarse y confiar en la esencia masculina, consecuencia de lo cuál ambos se polarizan y comienzan a sentir la atracción que posiblemente culmine con un acto de celebración de la energía sexual. El hombre superior, sabe que no depende del elogio femenino para ser feliz. Y este estado cíclico de poner a prueba al hombre, no se acaba nunca, ya que lo femenino necesita sentir la fuerza de su amor, su capacidad para trascender los obstáculos que ella le pone, su total certeza en su verdad y su capacidad amorosa de compartir todo eso con ella.

3.6.- LA ATRACCIÓN MASCULINA HACIA LO FEMENINO ES INEVITABLE:

Los hombres con polaridad masculina nos sentimos atraídos hacia formas de energía femeninas: mujeres radiantes, cerveza, música, naturaleza, etc,... Y si un hombre niega esta atracción, es que se avergüenza de su esencia sexual.

La mayoría de hombres, en nuestra mediocridad, escondemos la atracción sexual que sentimos diariamente hacia las mujeres. A veces, las menos, sentiremos deseo de contacto sexual, pero la mayoría de ocasiones percibiremos como una ola refrescante que nos recorre, y es que ver a una mujer radiante, nos puede llegar a deleitar para todo el día. La sonrisa de una mujer puede parar el tiempo, generando estados de alta vibración.

Así que el hombre tiene dos maneras de lidiar con esta atracción hacia lo femenino: una es la sabia y la otra es la estúpida (en la que me reconozco durante años). Responder sabiamente pasa por entender por qué el hombre se siente atraído y hacia quién. Y es que la esencia sexual siempre se siente atraída por su recíproco energético. Los hombres masculinos se sienten atraídos por las mujeres femeninas, y los hombres femeninos se sienten atraídos por las mujeres masculinas. Como más del 80% de los hombres tenemos esencia sexual masculina, nos sentiremos atraídos por todo lo femenino, y no sólo por las mujeres femeninas, sino por cualquier cosa con energía femenina, radiante, fresca, viva, dinamizante. Y es que la energía femenina saca a los hombres masculinos de la cabeza, y nos mete en el cuerpo. Lo importante, tanto para hombres como mujeres, es que esta atracción no es sólo natural, sino SALUDABLE. Es un signo de que la polaridad natural fluye correctamente, por más que pueda generar conflicto en las relaciones. Y por supuesto no es nada por lo que avergonzarse, ya que en el fondo es la causa de nuestra existencia.

Así que, si la atracción hacia la mujer incomoda a un hombre, probablemente a ese hombre le incomoda su esencia masculina, consecuencia de lo cuál se va castrando energéticamente reprimiendo sus deseos naturales. Tras esta actuación suele esconderse el “miedo” y creencias basadas en que la atracción es “mala”. Hombres y mujeres tenemos que empezar a registrar en

nuestros archivos mentales, que la atracción que sentimos los hombres (polaridad masculina) hacia las mujeres (polaridad femenina), es natural, normal y además es preciosa. Y la finalidad última de esta atracción es la manifestación del impulso masculino de dar amor. Así que, si eres un hombre polarizado DISFRÚTA de la atracción. ¡LAS MUJERES SON UNA BENDICIÓN! En su esencia reside la diferencia entre la monotonía y el éxtasis.

Antes de concluir este apartado, me gustaría diferenciar atracción sexual de coito. La atracción sexual, como flujo energético natural, no es elegida, aunque sí puede ser elegida su castración. Mientras que en el contacto sexual debe existir la unión de las voluntades, ambos eligen. Así pues, no es necesario tener un contacto sexual con lo femenino para saborear una alegría inexplicable.

Si eres hombre, la próxima vez que te cruces con una mujer que te haga sentir un “escalofrío”, céntrate en él, permitiendo que sus oleadas de energía femenina atraviesen tu cuerpo como un masaje. Respira profundo, sin resistirte a la alegría que te produce verla. Expande esa alegría por todo el cuerpo. No la mires fijamente, ni interactúes con ella. Sólo permite que la energía de la atracción se mueva libremente por tu cuerpo.

3.7.- ELIJE A UNA MUJER QUE SEA TU RECÍPROCO SEXUAL:

Si eres un hombre con esencia masculina, te sentirás atraído por una mujer muy femenina, ya que las energías buscan complementarse. Es muy posible que hayas conocido a una mujer fantástica y que al poco tiempo hayas detectado algún rasgo emocional que no quieres aguantar. Ella te parecerá muy sexy, pero algo inestable, ya que hoy dice una cosa, y mañana cambia de opinión. También es posible que hayas conocido a mujeres más razonables, que no parecen cambiar tanto de opinión, y con las que podrías mantener grandes conversaciones, sin embargo, estas mujeres no levantarán en ti tanta pasión como las mujeres menos fiables, pero que mueven su cuerpo y su energía de un modo que te vuelve loco.

Y es entonces cuando nos preguntamos los varones ¿Por qué no pueden ser las mujeres un poco más parecidas a los hombres? Y en el fondo, si tienes una esencia sexual masculina, son precisamente esas formas y estilos en los que las mujeres son menos parecidas a los hombres, lo que más nos atrae sexualmente. Ese brillo, esa energía con la que mueve su cuerpo, ese misterio y espontaneidad tan refrescantes y su deliciosa sonrisa. Cuanto más femenina sea una mujer, menos probable es que muestre rasgos masculinos, tales como hablar claramente sobre sus pensamientos y deseos, ya que su naturaleza le guiará al plano emocional. Una mujer con una esencia sexual femenina te dirá que te quiere, y al momento, cuando hayas hecho algo de lo que ni siquiera eres consciente, te dirá que te odia. Y esta es la belleza de lo femenino. Para ella lo importante es el fluir de la relación y su sentimiento, no la trama lógica y racional que esperamos los hombres. Y deberíamos dar Gracias a Dios por las mujeres así, que no piden perdón por su inmensa profundidad ni por sus corrientes emocionales.

Es posible que tu polaridad sexual sea más neutra, no tan masculina o femenina. En este caso, se comparten más aficiones, amistades, objetivos profesionales, y siendo una relación igualmente amorosa, este modelo de unión suele ser menos apasionada sexualmente que las parejas muy polarizadas. Pero recuerda que tan sólo el 10% de las parejas es de esencia neutra. Es importante no confundir la neutralidad, con la falta de entendimiento y comunicación que te lleva a ti

y a tu pareja a estar despolarizados y envueltos en una relación que pudiera parecer neutral, pero que no lo es. Es la falsa neutralización o despolarización de las relaciones, una de las principales causas por la que se rompen las parejas. La carga vitalizante y rejuvenecedora del amor sexual se debilita, mientras que el resto de las cosas que te irritan y que irritan a tu pareja siguen presentes con la misma fuerza de siempre. El secreto para el hombre está en no intentar cambiar el estilo femenino de su mujer, sino en ayudar a cultivar esa profundidad oceánica y el poder regenerador y vitalizante femeninos.

Pero la mayoría de los hombres (entre los que me incluyo), no sabemos apreciar toda la profundidad de la energía femenina de la mujer, y nos hemos insensibilizado a esos aspectos que nos irritan, o bien nos marchamos cuando los descubrimos. También cabe la posibilidad de fingir que estamos atentos cuando en realidad no escuchamos sus interminables chácharas, o tal vez, hemos aprendido a darles una dosis diaria de afecto, para apagar su constante necesidad de pasar tiempo en la intimidad. Como fácilmente puedes entender, ninguna de estas circunstancias ayuda a facilitar la natural conexión hombre-mujer.

El cuerpo femenino es libre de dejarse mover por el amor y por la vida misma, no en vano son las encargadas de transmitir la vida, y esta libertad de dejarse mover por corrientes de energía de las que la mayoría de los hombres somos inconscientes, es algo que los varones valoramos mucho; contemplar a una mujer que expresa libremente su éxtasis corporal es una de las visiones más impresionantes que la mayoría de los hombres ha disfrutado alguna vez. Los hombres llegamos a pagar por observar a una mujer expresar éxtasis corporal, aunque sólo esté fingiéndolo, como en una película porno. En nuestra cultura, la mayoría de los hombres sólo estamos familiarizados con el éxtasis sexual, sin embargo, existen otras culturas que admiten un mayor grado de conexión espiritual, los cuerpos de las mujeres son contemplados con admiración por parte de los hombres, pero por un tipo de expresión diferente: no sólo por su capacidad de expresar el éxtasis sexual de un modo increíblemente atractivo, sino también por su capacidad de expresar el ÉXTASIS ESPIRITUAL.

Las danzarinas de templos hindúes, son mujeres femeninas entrenadas desde temprana edad, para combinar sus habilidades y una sincera devoción en un estilo de danza que libera sus cuerpos para que sean movidos por la fuerza divina, llenando de lágrimas los ojos de muchos hombres y abriendo sus corazones. Una mujer que se sienta cómoda en su esencia femenina se siente cómoda con la energía, sea sexual o espiritual. Su rendición sexual, si está con un hombre digno, es igual que su rendición espiritual. Es menos probable que las mujeres con esencias sexuales masculinas o neutras, se permitan tal libertad de expresión corporal. Sin embargo, es la expresión de este tipo de éxtasis el que invita al hombre masculino a dejar atrás su pesado mundo de lógicas y razones, para pasar a celebrar ese instante de intimidad física a través del corazón. Tanto en sex-shops como en templos sagrados, los hombres nos hemos sentido llamados durante miles de años a observar la encarnación femenina del éxtasis. En dichos espacios, las mujeres son, literalmente, adoradas. Los hombres gritan sus alabanzas a la diosa que danza ante ellos de un modo que nunca podrían hacer en otro lugar, siendo en las ocasiones más plenas experiencias completamente sexuales y espirituales al mismo tiempo, aunque normalmente inconscientes. Y éste, es uno de los dones únicos de la forma femenina, de la mujer.

Nos guste o no a los hombres, esto es lo que hay tras una mujer con esencia sexual femenina: una mujer emocionalmente expansiva y alocada, una mujer que sabes que cambiará de opinión, una mujer que te aportará deleite y admiración con su éxtasis, sexual y espiritual, que expresará con su cuerpo de un modo libre y pleno de belleza. Y todo viene en un único paquete.

De modo que, si eres de la esencia sexual masculina, elige una mujer que sea tu opuesto complementario, esto es, una mujer más femenina. Desarrollar fuerza y habilidad para aceptar los lados oscuros y luminosos de la mujer requiere tiempo, pero si empezamos a hacerlo, los hombres conseguiremos ofrecer a las mujeres, y también al mundo, un nuevo modelo de hombre que ya no tiene miedo al poder y al caos femeninos, un hombre que dejará atrás el personaje mediocre, para convertirse en superior.

3.8.- A MENUDO DESEARÁS MÁS DE UNA MUJER:

Aunque un hombre ame a su pareja y esté completamente comprometido con ella, “deseará” de manera natural tener encuentros sexuales con otras mujeres además de su compañera íntima o pareja. El modo en que maneje ese deseo hacia otras mujeres, depende de él. Sin embargo, es importante tomar conciencia de que no hay modo de evitar tales deseos. Y todo esto es fácil que se produzca, pese a que tus relaciones sexuales sean satisfactorias, ya que no es el reflejo de una carencia, sino que refleja la naturaleza del hombre de ser masculino sexuado. Por lo que es clave dejar de sentirse culpable, o que no quieras a tu pareja, por el hecho de manifestar tales deseos.

Pero este deseo no es una excusa abrepuertas a la promiscuidad, del mismo modo que el hecho de que me guste el fútbol suponga que me pase todo el día dando patadas a un balón. El deseo puede partir de muchas fuentes diferentes, adicciones, biología, condicionamientos infantiles y también del corazón. El hombre debe encontrar la fuente de su deseo y aprender a disciplinar su conducta en beneficio de todos. Recordando siempre que disciplina no es represión.

Aparece aquí lo visto en el apartado 3.1, en el que se habla de la misión o propósito de vida. Si el propósito de vida tiene que ver con disfrutar de los placeres físicos sin importar las consecuencias, entonces intentarás tener encuentros sexuales con todas las mujeres que puedas, y si tu propósito de vida pasa por hacer feliz a “mamá”, entonces te pasarás la vida haciendo cosas por tu mujer, sin ser tú mismo. Pero es posible que tu propósito se acerque a liberarte y liberar a los demás a través del amor, y es entonces que dirigirás tu energía sexual a potenciar el amor y la libertad en tu vida y en la de las personas con quien te relacionas.

El modelo “machito” sigue creyendo más en cantidad que en calidad. Por lo que es importante tomar conciencia que, antes de considerar tener relaciones sexuales con más de una mujer, es conveniente revisar la capacidad con una, ya que si no has conseguido encontrar esa comunión profunda, energetizante y espiritual, es que todavía no has culminado el aprendizaje y conviene disciplinar el deseo de tener otras parejas.

3.9.- LA EYACULACIÓN DEBERÍA REALIZARSE A VOLUNTAD. CONSCIENTEMENTE:

Cuando un hombre eyacula fácilmente, genera una desconfianza en su mujer. A nivel sutil ella siente que no puede confiar en él, y esta desconfianza presidirá la relación.

Partamos de la base de que la mayoría de los hombres somos adictos a eyacular, y como cualquier adicción o bastón, es importante sustituirlo por otro más sano y saludable. Es por ello

importante querer descubrir los inmensos placeres que se esconden detrás del control eyaculatorio a voluntad. Es cierto que si has acumulado tensión a lo largo del día, la eyaculación te proporcionará liberación y relajación, pero te garantizo que cuando te alinees con el propósito de vida o misión, y tomes conciencia de él, ya no acumularás tanta tensión, y descubrirás que la mayoría de las veces te agota y debilita. Te invito a que compruebes por ti mismo el precio energético que pagas por el estornudo genital. Quizá descubras que simplemente no tienes los arrestos necesarios para vivir una vida llena de excelencia y entusiasmo, conformándote con una “buena vida” llena de mediocridad. La diferencia es sutil, pero en el exceso de eyaculaciones es posible que disminuya la valentía para asumir riesgos, quizá te conformes con hacer lo suficiente para ir tirando, o sentirte cómodo en el trabajo actual. En fin, seguir siendo un hombre mediocre, lo cuál está muy bien visto por la sociedad amaestrante. Ahora, ten en cuenta que tu “don” quedará en gran medida sin expresión, y tu mujer puede sentir todo esto.

A muchas mujeres les gusta ver eyacular a sus hombres, y hasta llegan a decir que se sienten insatisfechas si no culminan el encuentro con la eyaculación masculina. Pero en el fondo, hay una parte de ellas que nunca ha sido satisfecha sexualmente gracias a esta frecuencia eyaculatoria masculina. Ya que la mayoría de mujeres pueden experimentar varios orgasmos y cada vez más profundos y que tienen una conexión natural entre sus genitales y su corazón, al eyacular y perder la erección, estamos privando a la mujer de su plena capacidad de recibir y expresar con el corazón, siendo ésta su principal prioridad. Sin embargo, el hombre debe tener claro, que no es la penetración genital lo que la toca profundamente, sino la entrega a ella con amor.

Algunas mujeres, por su necesidad de proteger su corazón herido, prefieren que eyacule su hombre, ya que así no tendrán que abrirse ni exponer sus profundidades a la intimidad. Es precisamente este tipo de mujeres el que más se beneficia el viajar un poco más allá de ese cierre, siendo aquí donde se despliega el potencial sanador de la energía sexual, tal y como se aprecia en la película “El amor es éxtasis”. El don sexual masculino es divertir, impresionar y acariciar su amor para que vaya fundiendo sus capas de temor, sin imposiciones, permitiendo que el amor penetre hasta abrir su corazón. Estamos hablando de Intimidad sexual.

CUATRO.- MUJERES. Polaridad femenina. Energía.

La relación de Intimidad es siempre una prioridad de lo femenino. Para una mujer con esencia sexual femenina el flujo del amor es lo importante, incluyendo su relación con un hombre en el que pueda confiar plenamente, a nivel físico, mental, emocional y espiritual. La Misión no es lo importante a esta polaridad. Es por ello que, aunque ambos tengamos iguales derechos, en realidad somos criaturas muy diferentes. En este lado del péndulo la Energía y sus movimientos toman el mando, frente a la misión, libertad y conciencia que triunfan en el lado masculino. Para la mujer no será tan importante una dificultad profesional, si siente el fluir en su relación íntima afectiva, ya que su esencia se sentirá realizada. No siendo así para el hombre. En este apartado relacionado con la energía polar femenina vamos a ver algunas características que la definen.

4.1.- LO QUE ELLA QUIERE NO ES SIEMPRE LO QUE DICE:

Lo femenino no se rige por lo racional, de lo que se desprende que su comunicación no siempre será acorde con las palabras. A veces una mujer pedirá algo a un hombre de modo directo, no para conseguir que él lo haga, sino para ver si tiene debilidad de hacerlo. En otras palabras, está poniendo a prueba su capacidad de hacer lo que tiene que hacer, y no lo que ella le pide. En estos casos, es probable que si el hombre hace lo que se le está pidiendo, ella acabe decepcionada, con lo que es posible que empiece a encenderse la mecha de la discusión. Ilustraré esto con un ejemplo.

Un hombre ha empezado a tomar conciencia de la necesidad del control eyaculatorio y el manejo del corazón a la hora de relacionarse con su mujer, además está aprendiendo a expresar su pasión animal en lugar de permanecer pasivo durante el coito. Un día en que los dos van en el coche, pasan por un parque y sienten el impulso de parar, correr al bosque y hacer el amor salvajemente sobre la hierba. Empiezan a jadear, gruñir, clavar las uñas y mostrar la agresividad el uno con el otro. Algo muy innovador y sanador para ambos. De pronto el hombre empieza a sentir una excitación excesiva y le pide a su esposa que deje de moverse, pero ella, fruto de la energía apasionada sigue moviéndose con mayor vigor y sensualidad y le dice: - Quiero que eyacules dentro de mi –como implorando-, quiero que me llenes con tu semilla. El hombre, que apenas tiene un segundo para elegir, decide dejarse ir y conceder el deseo a su mujer. Eyacula dentro de ella y se relaja. Y cuando la mira a los pocos instantes, se da cuenta de que parece molesta. –Qué pasa- pregunta él. – Que has eyaculado- responde ella. – Pero tú dijiste que querías que te llenase con mi semilla- ¿no es así? – Sí, pero lo dije para sentir que tenías la fuerza para no hacerlo.

Para ella habría sido mucho más polarizante y erótico, y le habría proporcionado mayor confianza que él hubiera hecho lo correcto, no eyacular.

El hombre débil, suele mostrarse molesto ante este querer una cosa y pedir otra, y se pregunta ¿Por qué no me dices lo que en verdad quieres en lugar de decir una cosa, querer otra y esperar que yo lo adivine? Y es que los hombres no solemos entender que las mujeres son la encarnación de lo femenino divino, y que lo femenino divino sólo se conforma con lo masculino divino. Y lo masculino divino es CONCIENCIA y ATENCIÓN, no mente, ni razón. Con el tiempo, el hombre superior va aprendiendo que, lo que agrada a su mujer es la fuerza en la libertad, en el amor y en la

conciencia. Así pues el hombre debe aplicar siempre una perfecta discriminación ante las peticiones de su mujer, sin tomarlas literalmente y confiando siempre en su sabiduría profunda.

4.2.- LA QUEJA FEMENINA ESTÁ LIBRE DE CONTENIDOS:

Si un hombre cree en el contenido literal de la queja de su mujer, perderá su equilibrio inmediatamente ya que el contenido refleja su humor del momento más que una conciencia de lo expresado. El hombre debería escuchar sus quejas como señales de aviso y rápidamente esforzarse por alinearse con su propósito. Es fácil caer en el error de, creyendo en el contenido de lo que expresa una mujer, responder a sus quejas punto por punto. Por ejemplo, si muestra una queja relativa al dinero, muy posiblemente sienta una carencia en lo masculino para dirigir su vida con claridad, propósito y sabiduría. Y el dinero es secundario. Ya que si el hombre fuera pobre, pero consciente, feliz, íntegro, divertido, amoroso y tomando el mando de su vida y de su mujer, seguramente ella no se quejaría por lo económico.

Si alguna vez has dicho que limpiarás el garaje el sábado próximo, y pasan las semanas y no lo haces, en realidad las mujeres no se quejan por el garaje, aunque le gustaría tenerlo limpio, lo primordial es que no has hecho lo que dijiste, no has cumplido tu palabra, no has sido íntegro. Y esta actitud la hiere profundamente, ya que ella sabe que tu palabra es una demostración del propósito masculino. Pero lo más grave de estos pequeños altercados, es que la mujer, con el tiempo, empezará a construir su propia protección masculina contra la falta de integridad de su hombre y se endurecerá, ya que no puede confiar en él. A partir de aquí lo femenino se despolariza, empieza a perder brillo, está cansada y agotada y no podrá dar la energía femenina que el hombre desea en la intimidad, con el consiguiente distanciamiento.

El hombre debe escuchar a su mujer más como un oráculo que como una consejera, ya que el estilo femenino de comunicar es muy revelador al estar tan conectada con lo intuitivo. Es posible que esté desvelando los hábitos inconscientes que al hombre le impiden despertar a la conciencia, y la inconsciencia masculina causa dolor a la mujer.

Por supuesto que la mujer tiene sus propios hábitos inconscientes que superar, pero a veces refleja los del hombre, y es ahí donde radica la importancia de saber discernir y revisar.

Observa a través de este ejemplo sutil, la importancia de ser fiel a la integridad y conciencia en lo masculino:

Un hombre llega a casa tras haberse encontrado fortuitamente con su hermano, y su mujer le pregunta:

- ¿Dónde estuviste?
- Con mi hermano. Responde él.
- ¿Y de qué hablasteis? Pregunta ella.

En este momento se produce a nivel energético un instante de máxima importancia. Hablaron de temas personales de herencia, algo que para nuestro hombre entra en el ámbito de lo personal y exclusivo, por lo que decide no contarlo. Es entonces cuando tiene dos opciones, la primera y no poco habitual pasa por responder con una "mentira piadosa", es decir, una mentira al fin y al cabo.

- Hablamos del partido de fútbol de anoche. Ganamos.

A nivel energético, acaba de cargarse la relación, pero la suya propia consigo mismo, ya que se ha faltado a su integridad y a su libertad. Y esto es muy sutil, ya que no tiene que ver con el

pensamiento, sino con la vibración. Así que si el hombre empieza a notar quejas de su mujer, es posible que el oráculo le esté indicando que revise su integridad.

La segunda opción, más valiente y comprometida con la verdad, sería algo así:

- No quiero faltar a la verdad, cielo, lo que hablamos pertenece a un espacio personal entre él y yo. Así que prefiero no contarlo.

Es posible, que la reacción de la mujer no sea de total entendimiento al principio, pero a nivel energético, ella valorará profundamente la integridad, dirección y libertad de su hombre. Y él se sentirá polarizado porque ha sido fiel a su criterio, el cuál se basa en comunicar desde la verdad, sin necesidad de contarlo todo.

Es muy importante para lo masculino, que sí se rige por la razón y la mente, eliminar las “mentiras piadosas”, que tanto daño hacen a la intimidad hombre-mujer. Me estoy refiriendo a ese tipo de pequeñas mentiras que van acumulando distancia y resentimiento, ya que si no soy capaz de afrontar la verdad con algo de pequeño tamaño, ¿qué pasará cuando llegue lo grande? Con ello no quiero decir que “siempre” y a cualquier precio haya que decir la verdad.

4.3.- LA MUJER EN REALIDAD NO QUIERE SER LA NÚMERO UNO:

A veces a los hombres nos parece que la mujer quiere ser lo más importante en nuestra vida. Pero, si ella es lo más importante, empieza a sentir que su hombre la ha convertido en su prioridad, con lo que no estará en pleno dedicado al servicio de su propósito o misión. La mujer sentirá que el hombre depende de ella para ser feliz, y esto no favorece la polaridad. Lo que en realidad quiere una mujer es que el hombre esté totalmente entregado a su propósito superior, y también que la quiera mucho. Aunque una mujer tendrá mucha dificultad en admitirlo, quiere sentir que su hombre está dispuesto a sacrificar la relación en nombre de su propósito. Siendo de suma importancia, que hombres y mujeres empecemos a dejar entrar este tipo de creencias en nuestro pensamiento.

Imagina que estalla una guerra, y el hombre debe partir hacia el frente. Se despide de su mujer en el puerto y antes de embarcar ella llorando le dice:

- Por favor no te vayas, no me dejes sola.

- Ya sabes que debo partir- responde él.

Ambos se miran fijamente a los ojos.

- Sabes que te quiero- le dice él.

- Sí, lo sé. Y también sé que debes partir- responde ella, con lágrimas en los ojos.

Él se gira y sube al barco para afrontar su propósito, mientras ella, llena de dolor y de orgullo, observa su marcha.

Esta escena tan dramática encarna un profundo principio energético: aunque parezca que la mujer quiera ser lo más importante en la vida de un hombre, en realidad puede confiar más en él y sentir más amor, si no lo es. Imagina que en la escena anterior, el hombre de dijera de repente:

- He cambiado de opinión. Eres más importante para mí que la libertad de mi país. No me importa que mi patria necesite mis servicios, así que me quedo aquí contigo.

En esta segunda opción, aunque una parte de ella se sienta contenta, en realidad su parte profunda se siente decepcionada. El hombre acaba de cargarse la relación por no hacer frente a su propósito. Resulta fácil renunciar a una vida de absoluto compromiso con la verdad y conformarse con la vida común de compromiso con el trabajo, la familia, los amigos.

4.4 LAS MUJERES NO MIENTEN:

“Mantener la palabra dada” es un rasgo masculino, en hombres y en mujeres. Una persona con esencia sexual femenina puede no mantener su palabra, y no por ello estar mintiendo exactamente. Para lo femenino, las palabras y los hechos son secundarios respecto de las emociones, mientras que lo masculino quiere decir exactamente lo que dice. La palabra de un hombre es su honor. Lo femenino dice lo que siente, expresando su verdad del momento.

Por supuesto que la mujer tiene muchos momentos en que utiliza el estilo masculino, y dice exactamente lo que quiere, pero con cierta frecuencia, y sobre todo en momentos de alta emocionalidad, expresa sus sentimientos, los cuáles son pura energía. En ese instante de emotividad expresa lo que tiene ganas de hacer en ese momento, pero si el sentimiento cambia a los 5 minutos ten por seguro que cambiará su expresión. Así que la próxima vez que tu mujer te sorprenda con un estado emocional alterado y cambiante, y le digas “Pero tú dijiste ...”, recuerda que tiene una esencia femenina. Y esto a veces vuelve a ser muy sutil. Imagina que tras una discusión, estás pensando en ir al cine y le preguntas a tu mujer:

-¿Quieres que vayamos al cine?

Ella podría responder que no le apetece mucho.

Pero si juegas con ella, la abrazas, conectas con ella y le dices:

-¡Vamos al cine! (en tono asertivo).

Es posible que responda:

-De acuerdo, vamos.

Y es que ella no está hablando de su deseo de ir al cine. Está diciendo cómo siente la relación en este preciso instante. Cuántas veces en este tipo de situaciones, y tras su negativa aparente a ir al cine, los hombres nos hemos sentado en el sofá a leer el periódico o ver la tele, ahora sé que no había entendido su lenguaje. Y eso no es mentir.

Quizá ahora podamos entender mejor que la polaridad masculina, deba responsabilizarse de tomar sus propias decisiones basándose en su verdad más profunda, ya que si intenta adaptarla a los cambios emocionales de su mujer, es posible que acabe loco o culpándola. Escucha a tu mujer y decide según tu esencia profunda.

4.5.- LO FEMENINO CRECE CON LAS ALABANZAS:

Así como lo masculino crece con los retos, lo femenino crece con las alabanzas. Un hombre debe expresar abiertamente su aprecio por su mujer. Los hombres debemos ser pródigos en alabanzas.

La mayoría de los hombres tenemos el hábito inconsciente de retar, ya de pequeños usábamos frases como “Te apuesto a que llego antes que tú”, y hasta es posible que lo hagamos para intentar conseguir que nuestra mujer mejore. El lado masculino de una mujer quizá crezca ante el desafío, pero ten por seguro que si tu mujer tiene una esencia femenina, como realmente va a sentirse fantástica es mediante tu apoyo y alabanza. Puedes probar diciéndole a tu mujer “Me encantan tus curvas femeninas”, en lugar de decirle “Espero que no sigas ganando peso”, ¿Cuál crees que le incentivará más para cuidar su cuerpo?

Y no se trata de decir de vez en cuando, “qué guapa estás, cariño”, en realidad, si queremos que las mujeres brillen de felicidad, amor y belleza, es conveniente crear un continuo espacio de alabanza, que ellas sepan continuamente que nos sentimos orgullosos de sus cualidades. Ya sé que esta práctica nos cuesta mucho a todos, no sólo a los hombres, ya que estamos educados en la cultura de la crítica, pero vamos a empezar a sustituirla por la cultura del elogio, ¿te atreves? La próxima vez que te encuentres con tu mujer (o energía femenina), observa detenidamente y busca cinco cualidades y alábala con tus palabras (pero sin mentir), que te oiga. Es más, me “atrevo” a decir (muestro aquí mi polaridad masculina), que si alabas cualidades que quieres que se desarrollen, en poco tiempo se manifestarán.

4.6.- LAS MUJERES NO NECESITAN RESOLVER SU PROBLEMA EMOCIONAL:

Así como la energía masculina se siente realizada analizando y resolviendo, por eso los hombres tenemos fama de “manitas”, la energía femenina nunca “arreglará” sus problemas desde el análisis. La mujer quiere confiar en la dirección del hombre y además desea que descubra por sí mismo lo que a ella le pasa. Pongamos un ejemplo. Hoy es el cumpleaños de María, y Pepe piensa que si fuera su propio cumpleaños, le encantaría que su mujer le propusiera hacer lo que a él le gusta (ir a comer a su restaurante favorito, o dos entradas para el fútbol, etc...) Así que le dice: “Feliz cumpleaños cariño, hoy podemos hacer lo que tú quieras. ¿Qué quieres que hagamos?”.

Para la mayoría de mujeres esto es lo contrario de lo que hay que hacer, más bien desearían que su hombre les dijera: “Tienes una hora para hacer el equipaje. Nos vamos este fin de semana. Ya me he encargado de todo. Vas a vivir el mejor cumpleaños de tu vida”. De nuevo aparece la necesidad de lo femenino de relajarse y rendirse, sabiendo que su hombre se ha encargado de todo, es entonces cuando ella puede ser “pura energía”.

Lo femenino se asemeja a un océano, mientras que lo masculino es más una barca que va rumbo a un destino o puerto. El océano es imprevisible, sin dirección, con sus tormentas, sus corrientes marinas con efectos a veces destructivos. Y esto es lo que suele pasar en las parejas, que si el hombre trata de que la mujer sea como una barca, previsible, dejará de ser ella, ya que habrá perdido su polaridad. Cuando el hombre espera que ella analice su estado de ánimo para arreglarlo, le está hablando en idioma masculino, las mujeres son perfectamente capaces de hablar ese idioma, pero no las hace felices.

4.7.- EL DESPERTAR DE LA DIOSA. EL PUNTO SAGRADO.

Ya va siendo hora que, hombres y mujeres aprendamos a despertar nuestra energía sexual dormida y despolarizada. Pero en especial vosotras, ya que vuestra esencia es LA ENERGÍA, y ésta nace de los órganos sexuales (es evidente que traéis los niños al mundo y creáis vida). ¿Y cómo se aprende? Una de las mejores maneras es aprender juntos el hombre y la mujer, pero por mucha voluntad que le pongan lo importante es experimentar con el cuerpo. La herramienta fundamental a utilizar es el AMOR, y no el pene o la vagina.

A estas alturas seguramente tendrás claro que hombre y mujer tienen polaridades diferentes con tendencia a la atracción. Iremos pues un poco más allá, la polaridad femenina en negativa o yin, mientras que la del hombre es positiva o yang. Pero dentro del cuerpo femenino, los pechos y la zona del corazón, son de polaridad positiva y la zona de la vagina tiene el polo negativo. No por

casualidad, el hombre tiene su polaridad al revés que la mujer, en el pene polaridad positiva y en el corazón la negativa, hasta en eso parecen complementarse buscando el equilibrio. ¿Recuerdas que anteriormente vimos que lo femenino llega a la INTIMIDAD SEXUAL por medio de lo emocional, que está regido por el corazón, y que el hombre se acerca a esa misma INTIMIDAD por medio del sexo? Pues esa es la razón, sus recíprocas polaridades.

A la hora de acercarnos a la INTIMIDAD SEXUAL, parece que la mujer tiene un camino algo más largo, no sólo por los condicionantes sociales y religiosos, sino porque su compañero no sabe que su necesidad sexual empieza por el corazón (a veces tampoco ella lo sabe). Y es que la sociedad y el patriarcado se han encargado de un modo magistral de restar fuerza a lo femenino, ¿Cómo? Despolarizándola, alejándola de su sexualidad, ya que como dice la película de "El amor es éxtasis", *"Una mujer sexualmente consciente es una de las criaturas más poderosas de la creación"*. Y es que cuando se vuelve a encender el fuego de la mujer, y es cuidado y alimentado por su pareja, los beneficios para ambos pueden ser grandiosos. Al compartir sexualmente la intimidad, una mujer activa una poderosa energía sexual/espiritual (conocida como "shakti"). Una mujer despierta a esta energía aumenta su propio placer y el deseo de hacer el amor, con lo que el beneficio es también para el hombre. Este tipo de práctica sexual promueve la salud y la vitalidad, y hombre y mujer lo perciben físicamente (están más resplandecientes), pero además es que psicológica y emocionalmente es sanador.

A este nivel, podemos empezar a hablar de lo femenino como de una Diosa, con una anatomía desarrollada para el placer, y para ello ha sido dotada de un órgano exclusivamente para obtener placer el "clítoris". Pero más allá de esta joya de la corona, posee un segundo lugar algo más profundo y protegido que puede producir un placer más intenso. Pero al estar tan oculto, es a menudo un lugar donde se almacenan todas las experiencias que han causado heridas asociadas a la sexualidad. Y esto hay que tenerlo muy en cuenta a la hora de iniciar el proceso de excitación, ya que si la mujer ha tenido experiencias dolorosas con el sexo, su primer contacto puede ser desagradable. Sin embargo, si ella y su amante continúan lentamente y con amor, el lugar herido sanará y también las heridas; de este modo una mujer podrá desplegar todo su potencial energético, llegando a iluminar su vida en todos los aspectos, como sentir Olas de Felicidad continua.

Acceder a este punto no es fácil que la mujer lo logre sola, no sólo por la incomodidad, sino porque más que un lugar físico, se trata de un punto energético que requiere ser estimulado en un espacio de intimidad, a ser posible con intención sanadora y de crecimiento, a fin de poder desarrollar todo su potencial no sólo sexual sino también espiritual. En este punto es donde culmina la ARMONÍA de la que hablamos en el apartado 2, al hacer la "cucharita".

El acceso a este lugar sagrado se debe hacer tras haber creado ese estado de INTIMIDAD y RESPETO, ya que estamos accediendo a un lugar íntimo. El hombre deberá comenzar usando sólo un dedo, el anular (ya que tiene afinidad armónica con el 2º chakra), y es más pequeño que el índice o corazón. Se introduce el dedo lentamente y luego se dobla para que la yema toque el techo del "yoni" (nombre sánscrito que se da a la vagina a fin de enaltecerla). Doblado, llevarlo lentamente por el techo hacia el principio del "yoni", como volviendo hacia el clítoris. Durante este movimiento, normalmente a medio camino de la parte trasera del hueso púbico y el clítoris, en la zona de la pared delantera hacia la abertura, ambos amantes percibirán el lugar.

Las primeras veces que se accede, puede dar cierto miedo, incluso sensación de ganas de orinar, aunque acaben de vaciar la vejiga. Durante el tiempo que dura el despertar de esta zona (puede durar meses), tratad el juego amoroso como una meditación íntima es vez de cómo una oportunidad de tener un buen orgasmo, cuando el punto sagrado se haya liberado completamente, ambos os sentiréis como una Divinidad Espiritual.

CINCO.- SEXO como SANACIÓN DE LUZ. Haz el AMOR como DIOS manda.

En lo más profundo de nuestro corazón, hombres y mujeres deseamos dar y recibir amor de verdad. Te anuncio que EL AMOR se puede practicar. Su práctica implica abrir el corazón, ya que si en el sexo no introduces el amor, tanto la pasión como los abrazos se reducirán a una mera expresión animal. Esta manera de aprender a practicar el sexo, se asemeja a “aprender a tocar el piano”. Al principio uno no cree que sea capaz de hacer música, los dedos no obedecen a los dictados del pensamiento, y el alumno sólo se dedica a practicar escalas musicales y ejercicios repetitivos de los que poco a poco va saliendo airoso, y al poco tiempo, te das cuenta que estás tocando sin esfuerzo piezas que jamás hubieras soñado interpretar. Pero en este punto, te puedes quedar como un robot, ejecutando piezas de memoria, o convertirte en un músico emocionado que introduce la profundidad y el sentimiento en cada uno de sus movimientos musicales, permitiendo que se revele el espíritu de la música a través de su interpretación. Al hacer el amor ocurre lo mismo, con la diferencia de que el piano que tocas, tu pareja, también te toca a ti.

La respiración es la primera de las piezas que debes saber interpretar para empezar a hacer el amor como Dios manda. ¿Has oído hablar del aliento divino? La respiración es el modo que tienen nuestros cuerpos de hacer el amor con Dios. A veces nuestro yo profundo quiere abrirse, pero nuestro yo superficial tiene miedo, y físicamente se refleja en nuestro modo de respirar, más concretamente en cómo contenemos la respiración. Hasta el punto de poder afirmar que “así respiras, así es la calidad de tu vida y de tu amor”. Si no abrimos la respiración, no liberaremos los bloqueos que atan nuestro corazón. Es básico entender el vínculo entre la respiración y la energía sexual. La próxima vez que tu pareja llegue a casa cansada, y con ganas de tumbarse en el sofá, siéntate a su lado, masajea suavemente sus hombros, acerca tus labios a su cuello haciendo tu respiración más profunda y tú empiezas a sentir algo de energía por tu cuerpo. A estas alturas, es fácil que tu pareja haya iniciado movimientos de acercamiento, tales como besar tus labios, y contagiada por tu respiración, haya profundizado la suya y también empiece a sentir ligeramente cómo la energía empieza a recorrer su cuerpo. Miráos a los ojos sintiendo la apertura, y seguro que ya no recordáis el estado de agotamiento, ya que lo que ahora empezáis a sentir es el movimiento de la energía, estáis vivos.

Sin energía, es imposible conseguir el estado de Intimidad que tanto ansiamos hombres y mujeres, el arte del amor consciente pasa por aprender a manejar la energía. Imagina una locomotora de vapor, cuyo funcionamiento depende de la energía fuego, pues bien, la respiración sería como el carbón que hace que la temperatura aumente, date cuenta de la importancia que tiene el fogonero.

Otro de los elementos importantes para aprender a manejar la energía son los ojos. Conforme vayáis generando energía en vuestras locomotoras, es conveniente aprender a dirigirla. Tus ojos son los directores de tu energía. Si estás tenso, este esfuerzo se reflejará en tus ojos y la energía se estancará, si miras fijamente, es posible que la energía se detenga y no fluya por el resto del cuerpo, así que la mejor disposición será mirar de un modo relajado y amoroso, ayudando así a que la energía se mantenga fluyendo delicadamente. Los ojos tienen mucho que ver con los pensamientos, por lo que la conciencia e intención que pongas en el encuentro se reflejará en la mirada. Con la

práctica, se percibe la diferencia entre mirar y ver, es en el “ver” donde se produce la conexión profunda con tu pareja.

A estas alturas, ya te habrás dado cuenta que todavía no hemos hablado de los órganos genitales, sino sólo de crear energía y de dirigirla. Ya que sin conciencia y dirección, el sexo se reducirá al mero placer, dejando de lado la entrega en el amor al otro. Te diré más, la estabilidad de conciencia de un hombre (o lo masculino) es una de las mayores excitaciones sexuales para una mujer (o lo femenino). La capacidad de un hombre de permanecer presente y abierto al amor es un regalo para el corazón de la mujer, y recuerda que lo femenino se abre a la INTIMIDAD SEXUAL a través del corazón. Es todo un arte para el hombre, manejar la conciencia sin perder espontaneidad y frescura, y como todas las artes es preciso cultivarla.

Uno de los elementos esenciales para conectar con lo divino, es hacer el amor con actitud de servicio hacia tu pareja, no con la oculta necesidad de autosatisfacción. Vivimos en una sociedad en la que desconocemos el DAR (con mayúsculas), si bien sabemos mucho de “invertir” (dar para sacar beneficio). A la pareja hay que darse, ayudarle a abrir el corazón y a través de él conectar con la divinidad. Dar amor es el propósito de la vida.

Para finalizar esta revisión de los elementos importantes, decirte que respecto de lo puramente sexual y genitalizado, sabes mucho más de lo que yo te pueda contar, y estoy seguro que tienes ya un buen bagaje de experiencias. Así que prefiero darte traslado de mi forma de sentir a Dios a través de alguna experiencia.

En este caso era yo quien recibía: Desde la mañana sabía que me tocaba recibir de mi compañera, y eso me generaba una energía de merecimiento que llenaba mi día, por la noche llegué a su casa, tenía el pasillo lleno de velas, la mesa puesta con exquisito gusto y un sillón que parecía un trono. Iba vestida para la ocasión y su respiración y silencios me hicieron percibir que algo iba a pasar, era como sentir lo solemne. Me sentó en el trono e introdujo mis pies en un aparato con vibración y agua caliente disponiéndose a lavarlos con sales. Su espalda recta y su respiración amplia me hicieron abrir bien los ojos, ¿Qué tenía delante de mí? No sabía responder, pero sentía y sentía. En un momento dado se dispuso a secarme los pies, y entonces conecté con al imagen bíblica de “María Magdalena” lavando los pies de Jesús y secándolos con sus cabellos. Un poco avergonzado por mis pensamientos los expresé en alto, y de pronto ella dejó a un lado la toalla y se dispuso a acariciarme los pies con sus cabellos, en ese momento yo me sentí en una energía que no podría describir, pero a la que no había accedido nunca, creo que me sentí “Jesús”. Le pregunté a ella cómo se sentía, pensando que quizá se pudiera sentir mal al estar sentada a mis pies e inclinada ante mí secando mis pies con sus cabellos, pero me respondió que estaba encantada de hacerme sentir. No sé lo que es Dios, pero me sentí conectado con algo TRANSPERSONAL.

Quiero trasladar también la redacción hecha por mi compañera, tal cuál la redactó a petición mía para este trabajo: “Voy a contar cómo me preparé y viví el encuentro de “María Magdalena”, como mi compañero lo bautizó: Este día me tocaba dar, siempre intento poner toda la creatividad posible para que cada día sea diferente. Preparé una mesa bonita con una cena sencilla a fin de facilitar el trabajo, encendí las velas, puse unos mantras, medité, me vestí lo más femenina posible a fin de gustarle y sorprenderle. Cuando llegó a casa le recibí con un abrazo, conectamos nuestras respiraciones, empezamos a mirarnos con los ojos del alma y ... empieza nuestro encuentro de

aprendizaje y sanación. Le senté en un sillón precioso (como en un trono), yo deseaba que él se sintiera como un Rey! Le descalcé lentamente y metí sus pies en agua calentita, empecé a quitarle las duricias, le limé las uñas, mientras mi intención era que desaparecieran sus duricias y cargas del pasado. El aceite de flor de té, se deslizaba mientras le masajeaba lentamente ..., sequé sus pies y los acaricié con mis cabellos. Arrodillada ante él, conecté con mi esencia de mujer femenina, me venían palabras como amar, curar, piedad, sanar, humildad, ..., palabras que modelan el alma. Me entregué y me sorprendí al darme cuenta que disfrutaba y sentía AMOR por lo que estaba haciendo y que debía regalarlo a otras personas. Me siento agradecida, fue para mi inolvidable y nutridor.”

También quiero aportar una segunda experiencia, redactada por mi compañera, en la que yo era quien daba: “Mi compañero viene a recogerme en su coche (yo normalmente viajo en tren los 200 km. que nos separan). Llegamos a su casa por la noche y estaba preciosa. Flechas de pétalos de rosas guiaban hacia un paquete con un regalo para mí, otra flecha me llevó al baño muy calentito, iluminado con velas rojas, olía a incienso y se escuchaban mantras a lo lejos. ¡Qué sensación de gratitud sentí! ¡Qué tántrico tan tántrico me había mandado Dios! Mientras mi compañero me desnudaba despacito se fue llenando la bañera. Me introdujo y lentamente empezó a acariciar mi cuerpo, nos mirábamos y respirábamos juntos. Trabajó con los 5 elementos durante largo tiempo, luego me puso de pie, inclinó mi cabeza y echó agua (no recuerdo las palabras que decía), siguió derramando dos botes enormes de miel ¡Qué placer sentí al notar como escurría algo tan espeso y dulce por mi cuerpo! Recuerdo que sacaba mi lengua para recoger la miel que pasaba por mis labios. Luego derramó la leche de arroz ¡también me sorprendió su sabor!, que se mezclaba con al miel en mi boca. Me ayudó a tumbarme de nuevo, entre cientos de pétalos de rosas que rodeaban cada centímetro de mi cuerpo. Cerré los ojos, me puse a respirar y de momento conecté con Dios: Perdí la noción del tiempo, empezó a picarme el chakra de la frente y la coronilla, me hice una cruz en cada uno y me sentí flotando, desapegada de la vida en un pasillo con una luz intensa y brillante. Me sentí feliz preparada para partir, sé que es muy fuerte pero en ese momento no me hubiera importado morir. ¿Éxtasis? No lo sé, pero así lo viví y así os lo cuento. Lloré y lloré, abrí mis ojos y junto a la bañera estaba arrodillado mi compañero. Le di las gracias de corazón a corazón. Fue sanador, atemporal, indescriptible, inspirado en la belleza, la ternura y el AMOR. Por eso después de cada encuentro con mi compañero, tengo una sensación de bienestar, libertad, apertura, agradecimiento, fusión y alegría. Mis compañeros de trabajo me lo notan, dicen que me cambia la cara, el pelo, el cuerpo, me siento NUTRIDA y FELIZ.”

Brevemente relataré mi experiencia: “Fui a recogerla porque ese era mi regalo para ella, que se sintiera atendida y que no me importaba hacer por ella 400 Km. Preparé la casa con cariño y con dos bolsas enteras de pétalos, le iba a regalar un baño con los 5 elementos (Tierra, representada por los pétalos, Agua, Fuego, representado por las velas, Aire, representado por el incienso, y el Éter, contenedor de los otros 4), pero sobre todo quería representar lo masculino y lo femenino, la miel representó la feminidad, fue espectacular ver a una mujer con un kg. de miel deslizándose por su cuerpo, sentir su sensual movimiento, la leche simbolizaba el elemento masculino. En un momento dado, creo que duró unas dos horas el total del encuentro, algo que se escapa a mi entender sucedió, en su cara había serenidad y plenitud, yo estaba en todo momento presente, hablando lo justo y respirando, sentado en un lateral. Sé que al final la dejé sola por propia petición, y que cuando salió su expresión no era la misma que cuando había entrado, su rostro desprendía AMOR.”

SEIS.- CONCLUSIÓN.-

Algo que tengo claro tras la realización de este trabajo, es que si quiero que se manifieste mi polaridad, y que esta culmine en la INTIMIDAD SEXUAL (unión) con la mujer, tengo que asumir la responsabilidad de ofrecer AMOR. Para ello usaré herramientas tales como la respiración, la mirada profunda, la apertura de corazón, y eso aunque mi amante se cierre y mi corazón quiera cerrarse ante el insulto que supone el rechazo del otro. El resto son técnicas, tales como el control de la eyaculación o encontrar el punto sagrado femenino, pero si no pongo el corazón, no conseguiré hacer el amor como Dios manda.

BIBLIOGRAFÍA:

- 1.- El camino del hombre superior. David Deida. Ediciones Gaia.
- 2.- Tantra: El arte oriental del amor consciente. Charles y Caroline Muir. Integral
- 3.- Cómo descubrir a Dios a través del Sexo. David Deida Prólogo de Ken Wilber. E. Gaia.
- 4.- Manual del sexo iluminado. David Deida. Ediciones Gaia.

PELÍCULAS:

- 1.- El amor es éxtasis.
- 2.- No mires para abajo.
- 3.- Despedidas.