

Alicia Gallotti

# SEXO tântrico



Os segredos mais sensuais do  
erotismo oriental ao seu alcance

 Academia

Alicia Gallotti

SEXO  
tântrico



Os segredos mais sensuais do erotismo oriental ao seu alcance

Tradução  
Sandra Martha Dolinsky

 Planeta

Todos os direitos desta edição reservados à  
Editora Planeta do Brasil Ltda.  
Avenida Francisco Matarazzo, 1500 – 3º andar – conj. 32B  
Edifício New York  
05001-100 – São Paulo – SP  
[www.editoraplaneta.com.br](http://www.editoraplaneta.com.br)  
[vendas@editoraplaneta.com.br](mailto:vendas@editoraplaneta.com.br)

Conversão para eBook: Freitas Bastos

**DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)**  
**(CÂMARA BRASILEIRA DO LIVRO, SP, BRASIL)**

Gallotti, Alicia

Sexo tântrico : os segredos mais sensuais doerotismo oriental ao seu alcance / Alicia Gallotti ;tradução Sandra Martha Dolinsky. – São Paulo :Editora Academia de Inteligência, 2010

Título original: Sexo y tantra.

ISBN 978-85-7665-947-1

1. Índia - Costumes sexuais 2. Orientação sexual 3. Tantrismo I. Título.

10-09213

CDD: 613.96

CDU: 821.111-3

# INTRODUÇÃO

A sexualidade é, para homens e mulheres de qualquer condição, lugar e contexto cultural, uma fonte de prazer e de experiências gratificantes. Mas não é só isso. As pessoas que desfrutam de uma vida sexual plena se beneficiam de um importante grau de harmonia e equilíbrio que transcende a esfera puramente física, influindo em seu bem-estar psicológico, afetivo e espiritual.

As culturas orientais, desde os tempos mais remotos, compreenderam isso, e, consequentemente, fizeram do erotismo um dos espaços privilegiados da vida.

O sexo tântrico é inimigo da repressão e da limitação sensual em qualquer aspecto. Longe de separar o natural desejo erótico e reduzi-lo ou ocultá-lo, considera que é a chave da união entre instinto e cultura, o caminho para a plena liberdade de prazer. E que o motor que conduz por esse caminho se alimenta da rica energia que o próprio corpo carrega.

Suas intensas pulsões energéticas, em sintonia com a natureza e o universo como um todo, formam uma verdadeira rede que se concentra em determinados pontos de máxima vibração e que coincidem com os núcleos do prazer sexual. Canalizar e potencializar essa energia é uma sábia maneira de refinar a sexualidade e atingir doses cada vez mais altas de prazer.

A proposta deste livro é mostrar os segredos do tantrismo e adaptar seus métodos e práticas ao particular estilo de vida ocidental. Dessa maneira, os amantes – no entorno social e cultural que lhes é próprio – poderão aproveitar ao máximo a energia sexual de que são naturalmente dotados e abrir, assim, a porta para uma torrente inesgotável e insuspeitada de supremo prazer.

# OS PRINCÍPIOS TÂNTRICOS

Tantra é uma palavra de origem sânscrita que quer dizer trama ou tecido, e que na tradução às línguas ocidentais adquiriu o significado de doutrina, no sentido de que entrelaça uma série de ensinamentos e práticas sexuais e espirituais.

Os hindus precederam em milênios o pensamento científico ocidental ao compreender que todo o universo, incluindo o menor átomo, a mais complexa galxia e, evidentemente, os seres humanos, se regiam por um complexo sistema energético. Porque embora o tantrismo – que é a filosofia que defende essa ideia – tenha sido sistematizado a partir do século IV, suas raízes são muito anteriores e remontam a cerca de 5 mil anos.

Além disso, entre os princípios da filosofia tântrica hinduista está a concepção de que, inicialmente, cada ser humano era um todo completo, porque teria sido criado sexualmente androgino; mas, tendo perdido essa condição primordial, só conseguia recuperar a plenitude encontrando o ser do sexo oposto que fosse seu correspondente exato, tanto em suas características físicas quanto em suas aspirações espirituais.

O taoísmo chinês também é uma filosofia milenar e concorda com o hinduísmo ao considerar o universo como um conjunto energético, composto de forças polares de caráter positivo ou negativo cuja complementaridade e equilíbrio são necessários para que todos os processos vitais ocorram harmoniosamente; e, em particular, o processo de intercâmbio sexual entre os seres humanos.

O todo equilibrado é representado como uma esfera e os aspectos opostos e complementares aparecem dentro dela, cada um com uma cor diferente – geralmente branco e preto –, símbolo amplamente conhecido no Ocidente como yin-yang.

As sociedades orientais e ocidentais apresentam diferenças de ordem filosófica, de estilo de vida, de organização social e diversas outras; mas talvez uma das mais significativas seja a que está associada à prática sexual, que no Ocidente está muito longe dos princípios tântricos; o que não significa que não seja possível adotar alguns deles para atingir um erotismo saudável e pleno em qualquer latitude.

## A vertente hinduista

No Oriente não existe o conceito de pecado em relação à sexualidade, visto que esta é considerada uma expressão humana como qualquer outra; mas isso não significa que se banaliza o sexo ou que ele é reduzido a um ato funcional ou mera necessidade biológica. Ao contrário, outorga-se ao sexo uma importância profunda, tanto que é considerado

inclusive um veículo de êxtase místico e de união com o universo em sua totalidade.

Os chamados textos tânticos, que nasceram entre os séculos IX e XIII da era cristã, só se tornaram conhecidos no Ocidente em meados do século XX. Quem os difundiu foram os seguidores do movimento hippie, os Beatles – com a adoção, por seus integrantes, dos ensinamentos do guru Maharishi Mahesh Yoga –, exemplo que floresceu entre os fãs da banda e, mais tarde, entre uma multidão de jovens que protagonizaram, nos Estados Unidos e na Europa, a revolução sexual da década de 1960.

Tudo isso foi profusamente difundido pelos meios de comunicação do mundo inteiro, o que propiciou o conhecimento maciço dessa filosofia e sua aplicação prática em diversos aspectos.

Os chamados textos tânticos, que nasceram entre os séculos IX e XIII da era cristã, só se tornaram conhecidos no Ocidente em meados do século XX.

Quanto aos antecedentes históricos, a sociedade bramânica hindu, de caráter bastante rígido, sofreu uma importante mudança há cerca de 2.500 anos, com os ensinamentos de Buda e seus discípulos, principalmente os da corrente denominada zen. Mais tarde, o budismo passou da Índia a outros países próximos, mas em cada um deles experimentou diferentes formas de interpretação e prática no que se refere aos tantras.

## **Religião ou doutrina filosófica?**

Considera-se que os textos tânticos hindus, escritos em sânscrito, foram obra de um autor ou de vários cujos nomes permanecem no anonimato, mas há quem diga – sobretudo na cultura de origem – que foram diretamente inspirados pelo espírito divino. Porém, não se pode dizer que proponham uma religião, conforme o significado que os ocidentais dão a essa palavra, mas algo mais próximo de uma concepção filosófica.

Em geral, seu objetivo é encontrar o sentido da vida tanto em nível pessoal quanto na relação do indivíduo com o todo do universo, e atingir o prazer de uma vida mais rica e equilibrada. Suas recomendações não são somente de caráter sexual, mas talvez seja nesse aspecto que suas contribuições são mais relevantes.

Assim, o tantra não propõe nenhum caminho superior a qualquer outro na prática da sexualidade; pretende enriquecer e permitir que nos beneficiemos, o máximo possível, das relações amorosas, diferenciando reprodução e ato sexual. Ou seja, tomando como expressões independentes entre si a função biológica reprodutiva e o que concerne ao amor e ao sexo.

Segundo o tantrismo, por meio do sexo é possível atingir o êxtase, assim como ocorre durante uma experiência mística. A diferença é que no tantra isso só é possível quando duas pessoas trocam e somam sua potência energética por meio da prática sexual, que, por sua vez, nutre e recarrega suas fontes originais de energia.

O tantra é proposto como um caminho de autoconhecimento para cada ser humano. Está presente na literatura e na arte de culturas milenares, sobretudo as de procedência indiana e chinesa, mas é possível encontrar também algumas de suas características ou princípios em outras tradições espirituais de origem oriental.

## Os fundamentos da ioga

Também de origem hindu, a palavra ioga, que procede da raiz sânscrita yug, traduz-se como união ou integração. Na prática, é expressa em uma série de exercícios físicos e respiratórios cuja finalidade é muito específica: a união do espírito humano com o espírito divino.

A ioga é mais uma forma de autoconhecimento baseado no movimento energético, porque, assim como em outras concepções orientais, parte da ideia de que cada indivíduo é feito de energia em diferentes estados, o que inclui tanto a esfera física quanto a espiritual.

Embora seja possível diferenciar e praticar diversas correntes e caminhos da ioga, todos eles têm como meta o samadhi, ou expansão da consciência. Isso ocorre quando a alma humana se sente liberada e feliz, porque flui em harmonia com o universo.

A prática iogue destina-se a elevar a energia vital e purificar o corpo, como meio de fazer emergir o que está escondido no inconsciente e de o espírito alcançar um estágio superior. É regida por cinco princípios: o exercício, ou assana, que outorga a seus praticantes um alto grau de flexibilidade física; a respiração, ou pranayama, que deve ser lenta, profunda e rítmica para que a carga energética se renove e aumente; o relaxamento, ou savassana, que proporciona serenidade mental, à qual se segue o equilíbrio emocional; a meditação, ou dhyana, com que se promovem os pensamentos criativos e positivos para invocar a alegria. E a isso se soma o quinto princípio, que é a recomendação de se alimentar com uma dieta lactovegetariana.

Para meditar e adquirir o adequado estado de introspecção que permite uma conexão profunda com o interior são utilizados os mantras, sons breves e repetitivos cujo poder propicia a concentração.

A prática iogue destina-se a elevar a energia vital e purificar o corpo, como meio de fazer emergir o que está escondido no inconsciente.

Todos esses elementos são ferramentas para a expansão da consciência, estado durante o qual as pessoas sentem despertar seu espírito para se unir à vida ou a um ente de caráter divino, de acordo com a crença de cada uma.

Com mais de cinco mil anos – o que a situa como filosofia anterior às religiões –, a ioga foi praticada por milhares de mestres, ou iogues, que foram refinando e enriquecendo suas experiências e transmitindo-as a uma multidão de discípulos. Estes afirmam que só

se pode avançar por seus caminhos por meio da vivência pessoal, e que somente assim é possível encontrar resultados concretos.

## Ioga e sexualidade

Hoje, em pleno século XXI e já há bastante tempo, a ioga não se limita mais à Índia, seu território de origem, e sua prática também está amplamente difundida no mundo inteiro. Muitos mestres e discípulos ocidentais praticam ioga sem abandonar seus hábitos comuns de vida, visto que lhes oferece múltiplos recursos para despertar seu potencial interno e ter uma visão mais integrada do mundo e da esfera pessoal em que se desenrola sua existência, tanto no âmbito doméstico quanto no profissional ou afetivo.

As mudanças que a ioga gera no estado energético dos seres humanos fazem surgir suas faculdades positivas e aprofundar a autoconsciência. Quando praticada a dois, a energia pessoal redobra, ao se receber e trocar a própria energia com a que é gerada pelo parceiro. Além do mais, propicia uma comunicação e um equilíbrio maior entre os dois de todos os pontos de vista, e, evidentemente, também em matéria sexual. Ao praticar os exercícios iogues, ou assanas, as potências bioenergéticas emitidas pelo casal constituem um verdadeiro alimento físico e mental para os amantes.

A ioga propõe muitos caminhos ou ramos para ser praticada, de modo que cada pessoa pode escolher o que lhe for mais confortável. O que dá origem a todos eles é o tantra ioga, e entre os mais conhecidos encontra-se um especialmente apropriado para a estimulação do sexo tântrico e que pode ser feito a dois.

As mudanças que a ioga gera no estado energético dos seres humanos fazem surgir suas faculdades positivas e aprofundar a autoconsciência.

Trata-se da Kundalini ioga, praticado mediante assanas compartilhados, repetição de mantras em uníssono, projeção de visualizações em comum e realizando as chamadas mudras – posturas específicas das mãos – para estimular a energia psicossexual.

Conhece-se como tantra ioga uma prática muito comum no Ocidente e a preferida de inúmeros casais, pois visa a libertação por meio do sexo, meditando. Utilizam-se mantras para isso, mas também estímulos prazerosos para os sentidos. O homem tenta fazer surgir de dentro de si a essência do princípio masculino, e a mulher, a do feminino.

## O que é Tao?

São dois os textos filosóficos da antiga China: o Tao Te Ching, atribuído a Lao Tzu, um sábio que viveu no século VI antes da era cristã, mas provavelmente registrado por escrito por Chuang Tzu e outros discípulos que assumiram seus ensinamentos por cerca

de quatrocentos anos, visto que a versão completa e definitiva coincide com o começo de nossa era; e o I Ching, ou Livro das Mutações, de Confúcio, nascido no mesmo século que o mestre citado e que inclui contribuições tradicionais anteriores.

Esses livros compartilham três princípios fundamentais: considerar a energia como fonte de vida; impulsionar a busca da harmonia e sua visão do universo – incluindo os seres humanos – como parte de uma realidade única, que não é possível dividir nem separar em partes, bem como o repúdio a qualquer categoria ou hierarquização que situe uma coisa, animal ou pessoa acima de outros.

No idioma original, a energia é chamada Ch'i e composta de dois polos, um negativo e outro positivo, chamados, respectivamente, yin e yang. O Tao é o todo que se expressa na relação harmoniosa desses princípios opostos e complementares e em suas permanentes transformações e intercâmbios, que tendem à busca do equilíbrio. O fluir da energia que possuem, que os percorre e vai passando de um para o outro, é a força de vida que as pessoas contêm e que é singular e única em cada indivíduo, pela combinação desses elementos. De maneira que cada um deve percorrer seu próprio caminho, que não é válido para ninguém mais porque é seu sentido pessoal de vida.

No idioma original, a energia é chamada Ch'i e composta de dois polos, um negativo e outro positivo, chamados, respectivamente, yin e yang.

Do ponto de vista tântrico, isso significa que cada pessoa e cada casal têm seu próprio caminho sexual e que suas experiências são válidas somente para si mesmos. E não são transferíveis a outros. Essa noção é muito importante, já que, além de sua origem hindu, o tantrismo também bebe da fonte chinesa.

## **Erotismo taoísta**

O taoísmo chinês insiste na necessidade de atingir a harmonia energética em todos os processos da vida, e, fundamentalmente, no aspecto sexual. Para consegui-la, é necessária a condição complementar e oposta entre mulher e homem, cada um com seu caráter predominante yin e yang, respectivamente. Mas, além dessa imprescindível premissa, o Tao ressalta que nenhum dos dois se subjuga ao outro em nenhum caso, porque ambos estão presentes tanto no homem quanto na mulher. Assim se expressam no conhecido símbolo gráfico que representa o yin e o yang: dentro de um círculo ou esfera, onde cada elemento ocupa o mesmo espaço.

Embora a representação seja abstrata e geométrica, a verdade é que um simples exercício de imaginação criativa permite associá-la a um homem e uma mulher copulando, unidos pelo centro do corpo e com cada uma das partes que o compõe em contato, acoplando-se perfeita e harmoniosamente.

Essa filosofia traz à sexualidade alguns conceitos extremamente complexos e elaborados, e os três mais básicos são: primeiro, que cada homem deve encontrar o

ritmo e a frequência da ejaculação, de acordo com sua idade e seu estado físico, e com capacidade suficiente para satisfazer sua própria libido e a de sua amante; segundo: para os chineses, a ejaculação não é o momento de prazer máximo que se pode obter do contato sexual, e o erotismo é um caminho repleto de diversos e refinados prazeres; e terceiro: o mais importante é dar prazer à mulher.

Considerando-se a antiguidade do Tao, essa última ideia é uma verdadeira revolução se comparada com o pensamento que predominou durante séculos no Ocidente, defendendo que a necessidade sexual feminina era menor ou de caráter passivo em relação à do homem.

Na cosmovisão taoísta, existe harmonia sexual até nos elementos da natureza, que se dá entre seus componentes femininos, como, por exemplo, a terra, e os de caráter masculino, como o céu. Desse modo, quando um casal de amantes se relaciona sexualmente com harmonia, entra em contato e se sintoniza com essas energias naturais.

## Tratados de alcova

De origem chinesa, existem oito manuais sobre sexo citados em um livro de história que data de dois séculos antes de nossa era, reunidos sob o título Arte da alcova.

Mas há muitos outros; as diversas ideias e critérios sexuais de procedência variada no Oriente foram registrados por escrito a fim de serem transmitidos, geração após geração, aos amantes. Todos eles utilizam belas metáforas e uma linguagem poética de sutileza erótica pouco comum.

Assim, é possível ler em um texto tântrico escrito há milênios na Índia uma referência ao sexo oral, que o descreve como sugar o “néctar da lua”, um dos nomes do fluxo vaginal; afirma que o homem se nutre de vida ao fazê-lo, pois recebe a energia da Shakti – deusa –, sendo elevado a uma categoria sublime e divina. Os nomes das diversas posições em que os corpos se colocam durante o coito também são muito poéticos, geralmente extraídos da natureza.

O Shunga japonês, que significa “desenhos primaveris”, contém, assim como os manuais eróticos chineses, desenhos explícitos de pessoas fazendo amor em todo tipo de posições e lugares.

Talvez a cultura chinesa seja a que com mais arte literária contribuiu para o erotismo: o yang, ou princípio masculino, é comparado ao fogo, volátil e breve em sua duração, e o yin, feminino, à água, que se desloca lentamente, mas é inesgotável como o mar.

Os dois principais textos do tantrismo hindu são o Kama Sutra, escrito entre os séculos III e V, e o Ananga Ranga, do século XVI. Eles ensinam aos amantes desde jogos preliminares até formas de

beijar ou posições para praticar o coito, e contêm sugestões destinadas a evitar que a rotina se instale entre eles e a manter sempre viva a energia sexual.

O pênis, em muitas ocasiões, é denominado “martelo” ou “talo de jade”, e a vulva, “porta de jade”; por sua vez, o orifício vaginal é o “anel de cinábrio”, e o clitóris, “grão de arroz”. E, ainda, o bloqueio da ejaculação para prolongar o prazer – o que todos os manuais de sexualidade tântrica recomendam para elevar a energia sexual masculina – é conhecido como “retenção da semente”.

O pênis, em muitas ocasiões, é denominado “martelo” ou “talo de jade”, e a vulva, “porta de jade”.

O Tao também encontrou formas muito inspiradas para nomear os momentos e as formas de relação sexual: “explosão das nuvens” é um dos nomes do orgasmo; “bambu próximo do altar” é o falo prestes a penetrar a vagina; “pássaros voando sobre um mar escuro”, uma posição amorosa.

São incontáveis os testemunhos ocidentais sobre a satisfação sexual e a comunicação especial que a prática do sexo tântrico estabelece entre os amantes, e um casal pode reproduzir os jogos propostos por seus tratados amorosos. Porém, o melhor dessa filosofia é a importância que confere à busca e consequente descoberta de um caminho singular para cada indivíduo ou casal, o que sugere usar a fundo a criatividade para inventar regras próprias no jogo erótico.

Outra questão importante é a que se refere à saúde sexual e psicológica. Muitos casais que utilizam as técnicas tântricas afirmam que elas os ajudaram a resolver certas disfunções ou transtornos que prejudicavam a relação.

# A ENERGIA NO TANTRA

Posto que todas as vertentes que confluem no tantrismo consideram os reinos vegetal, mineral e animal – incluindo neste último os seres humanos –, assim como o universo e a natureza como as partes e o todo de um complexo sistema energético, as mesmas fontes afirmam que durante a prática da sexualidade também se libera e se troca energia.

Essas noções não são estranhas ao pensamento e à ciência ocidentais, visto que está absolutamente provado que cada vez que se empreende uma ação – qualquer que seja – libera-se determinada quantidade de energia. Todas as pessoas possuem dentro de si cargas energéticas de diversos tipos para responder adequadamente em cada caso.

Porém, entre a concepção tântrica e a ideia que se tem do sexo no Ocidente existe uma diferença muito relevante, bem como acerca do papel que a energia adquire durante o intercâmbio erótico.

Para o tantra, a meta do contato sexual não é a ejaculação ou o orgasmo, e sim o prazer prolongado ao máximo, considerando-se que com a emissão de sêmen o homem perde grande parte de sua carga. Porém, pelo caráter singular que se atribui à capacidade sexual feminina, ela não só não perde capacidade energética ao desfrutar de muitos e frequentes orgasmos, como nutre e recarrega, com isso a energia masculina.

Outra importante diferença estabelecida pelo sexo tântrico é que por ambos os sexos conterem os dois polos da energia – positivo e negativo – em diferentes proporções, como é óbvio, durante suas relações eróticas eles podem manifestar seus aspectos femininos, e elas, seus aspectos masculinos. Desse modo, o jogo é altamente gratificante e criativo por sua característica de complementaridade, oposição e troca.

A energia erótica é singularmente poderosa e durante o contato sexual faz com que se perceba uma corrente intensa que percorre o corpo inteiramente, embriagando-o de sensações físicas e emocionais, e cuja máxima expressão é similar a uma explosão – com frequência se fala de “descarga”, o que também está associado ao tema –, que se experimenta ao chegar ao clímax da sensualidade.

## A poderosa Kundalini

A energia Kundalini, que costuma ser ilustrada por uma serpente – algo revelador, visto que esse animal representa ao mesmo tempo a sexualidade e a sabedoria –, é a suprema forma de energia ou a essência do energético; protagoniza as relações sexuais tântricas, elevando tudo aquilo que é percebido pelos sentidos a uma experiência muito

mais vasta e profunda, que transcende os parceiros e não habita somente o corpo, mas inclui a esfera espiritual, ou seja, um plano superior ou mais elevado. Essa explicação só é válida para a forma de comunicação ocidental, pois no Oriente não há divisão entre os planos material e espiritual, entre corpo e alma.

Doutrinas como a ioga, o tantra, o budismo e o taoísmo, entre outras, concordam em afirmar que a carga psicossexual Kundalini é invisível e incomensurável e que permanece adormecida, enroscada na zona perineal do corpo humano; mas, ao despertar, a serpente desenrola seu corpo e começa a subir, levada pelo fluido da espinha dorsal, atravessando a coluna vertebral, passando por todos os vórtices de concentração energética do corpo, até chegar àquele que está localizado no cérebro, para alimentar esse órgão e reger sua atividade. Ali, sua última meta, a Kundalini possibilitará a união dos princípios masculino e feminino, representados no hinduísmo pelo deus Shiva e pela deusa Shakti, respectivamente, e se dará o êxtase, coincidindo com o orgasmo.

O sexo tântrico é acessível a todas as pessoas quando adaptado a seu estilo de vida e ao ritmo de sua atividade sexual. Ao praticá-lo, ampliam-se as possibilidades eróticas e os casais sentem que crescem internamente, ganhando em equilíbrio e autoestima, além de desfrutar, sem culpa nem remorso, da festa oferecida por sua sensibilidade.

## O que são chakras?

Segundo o conceito do sexo tântrico, existem vórtices energéticos, ou núcleos de concentração de energia, denominados chakras – palavra que em sânscrito significa rodas, círculos ou discos –, distribuídos por todo o corpo humano. Os textos tântricos afirmam que durante o intercâmbio sexual há mobilização e circulação de energia dentro do organismo, e que é possível senti-la e aproveitá-la. Ou seja, é uma corrente que nasce com a excitação sexual e pode ser dirigida e canalizada.

Um aspecto interessante sobre esse conceito, do ponto de vista da sexualidade, é que esses pontos coincidem com o que se conhece como zonas erógenas. Isso equivale a definir a superfície inteira da pele como um território potencialmente erótico, sem que as sensações prazerosas fiquem limitadas somente aos órgãos genitais. De modo que se conhecer fisicamente, explorando as possibilidades pessoais de prazer, estimulando e abrindo esses centros de erotização, ampliará de forma incomensurável o universo do prazer sensual.

O percurso traçado pela Kundalini, segundo o tantrismo, em seus deslocamentos da região inferior até atingir a superior, atravessa e nutre os sete chakras espalhados pelo corpo. Por essa razão, é importante saber onde e como eles estão situados, para aumentar o prazer, quais são as áreas regidas pela energia particular concentrada em

cada um deles e, eventualmente, descobrir algumas zonas cujo potencial erótico não é inteiramente conhecido pelos amantes ocidentais.

Os textos tânticos afirmam que durante o intercâmbio sexual há mobilização e circulação de energia dentro do organismo.

## A influência dos chakras

O primeiro chacra está situado na base da coluna vertebral, à altura do períneo, e sua influência se estende ao reto e à virilha, dando espontaneidade e independência. O segundo fica à altura da pelve, profundamente associado aos genitais, e por isso é o que regula a energia sexual. Acima do umbigo encontra-se o terceiro, cuja característica principal é revitalizar o indivíduo. O quarto chacra coincide com o coração e é o emissor e receptor dos sentimentos e emoções. Em quinto lugar encontra-se o chacra laríngeo, que impulsiona a comunicação, e o sexto, chamado também de terceiro olho, fica entre as sobrancelhas e possibilita a consciência do próprio ser. No topo da cabeça fica o chacra coronário, ou luz suprema, que ao ser percorrido pela energia erótica é capaz de levar ao êxtase.

O chacra situado na testa, ou o terceiro olho, é o ponto de residência de Shiva, uma divindade que representa o princípio masculino. Quando a Kundalini alcança esse ponto energético, libera-o e o conduz até o chacra coronário, onde vive a deusa Shakti, ou princípio feminino, que pertence a uma categoria especial ou superior aos seis restantes. Quando os dois se reúnem ocorre o grande encontro cósmico, e a felicidade que se alcança é de caráter divino. É o êxtase denominado samadhi, ou iluminação, segundo o tantra, produzido porque homem e mulher recuperaram sua condição androgina original.

Porém, independentemente dos conceitos dessa doutrina, o samadhi pode ser lido com olhos ocidentais como uma linda metáfora sobre o que se sente ao atingir o clímax: uma fusão intensa entre dois corpos que praticamente se transformam em um só.

No Ocidente está difundida a ideia de que o ponto-chave do amor se encontra nos genitais; mas, segundo o tantra, fica no centro do esterno, coincidindo com o chacra cardíaco. Ao estimulá-lo, percebe-se o nascimento de uma corrente de energia impressionante, que parte da coluna vertebral e se estende a todos os pontos de sensibilidade erótica do corpo.

## O trajeto da energia

Despertar a energia Kundalini é um objetivo tanto da Kundalini ioga como da prática do sexo tântrico. No primeiro caso, o propósito é que a energia se dirija até o chacra coronário, que coincide com o cérebro, para que corpo e espírito – ou seja, as esferas material e espiritual, normalmente opostas no ser humano – se fundam e se produza,

assim, uma expansão da consciência até atingir a experiência mística do êxtase.

O tantra, por sua vez, busca despertá-la para que a divindade masculina Shiva se reúna com a deusa Shakti – união que equivale a um gerador de energia – e assim se desfrute de um clímax de proporções tão intensas quanto insuspeitadas.

Para isso, as duas filosofias propõem técnicas para desbloquear os nadis, palavra sânscrita que significa rios, que são os canais pelos quais a Kundalini circulará quando tiver sido despertada, pois a serpente representativa dessa energia permanece adormecida em seu chacra de origem e enrolada em volta dele três vezes e meia. E só poderá despertar por completo quando atravessar três importantes nós que encontrará ao subir.

Despertar a energia Kundalini é um objetivo tanto da Kundalini ioga como da prática do sexo tântrico.

O primeiro nó, chamado de Brahma, encontra-se no chacra básico, onde começa o caminho. O segundo, chamado de Vishnu, no chacra cardíaco, e o terceiro, ou nó de Shiva, coincide com o chacra do terceiro olho, que fica na testa.

As três correntes de energia se unem formando um nó nos chacras mencionados, e configuram um reino da natureza.

No que concerne à sexualidade, à medida que a consciência adentra o primeiro deles, nasce uma nova percepção do mundo material por meio dos sentidos, chegando-se um alto estado de concentração em todos os estímulos. Ao penetrar o segundo nó, estimulando o chacra umbilical, surge um poder revitalizante que acende a paixão.

Quando a Kundalini chega ao terceiro nó, situado à altura do sexto chacra, encontra-se no ponto exato no qual se entrelaçam todos os rios energéticos do corpo, ou nadis, e onde também confluem os três principais, denominados ida, pingala e shushumna, na língua original. Quando este se abre, a respiração se equilibra e coloca as pessoas além do sentido do tempo e do espaço reais.

Cada chacra é associado a uma divindade do hinduísmo e tem uma representação gráfica característica, além de estar relacionado com um animal, uma flor, uma figura geométrica e uma cor que o identificam. Além disso, a cada um corresponde um elemento natural, como fogo, água, ar, etc., uma estação do ano e uma letra do alfabeto sânscrito.

Depois que a Kundalini atravessa o terceiro nó, a serpente já está totalmente desenrolada e ereta; é quando a energia se harmoniza em todos os chacras e a luz do conhecimento se une a ela. Quando isso ocorre, o ser humano sente como se vivesse ao mesmo tempo no passado, presente e futuro, ou estivesse além da noção temporal da realidade em que vive. E, ainda, transcende seu ego e desenvolve uma consciência superior, sendo capaz de sentir um amor universal e um estado de felicidade suprema. O último estágio do desenvolvimento dessa energia é a iluminação.

# Os nadis

Um nadi é um canal fino como um fio de cabelo. No corpo energético há 72 mil nadis pelos quais circula a energia vital que a medicina aiurvédica chama de prana, do mesmo modo que pelo corpo físico circula o sangue pela rede arterial e venosa. Esses canais são denominados meridianos na medicina tradicional chinesa. Os nadis principais são três. O canal da lua, ou ida nadi, fica do lado esquerdo do corpo energético. Na filosofia hinduista, oferece a capacidade de sentir as emoções em seu mais alto grau de pureza, permitindo chegar ao gozo intenso e experimentar amor puro e compaixão pelo próximo, além de criatividade. Esse canal também representa a qualidade feminina, tanto em homens quanto em mulheres. Quando sua energia é insuficiente ou está bloqueada, ocorrem dificuldades de índole afetiva e desinteresse sexual.

Pelo lado direito corre o pingala nadi, ou canal do sol. É o que confere poder mental e racionalidade; atribui capacidade de aprendizagem e reforça as próprias habilidades para superar conflitos. Tanto nos homens quanto nas mulheres é o aspecto masculino. Quando está bloqueado, surgem problemas de egocentrismo e desinteresse pelos outros.

Por último, o shushumna nadi é o canal que ocupa o lugar central do corpo energético e harmoniza os dois anteriores. Sua ação aquece o canal da lua e esfria o canal do sol. Quando esses dois canais estão em equilíbrio, o ser humano desfruta de um estado de serenidade que impede as oscilações psicológicas que conduzem da depressão intensa à euforia desmedida, da hiperatividade incessante à letargia indiferente, mantendo sempre uma via intermediária e de resposta conforme os estímulos.

O shushumna nadi é o canal que ocupa o lugar central do corpo energético e harmoniza os dois outros canais. Sua ação aquece o canal da lua e esfria o canal do sol.

# Os corpos energéticos

Segundo as teorias energéticas orientais, cada indivíduo tem sete corpos sobrepostos entre si. Transcendendo o primeiro, ou corpo físico, os seis restantes – também chamados de corpos sutis – vão se configurando por vibrações ou ondas cada vez mais velozes, e isso faz com que a matéria seja cada vez mais fina ou sutil.

O corpo físico é mais denso e visível para todas as pessoas. Seu desenvolvimento começa com o nascimento e culmina aos sete anos. Nessa etapa, na maioria dos casos, seu estado natural é saudável e flexível; com o passar do tempo, e principalmente em idades avançadas, quando não recebeu os cuidados necessários, deteriora-se e torna-se rígido.

Acima dele encontramos o segundo corpo, denominado energético. Contém os 72 mil canais – nadis, em sânscrito – pelos quais corre a energia, entre eles os três principais, e tem como função manter a energia vital que nutre o corpo físico.

O terceiro é o corpo emocional ou astral, onde habitam as emoções ou sentimentos

que regem sua atividade. Os sete chakras estão situados nele e constituem a base psíquica do indivíduo. Cada chacra tem uma conexão direta com as glândulas orgânicas do corpo físico. Ainda, cada um é responsável pelos diversos desejos ou necessidades, sejam materiais, sexuais, alimentares, emocionais, criativos, produz a capacidade intuitiva, intelectual, e, por último, é de onde surge a aspiração máxima, de tipo espiritual.

Cada chacra tem uma conexão direta com as glândulas orgânicas do corpo físico.

A insatisfação de algum ou vários desses aspectos cria um desequilíbrio entre os chakras, pois, diante de um desejo frustrado, um deles se bloqueia e, portanto, o outro fica sobrecarregado para compensar sua desvitalização energética, que desarmoniza o conjunto.

O quarto corpo é o mental e contém as ideias, o raciocínio, o pensamento, o intelecto e as crenças. A memória do passado ou a projeção do futuro também estão nesse plano energético.

Do mesmo modo que os chakras devem emitir sua energia sem obstruções e de forma harmoniosa para que o segundo corpo – energético – nutra corretamente o primeiro, ou corpo físico, é fundamental que entre o terceiro e o quarto corpo, emocional e mental, respectivamente, reine a harmonia. Do contrário, se as emoções estiverem em conflito com as ideias ou as crenças, haverá dor ou insatisfação.

Com a prática tântrica, restabelece-se o correto fluxo da carga energética, restaura-se a harmonia e reequilibra-se psiquicamente as emoções e as ideias. Quando a mente foi moldada segundo preconceitos e sentimentos de culpa, o mundo emotivo e espiritual se vê submetido à dor; mas o tantra possibilita acalmar a mente e relaxar o corpo para que a emoção se libere, aumentando a energia vital.

## Em um plano superior

Aos primeiros quatro corpos energéticos somam-se outros três, que se encontram em uma dimensão diferente ou mais elevada da consciência, motivo pelo qual se desenvolvem mais lentamente, desde que nada impeça o seu surgimento e que o indivíduo consiga ter acesso a eles. De fato, devem ser criados com base no equilíbrio e na saúde dos anteriores.

O quinto corpo, chamado espiritual, é um plano de percepção. O espírito nasce quando reina o equilíbrio entre o terceiro e o quarto corpo; isto é, quando há harmonia entre o que uma pessoa sente e o que pensa. Por meio da prática tântrica e do exercício da meditação o espírito vai se abrindo, dotando os seres humanos de percepções e faculdades além da realidade cotidiana. Esse corpo também se revela durante o sono por meio de imagens oníricas e da linguagem simbólica.

O sexto é o corpo cósmico, localizado em uma dimensão muito elevada e que pode permanecer em estado potencial ao longo de toda a vida, sem que se desenvolva ou se tenha acesso a ele. Mas quando se consegue atingi-lo, chega-se à unidade com tudo que existe na natureza. Desaparece a noção espaço-temporal, e o ser humano vibra em uníssono com o universo, em uma mesma frequência.

Por último, o sétimo corpo, ou nirvânico, é o nível máximo ao qual, segundo a tradição oriental, o ser humano pode aspirar espiritualmente, e fica além do eu ordinário. É a consciência infinita, a iluminação e a projeção da alma até se fundir com a eternidade.

O corpo cósmico se encontra em uma dimensão muito elevada e pode permanecer em estado potencial durante toda a vida.

# REFINANDO O EROTISMO

A energia sexual denominada Kundalini, que se liberta durante a relação sexual, conduzida pelo desejo, percorre os diversos pontos energéticos do corpo, ou chakras. Quando começa seu itinerário no chacra básico, em sentido ascendente, é uma força impressionante, tão poderosa quanto selvagem, tal como o instinto sexual que a guia. Não obstante, durante seu trajeto rumo ao chacra coronário, vai se depurando à medida que desperta reações intensas e ao mesmo tempo sutis, para que homens e mulheres experimentem uma vivência inédita e compartilhada.

Entregar-se livremente, deixar-se conduzir pela Kundalini sem preconceitos e sem objetivos prévios transforma a sexualidade tântrica em uma experiência única, de indescritível riqueza sensitiva e de gozo sem limites, que todas as pessoas podem desfrutar, qualquer que seja o lugar onde vivam e o estilo de vida que tenham.

De fato, no Ocidente, muitos casais praticam sexo tântrico sem que seja necessário adotar nenhuma religião ou doutrina que acompanhe ou presida suas relações eróticas; simplesmente adotam seus conceitos simples, como concentrar-se inteiramente no sexo enquanto o praticam, conceder-lhe um tempo de qualidade especial e aplicar todos os seus sentidos ao prazer, passo a passo, até onde ele os levar.

## Os caminhos do prazer tântrico

Séculos de educação repressiva, cheia de preconceitos de origem religiosa ou moral, levaram a sociedade ocidental a estabelecer uma rigorosa divisão entre corpo e mente, ou espírito, relegando o primeiro e suas necessidades essenciais – entre as quais o sexo é fundamental – a um reduto oculto, escuro e inominável.

Os princípios-chave do tantrismo são absolutamente opostos a essa visão limitada, de modo que o corpo é considerado um espaço sagrado, um verdadeiro templo, onde o desejo deve se manifestar livre e criativamente, visto que a obtenção do prazer como resposta é não só uma via de satisfação pontual, mas também a chave para gozar de harmonia física e espiritual.

A prática, infelizmente tão comum, de ver o contato erótico como uma rota que transcorre como uma corrida de obstáculos, cuja única meta é o orgasmo, tentando alcançá-lo o quanto antes, está muito distante da sexualidade tântrica.

No tantrismo, o corpo é considerado um espaço sagrado, um verdadeiro templo, onde o desejo deve se manifestar livre e criativamente.

Porém, dar asas aos anseios do corpo, eliminar todas as pressões emocionais e inibições, deixando-se levar lentamente, em profunda conexão com a ordem dos sentidos, sem outra busca concreta senão o prazer pelo prazer em si, é o luminoso caminho escolhido no Oriente para enriquecer a sexualidade e pelo qual podem transitar todos aqueles que o desejarem.

A poderosa carga energética que move o instinto sensual está impregnada de uma sabedoria natural que não aceita pressa nem imposições, visto que estas limitam e impõem fronteiras ao gozo. No entanto, deixá-la fluir em seu próprio ritmo, em ondas sucessivas que às vezes são lentas e profundas, ao passo que em outras ocasiões parecem movidas por uma tempestade, sensibiliza a tal ponto as percepções eróticas que o prazer, a cada novo contato, alcança pontos mais altos e se recarrega constantemente, incrementando a fonte caudalosa da vida sexual.

A vivência erótica plena e ardente não precisa ser patrimônio exclusivo de uma ou outra cultura; basta cada um deixar-se guiar pela inata capacidade do ser humano para usufruir o sexo.

## **Liberando a potência sexual**

Durante milhares de anos a energia sexual foi estudada no Oriente pelos praticantes do sexo tântrico, com uma visão oposta à que se tem da sexualidade no Ocidente. Longe de considerá-la uma expressão pecaminosa, o tantra propicia ao homem e à mulher viver em harmonia com sua carga sexual. Se, na verdade, todos gostam de sexo, por que refreá-lo? A potência erótica, ou Kundalini, é sagrada, e libertá-la durante o contato amoroso, deixando-a crescer sem a interferência da culpa ou da vergonha, é uma arte que traz satisfação e vitalidade em todos os aspectos.

Além do mais, essa carga sensual que cada ser humano contém não é somente um veículo de prazer, mas também a chave de uma transformação sutil do conhecimento de suas possibilidades de gozo. Esse conhecimento é estimulado e aumentado em cada encontro, como se os protagonistas estivessem exercendo um ato artístico que os conduzisse cada vez mais além do limite antes alcançado. Não se trata apenas dos genitais e da resposta a uma necessidade puramente biológica, e sim de um verdadeiro ato de troca de energia feminina e masculina, que se nutrem uma da outra.

Ao permitir que a energia se libere, concentrando-se no ato amoroso, aceitando o desejo e o ritmo próprio da excitação, ela realiza uma viagem dos órgãos genitais em direção ao corpo todo, sem necessidade de acelerar a ejaculação ou o orgasmo, desfrutando de cada instante até atingir, com naturalidade e intensidade, a liberação final.

Não se trata apenas dos genitais e da resposta a uma necessidade puramente biológica, e sim de um verdadeiro ato de troca de energia feminina e masculina.

# O intercâmbio criativo

O mecanismo interno que habita o corpo injeta-lhe força para enfrentar cada situação da vida. No entanto, embora às vezes não se tenha muita consciência disso, quando o cansaço domina ou a mente foi invadida pelo estresse, a força se bloqueia e não é possível canalizá-la criativamente em nenhum aspecto, e menos ainda quanto ao prazer sensorial.



Quando a relação sexual é utilizada como veículo para eliminar tensões, pode trazer alívio e relaxamento, mas uma vez alcançado o clímax a sensação será de vazio. Ao passo que se a atenção está voltada para a plena entrega na troca, concentrada nos vórtices de energia existentes no corpo, agindo sobre eles para relaxá-los com sábias carícias, toques ou massagens, a corrente energética volta a circular.

As técnicas tântricas ensinam a respirar, transformando o toque em sábia massagem e a carícia espontânea em um ato de verdadeira criatividade durante as preliminares do coito. É quando a força erótica interior flui, permitindo conduzi-la facilmente aos sentidos e aproveitá-la inteiramente para obter o estímulo que se busca. E, o mais importante, depois que o estreito abraço dos corpos conduz ao êxtase, nasce em cada um deles uma sensação de profunda paz e de satisfação plenitude, e uma extraordinária comunhão entre os amantes.

A prática do sexo tântrico requer treinamento para aprender a cultivar e conduzir a energia pessoal. Em cada nova experiência, as vibrações energéticas são maiores e mais elevadas, de modo que o ritmo e o tônus vital do homem e da mulher crescem não só na esfera sexual, mas ampliam seus horizontes em todas as suas vivências.

# A energia feminina como motor

Uma característica muito importante no tantra, e que ressalta, além do mais, uma diferença essencial em relação à concepção da sexualidade que impera no Ocidente, é o papel da mulher, uma deusa que revela e ilumina. Sem a energia feminina, o homem seria um espírito imóvel e inativo. De modo que, longe de possuir uma sexualidade menor ou submissa ao desejo masculino, como durante tantos séculos se considerou entre os ocidentais, a mulher é honrada e exaltada porque é vista como uma verdadeira força motriz da sexualidade.



A vulva feminina, que em sânscrito se denomina yoni, é venerada por sua capacidade de dar vida e prazer sexual; sua energia é inesgotável e, segundo o tantra, dela se nutre o homem em cada contato erótico.

Porém, para que essa noção seja assumida e aplicada por homens e mulheres de qualquer latitude, é preciso que a mulher recupere seu poder para despertar a própria sexualidade e elevar a energia de seu amante, porque a ideia que lhe foi transmitida, de acordo com a educação repressiva que recebeu no Ocidente, inibiu-a de exercer esse potencial inato.

Shakti, a deusa que no hinduísmo representa a poderosa energia feminina, também vive – embora em uma proporção muito menor – dentro dos homens, assim como nas mulheres habita Shiva, o princípio ou divindade da energia masculina. A arte do sexo tântrico consiste em saber juntar, em cada gênero, as duas polaridades.

# Cargas opostas e complementares

No taoísmo chinês, que compartilha com o hinduismo sua condição de filosofia básica do sexo tântrico, insiste-se na necessidade de obter a conjunção yin e yang. Pode parecer que, como conceito geral, sendo que a mulher representa o yin e o homem o yang, isso já seria suficiente para equilibrar as duas energias. Porém, não é tão simples, visto que cada homem e cada mulher contêm, embora em diferentes proporções, os dois princípios ou aspectos. Ou seja, embora o homem seja principalmente yang, a mulher também contém uma carga desse tipo; por outro lado, o homem possui, em parte, o yin preponderante na mulher.

No homem, o yin aparece no cultivo da ternura, da sensibilidade ou da paciência, e na mulher o yang se manifesta como entusiasmo, ímpeto e iniciativa. Quando os princípios opositos estão equilibrados dentro de cada pessoa, independentemente do gênero, o amante tântrico interno surge sem subterfúgios.

Esse conceito descarta ideias muito difundidas entre os ocidentais de que cada gênero tem características uniformes e inflexíveis de personalidade e conduta no plano geral e no sexual; de modo que noções como a identificação de um sujeito passivo ou ativo em uma relação erótica, ou papéis de dominação e submissão, estão ausentes no tantrismo.

Embora o homem seja principalmente yang, a mulher também contém uma carga desse tipo; por outro lado, o homem possui, em parte, o yin preponderante na mulher.

O Tao traça uma semelhança entre o conjunto do universo, que seria o macrocosmo, e o microcosmo particular que cada ser humano representa, pois no todo universal coexistem os princípios opositos com sua condição complementar para existir a harmonia cósmica que permite a vida. O sol, o calor, o verão, o céu e a luz são masculinos, e são femininos aspectos opositos como a lua, o frio, o inverno, a terra ou a escuridão. A energia sexual feminina acende a centelha do desejo do homem, cuja excitação é pronta, intensa e volátil como uma chama. Talvez, em razão disso não seja por acaso que o órgão masculino em sânscrito é denominado lingam, que significa bastão de luz. Ao contrário, o ardor erótico feminino cozinha-se lentamente dentro dela, como a água em um caldeirão, o que evoca o yoni, ou vulva, que é côncava como uma bacia, penetrada pelo lingam durante o coito em sua busca pela união total das duas energias para atingir o êxtase.

O verdadeiro sentido que se pode extrair dos textos orientais acerca do equilíbrio yin-yang é a maneira de encontrar a perfeita combinação erótica entre o casal e, ao mesmo tempo, cada um aceitar e deixar fluir sua parte feminina ou masculina, para que ambos aproveitem intensamente sua sexualidade.

# O equilíbrio homem-mulher

Em todas as vertentes do tantrismo, o ponto máximo a atingir por meio do sexo é o êxtase, assim como em uma experiência mística. E segundo essa teoria só é possível alcançar essa vivência quando duas pessoas trocam e somam sua potência energética por meio da prática sexual, que, por sua vez, nutre e recarrega suas fontes originais de energia.



É preciso permitir e propiciar que a energia Kundalini se desloque e suba do chacra básico, pela coluna vertebral, até o chacra do terceiro olho, lar do deus Shiva, para libertá-lo, e que depois siga até o chacra coronário para se unir a Shakti, que mora nele, e então ocorre o grande encontro cósmico dos princípios masculino e feminino. Quando isso acontece, sobrevém um prazer equivalente ao êxtase que o tantrismo compara à iluminação mística.

A harmonia entre os dois fatores opostos e complementares, yin e yang, é essencial para que isso ocorra. Transferindo essa ideia ao modo de vida e às concepções ocidentais, trata-se de começar a sentir como seu cada um dos instantes em que o amante tem prazer e dispor-se a dar e receber sem limites, onde quer que o jogo leve.

Não há nada mais erótico que estar alerta para receber o estímulo que atiça os sentidos, mesmo que seja tão imperceptível como ouvir um suspiro, sentir no tato a

temperatura do corpo do amante, ver seu rosto alterado pela paixão ou qualquer outro indício que comunique o prazer do parceiro, e considerá-los como se fossem expressões suas.

# SEXO TÂNTRICO, FESTA E RITUAL

Os fundamentos do sexo tântrico fornecem aos amantes ocidentais uma inspiração erótica de grande riqueza, capacidade de reflexão profunda e sensibilidade vital extrema, capazes de criar um tempo e um espaço diferentes durante a cerimônia sexual, além da realidade.

Seja qual for o lugar em que se dê o contato entre os amantes, o espaço que realmente importa é aquele definido e delimitado pelos corpos vibrando em uníssono quando ocorre a troca de energia sexual. E o que confere às relações tântricas seu caráter mágico é a mudança na noção temporal.

É evidente que o tempo real transcorre inexoravelmente, com seu peculiar caráter irreversível. Porém, é bem conhecido que certos estados mentais podem nos fazer sentir que um único minuto é eterno ou que várias horas passaram sem termos noção disso.

A prática tântrica pode ser assumida por qualquer pessoa que se proponha a, durante o ritual amoroso, alcançar o mais alto grau de concentração, porque, desse modo, dentro da consciência se dá uma mudança que permite se ausentar do tempo e desacelerar a cadência das horas.

Trata-se do tempo mental que os relógios não controlam, e que também se guia pela energia erótica liberada tanto consciente quanto inconscientemente. Quando se dá liberdade ao corpo e não se tem uma ideia preconcebida na mente acerca do que se espera do contato sexual, quando o que importa é deixar-se levar, o ritmo do prazer é um descontraído fluir ao compasso das sensações, entre as quais os amantes se sentem flutuar como em um vaivém parecido com as ondas do mar.

Pouco interessa, então, um orgasmo ou vários, que a explosão ocorra antes ou depois; experimenta-se uma íntima comunhão física com o parceiro sexual e a mente se enche de lucidez, ao compreender, por fim, que não há limites para o prazer.

Para despertar a máxima potência da energia sexual e deixar emergirem desejos e sensações ocultos nas profundezas do ser, o melhor caminho é desfrutar da sexualidade com o máximo grau de concentração possível. Isso propicia o desaparecimento da autocensura e o aumento da sensibilidade, que conduz a um erotismo intenso e refinado.

## A arte de beijar

Embora no Ocidente os amantes costumem se beijar nos parques, nos cinemas ou em diversos lugares públicos, nas culturas orientais o beijo é considerado um gesto de

tamanha carga erótica que só se pratica na intimidade.



Um dos primeiros contatos íntimos entre amantes é unir as bocas em um beijo. Se, ao fazê-lo, seguirem um ritual e o desenvolverem pouco a pouco, sua ânsia aumentará em cada toque e a comunhão entre a mútua energia crescerá junto. O simples fato de aproximar os lábios em um gesto insinuante, mantendo certa distância durante alguns instantes, antecipa a paixão.

Na prática de sexo tântrico distinguem-se cinco formas de beijar, pois o beijo é uma chave mágica para despertar a energia. Começa-se com o contato lento e suave dos lábios, aumentando pouco a pouco a pressão. Depois, passa-se a lamber externamente a boca até introduzir a língua e explorar todo o seu interior, percorrendo as laterais e o palato; as línguas se encontram e se entrelaçam, brincam e reconhecem seu sabor e seu aroma; ao fazer isso, a carga elétrica do desejo é transportada aos genitais, posto que a língua é um órgão conectado aos centros sexuais do corpo. As mordidinhas suaves nos lábios são muito sugestivas e a sucção intensa faz com que mulheres e homens se sintam, com esse estímulo, percorridos pela corrente elétrica do desejo.

Na prática de sexo tântrico distinguem-se cinco formas de beijar, pois o beijo é uma chave mágica para despertar a energia.

Os sopros suaves que fazem cócegas na boca, orelhas e pescoço abrem caminho para sensações intensas que aumentam ainda mais suprema força da energia erótica Kundalini.

## A sabedoria milenar do tato

No tantrismo, aquilo que sugere ou insinua, que aparece envolvido em um véu de mistério, é muito mais atraente que o direto e evidente. É mais sensual insinuar o que se deseja que mostrá-lo diretamente; é mais estimulante pressionar levemente que apertar

com força; roçar que tocar, pois a promessa sexual contém uma forte carga erótica. Trata-se de uma sabedoria milenar adquirida na prática de sentir e reconhecer cada pedacinho de pele do amante, e a partir da qual a cultura oriental elaborou toda uma filosofia baseada no poder energético do corpo.

Se antes de se acariciarem os dois esfregarem as mãos durante trinta, quarenta segundos, a temperatura subirá e emergirá delas. Essa energia se potencializa quando o casal coloca suas palmas frente a frente, pois ocorre uma troca similar a uma corrente elétrica. E depois, quando eles se tocam, transmite-se uma vibração especial.

Beijar e tocar, em um trajeto ascendente, os dedos dos pés, a parte interna das coxas, o contorno do umbigo, o plexo solar, os seios, o pescoço, o queixo, as pálpebras fechadas e a testa carrega os dois amantes de energia. Assim, quando se chega a acariciar o yoni e o lingam, acendem-se fagulhas inesperadas de prazer.

Quando as carícias são oferecidas sem pressa e longamente, como se fossem uma cerimônia sagrada, é possível ter prazer em cada ponto do corpo, e a pessoa acariciada recebe a energia erótica plenamente. A chave da sensualidade consiste em um jogo de lentidão quase hipnótica, levado pelo que dita o próprio desejo: as mãos param em um ponto preciso e ficam quietas no estômago, em uma das pernas ou em qualquer parte do corpo, enquanto transmitem um calor intenso por meio da concentração de sua carga sexual.

Essa carga é que permite “viajar” livremente quando as palmas ou os dedos vagueiam por áreas mais amplas. São contatos insinuantes e criativos, que vão despertando o desejo nos dois amantes, e o grau de sensualidade mútua se nutre, aumentando mais e mais.

## A linguagem das carícias



As carícias possuem uma linguagem muda, mas extremamente eloquente tanto para quem faz como para quem recebe. Assim como cada ponto do corpo é capaz de sentir e compreender a mensagem doce ou apaixonada que recebe por meio de uma carícia, são também muito diversas as áreas às quais essa mensagem pode ser transmitida. Limitar-se a acariciar com as mãos limita a comunicação e o inesgotável espaço do diálogo erótico.

Para compreender e enriquecer a comunicação dos amantes, basta recordar que, embora certas zonas sejam especialmente erógenas, é o todo que está sendo percorrido pela energia sexual: por isso, nenhum pedaço da pele merece ficar fora do alcance do gozo, e vale a pena despertá-lo.

Os pés são uma parte do corpo frequentemente esquecida; porém, homens e mulheres consideram muito erótico que sejam tocados e beijados. Elas, principalmente, gostam que se percorra o círculo dos tornozelos com a língua úmida, e ambos têm prazer quando seus dedos dos pés são calmamente acariciados com a boca. Eles, particularmente, pela forma dos dedos, costumam associar esse estímulo à sucção do pênis. Acariciar a sola dos pés causando leves coceguinhas também é intensamente sensual e, possivelmente, a sensação elétrica dessas cócegas pode ser reveladora da energia que está sendo compartilhada.

Os pés são uma parte do corpo frequentemente esquecida; porém, homens e mulheres consideram muito erótico que sejam tocados e beijados.

Merece menção à parte a excitação da região das orelhas, porque ali, ao sentido do tato se soma o importante estímulo da audição. Costuma ser muito provocante beijar ou

lamber os lóbulos e atrás da orelha, enquanto se emitem suspiros, se sopra ou simplesmente se murmura e ronrona. Também é muito insinuante roçar as orelhas, o que gera um suave arrepiado transmitido a todo o corpo por meio dos terminais nervosos.

O rosto tem incontáveis pontos de sensibilidade, desde a raiz do cabelo até o pescoço e a nuca, que, se estimulados com beijos, mordidinhas e lambidas, fazem surgir a sensualidade com sensações máximas de prazer. A nuca é uma área muito sensível: percorrê-la com a ponta da língua ereta ou com dois dedos tensos até a raiz do cabelo, assim como partir dela para traçar um trajeto ao longo da espinha dorsal até o início da linha que divide as nádegas é extremamente voluptuoso.

O corpo abriga também zonas insuspeitadas nas quais habita a possibilidade do prazer, tais como as costelas e, principalmente, os espaços entre elas, que ao serem beijados ou percorridos com a ponta da língua, estimulam a lembrança de já ter sentido esse prazer, ou surpreendem aqueles que nunca o experimentaram.

## A surpresa sensual

Todo estímulo que se repete e se torna conhecido mantém seu poder erotizante durante um tempo mais ou menos prolongado. Mas, combinando carícias diferentes em diversos contatos sexuais entre os amantes ao longo de suas relações, a força da carícia sempre terá uma renovada carga de paixão.

As mãos, a boca ou a língua não são as únicas que podem traçar suas rotas pelo mapa erógeno que se deseja acariciar. É possível agradar com as mais diversas partes do corpo – pés, cotovelos, queixo –, cujas diferenças no tato, bem como suas maneiras particulares de tocar a pele, são capazes de criar percepções inéditas, tão quentes quanto arrepiantes.

O cabelo, a testa ou os seios percorrendo o corpo dele; as solas dos pés agindo como se fossem as palmas das mãos; o púbis ou o pênis tocando o peito ou as costas geram fortes sensações sensuais e são uma verdadeira surpresa para a pele expectante, pois, dessa maneira, muda o tato e o ritmo com que se acaricia.

As mãos, a boca ou a língua não são as únicas que podem traçar suas rotas pelo mapa erógeno que se deseja acariciar.

O tremor ou as vibrações geradas pelas carícias no corpo são a expressão da energia sexual que entra em movimento. Segundo o tantra, homem e mulher são dois polos energéticos de cargas opostas que necessitam um do outro, porque ao se estimularem, trocando suas respectivas fagulhas iniciais, acendem o fogo da paixão compartilhada.

## Aliados para erotizar

Penas de aves são aliados indispensáveis nas sessões descritas pelos tratados eróticos

orientais, e são muitas as ilustrações que o revelam. Percorrer o território da pele com uma ou várias penas, traçando sobre ela o que dita o desejo e atendendo às diferentes partes do corpo que despertam com seu contato, proporciona aos amantes novos e eletrizantes momentos de prazer.

Um lenço de seda também pode ser um instrumento leve, mas carregado de prazer. Amarrá-lo atrás da nuca para impedir a visão do amante, roçando depois todo o seu corpo para ir descobrindo o que o excita, é uma experiência inesquecível. É uma sensação igualmente intensa quando ele mantém os olhos fechados e ela aproxima dos lábios dele um seio ou a vulva, para que os beije ou chupe. Se ela estiver de olhos fechados e ele lamber seu corpo ou introduzir os dedos em sua boca expectante e, finalmente, a percorrer com o pênis, seus sentidos agirão como um potencializador do desejo que permite multiplicar a energia sexual.



O lenço oferece ainda muitas possibilidades diversas e sensuais, como passá-lo pelo corpo inteiro do amante, ou suavemente pela delicada linha entre as nádegas, roçando o ânus, o períneo e os testículos, ou impregnando-o do aroma sensual da vulva úmida.

Há muitos outros aliados para elevar a carga da energia erótica, tantos quantos possa ditar a imaginação da sutil e ardorosa Kundalini quando desperta, incontrolável, em seu trajeto rumo ao êxtase.



## Aumentando o desejo

Um antigo manual erótico chinês sugere que o amante deve prestar especial atenção àquilo que se oculta aos olhos e à parte da pele que se tenta furtar às mãos, porque é nesses pontos que mais se anseia o estímulo: um conselho muito sábio para se levar em conta antes de começar a sessão amorosa.

Na cerimônia sensual, o momento de tirar a roupa tem um papel muito importante. Os homens e mulheres sensíveis e sábios na arte sensual aprendem a incorporar essa etapa como uma a mais nos jogos preliminares da relação sexual.

Mesmo que antes já se tenha trocado beijos e carícias, deseja-se sentir o corpo nu do amante; porém, é extremamente provocante despi-lo muito lentamente, como se fosse um verdadeiro ritual. Permanecer como espectador ou ajudar o outro a se livrar da roupa ajuda a criar um ambiente de intimidade que vai elevando a carga energética compartilhada.

Às vezes acontece de um deles querer fazer de sua nudez um desafio, pois em muitas ocasiões a curiosidade se intensifica quando se faz um inquietante e estimulante jogo de “esconde-esconde”, no qual um procura e o outro oculta, para aumentar o desejo.

No tantra, um casal de amantes é uma unidade de energia e comunicação de duas pessoas que aspiram juntas ao conhecimento pessoal e do outro, deixando-se guiar pela intuição que dosa sabiamente a energia erótica. Não é um objetivo remoto nem precisa de estranhos malabarismos mentais ou físicos: todos podem aproveitar o sexo tântrico se quiserem.

O melhor guia nesses casos é a própria intuição, pois ela é quem manda que se comece a roçar suavemente, ainda vestidos, aqueles pontos eróticos que permanecem ocultos, dando início a uma espécie de dança sensual cujo ritmo será hipnótico e vibrante à medida que as sensações se enlaçarem; ou evoluirá em pequenas descargas que irão marcando pontos no caminho ascendente do prazer.

# O orgasmo tântrico dela

Conforme se pode ler nos textos tântricos, a mulher contém maior energia sexual que o homem. Como ponto de partida dessa teoria traça-se um paralelo entre o fato biológico de que elas têm praticamente todos os genitais ocultos dentro do corpo, razão pela qual, durante seus momentos de prazer, elas se conectam mais facilmente com seu sensível mundo interior.

Além disso, exalta-se em diversos textos de origem tântrica a capacidade multiorgásica feminina; a possibilidade de encadear vários orgasmos ao mesmo tempo é uma singularidade não compartilhada pelos homens.

O clitóris, órgão cuja única função é dar prazer sexual às mulheres, no tantra se denomina "joia da coroa", porque faz nascer a centelha que acende o fogo erótico. Estimulá-lo manualmente, com a língua ou outro tipo de carícia, é o ato mais relevante da relação erótica. O corpo, ao qual se outorga uma consideração sagrada, merece ser bem conhecido e explorado, e esse pequeno ponto situado na entrada do yoni tem uma carga elétrica que estimula igualmente homens e mulheres, quando estimulado pela própria mulher ou pelo amante.



O clitóris, órgão cuja única função é dar prazer sexual às mulheres, no tantra se denomina "joia da coroa".

Ela sente esse pequeno ponto sensível tenso, porque ele o despertou primeiro com leves carícias dos dedos e depois lambendo-o com um rítmico e habilidoso movimento; em certo momento, ela sente um intenso orgasmo que parece transformar seu corpo, situando-a fora do tempo e do espaço; as sensações a percorrem inteiramente, como se fosse atravessada por uma descarga elétrica que, ao passar, toca desde o palato até a ponta dos pés, a espinha dorsal e a raiz dos cabelos. Ela é puro êxtase.

A umidade que emana do sexo feminino durante a estimulação e o orgasmo é considerada muito benéfica, além de erótica, por isso o tantra recomenda que o homem a sugue e beba, por seu alto conteúdo energético.

# O orgasmo tântrico dele

A conduta masculina durante o contato sexual é claramente de embate; ele costuma buscar a estimulação direta de pontos precisos e a satisfação rápida. Muitas vezes, isso é fruto da pressão a que a vida cotidiana o submete e à necessidade de compensar o estresse que acumula; por isso, acredita que ejaculando baixará seu nível de tensão. Porém, uma vez que ocorre a descarga de sêmen, o desejo se apaga, desaparece a excitação que tanto prazer dá e ele costuma ficar sem forças, motivo pelo qual com frequência precisa dormir para se recuperar.

As técnicas oferecidas pelo tantrismo para conservar o desejo e a energia erótica durante o maior tempo possível e continuar desfrutando do prazer retardando a ejaculação são muito simples, e se os homens de qualquer lugar e cultura se propuserem a praticá-las, não verão nenhum inconveniente nisso, ao contrário. Como atitude mental, basta encarar o contato erótico não como um exercício que visa a descarga rápida, e sim concedendo-lhe tempo e concentrando a atenção na sensação gratificante. Não se trata de interromper o ritmo de vida habitual ou de sair de férias para poder afinal ter um encontro sexual realmente satisfatório, mas de que o tempo dedicado a desfrutar do sexo seja um tempo de qualidade.

Atenção, concentração e respiração estão diretamente ligadas à ejaculação. Por isso, a respiração arfante e superficial conduz a um orgasmo iminente, veloz e curto. Em sentido oposto, o controle da respiração, a conexão intensa com cada momento de prazer e de estímulo que a amante oferece, bem como o controle e retardo da ejaculação, provocam uma espécie de orgasmo inverso, como uma descarga elétrica interna que percorre o corpo, desde a região do sacro até o cérebro.

Então, o desejo, que parecia ter chegado a seu ponto máximo, cresce ainda mais, permite desfrutar do encontro sexual durante muito tempo e, quando finalmente ocorre a ejaculação, a experiência é insuperável.

No tantrismo, aconselha-se ejacular em um de cada dez ou doze contatos sexuais, como forma de recarregar a energia de todas as esferas vitais. Porém, de acordo com a prática e a experiência pessoal, cada homem deve saber quando será mais prazeroso e, ao mesmo tempo, energizante ejacular.

Acostumado a ceder ao instinto de ejacular o mais cedo possível, para ele pode ser difícil controlar a ejaculação no início. Não é preciso se preocupar com isso, e sim aproveitar o clímax como sempre; pouco a pouco, ele aprenderá a retardar o orgasmo e sentirá sua energia se recarregar, até que, ejaculando, sinta um prazer jamais imaginado.

## A mulher e o ponto G

No Ocidente, a atenção sobre o chamado ponto G nasceu com base em pesquisas do

cientista alemão Ernest Grafenberg, que afirmou que na parede anterior da vagina, aproximadamente a cinco centímetros de profundidade, adentrando o orifício vaginal, há uma porção de tecido que se reconhece pelo tato por conta de sua rugosidade, cuja superfície mede uns trinta milímetros e é extremamente rica em terminações nervosas. Seu descobridor – o ponto ganhou o nome da inicial de seu sobrenome – afirmou que sua estimulação provoca na mulher um intenso orgasmo, comparável ao que se experimenta pela excitação do clitóris.

Ainda que seja preciso esclarecer que a maioria das mulheres não é capaz de notá-lo em seu corpo, e, portanto, as opiniões em torno da existência desse ponto de sensibilidade erótica são controvertidas no Ocidente, o tantrismo também reconhece sua presença. E recomenda acariciá-lo com sutileza, utilizando, preferencialmente, o dedo médio, porque assim desperta-se a energia sexual ou Kundalini.



er

Outras considerações acerca do ponto G feminino procedentes de fontes tântricas defendem que essa energia percorre, então, cada célula da pele e as sensações eróticas que se percebem são especialmente intensas quando a estimulação é precisa.

O tantrismo recomenda acariciar o ponto G com sutileza, utilizando, preferencialmente, o dedo médio, porque assim desperta-se a energia sexual ou Kundalini.

## O homem e o ponto P

A concepção oriental de que dentro do corpo masculino é possível encontrar um ponto P, como o G das mulheres, que oferece um grande prazer quando estimulado, também não é desconhecida no Ocidente.

O ponto P masculino, que coincide com a região da glândula prostática e é tão repleto de terminações nervosas como seu equivalente na mulher, é, de acordo com as teorias da sexualidade tântrica, um poderoso emissor de energia erótica que faz vibrar cada poro da pele.

A noção teórica da qual se parte em cada caso é diferente, mas a conclusão, vista sob a perspectiva do gozo sexual, é a mesma. A ciência médica ocidental e reconhecidos sexólogos afirmam que dentro do canal anal masculino há uma pequena região de

superfície rugosa que se diferencia dos tecidos que a cercam. É possível tocá-la penetrando o reto e tateando suavemente sua parede frontal; trata-se, nada mais nada menos, que da glândula prostática, também conhecida como "da masculinidade", intimamente relacionada, fisiologicamente, com o processo de produção de sêmen e de ejaculação.

Depois de beijar-se e acariciar-se longamente durante os primeiros jogos amorosos, ela toma a iniciativa e se aventura por um caminho até então inédito entre eles. Ele a sente acariciar seus testículos lenta e suavemente, o que eleva a temperatura sensual, que cresce segundo a segundo. Acredita que está a ponto de ejacular quando ela, com um dedo umedecido em saliva, percorre a linha do períneo e depois desenha o contorno do orifício anal; mas ele consegue se conter. A amante prossegue com o audaz jogo que iniciou e começa a penetrar lentamente o reto até chegar a essa parte íntima do homem que ele nem sequer suspeitava que pudesse excitá-lo tanto. E enquanto ela o estimula, friccionando delicadamente, ele não consegue evitar a explosão.

# A VIAGEM ERÓTICA

Embora nem sempre tenhamos plena consciência disso, tudo no universo se move pela força do desejo. E, evidentemente, no caso dos seres humanos, seu mundo erótico se mobiliza pela força do desejo sexual. Identificar o que se deseja é um recurso excelente para encontrar satisfação e conduzir a relação sexual até atingir a plenitude.

O que desperta a libido? Seria impossível abranger em poucas palavras a imensidão de estímulos geradores de desejo que homens e mulheres reconhecem. São infinitos em sua variedade: às vezes, basta um olhar ou o toque da pele; em outras ocasiões, o anseio floresce como uma exótica flor no meio de um deserto, depois de longa estimulação com carícias sábias em algum ponto recôndito ou sensível.

Quando um homem está a sós, na semipenumbra de seu quarto, e subitamente toma consciência de seu corpo, que permanece relaxado e quieto, às vezes – e, principalmente, se estiver esperando sua amante – costuma ser assaltado pela imagem dela se despindo lentamente como se realizasse uma cerimônia especialmente destinada a excitá-lo. Sente sua pele se arrepiar enquanto seu membro desperta. Em vez de fugir do desejo, ele pode, deliberadamente, aprofundar sua visualização indo tão longe quanto sua mente o levar: por exemplo, imaginando que ela o beije, morda ou faça qualquer outra coisa que o estimule; ou incluindo-se na imagem, vendo a cena em que os dois se acariciam.

Ou, ainda, a mulher que se excita pelo toque casual da roupa íntima em sua pele, ou quando involuntariamente toca um dos seus seios, às vezes sente, dando asas a sua fantasia, que é a mão masculina a que está acariciando para aumentar sua libido.

Essas imagens, todos os estímulos que proponha a excitação e seu instinto erótico natural, podem permanecer no terreno da visualização fantasiosa ou se tornar realidade quando os amantes se encontram, se esse for seu desejo. Então, guiados pela ânsia e totalmente concentrados no prazer próprio e no do parceiro sexual, chegarão por fim à praia de destino, onde as quentes ondas de máximo prazer os envolverão com sua força voluptuosa, emanando doses intensas de energia incontrolável.

## **Homenagem à divindade interna**

Dentro de cada homem ou mulher vive um “duen-de”, um instinto que convida a gozar plenamente de todos os prazeres da vida e que fica intensamente satisfeito quando se cuida e se privilegia o prazer sexual. Os orientais elevam essa presença interna à

categoria de uma verdadeira divindade de cada sexo, dando uma ideia da importância que lhe conferem.

Conhecer e explorar o próprio corpo para nutrir e fazer crescer essas divindades, alimentando-as com energia erótica, é praticamente um rito sagrado para o tantrismo, que considera que o autoprazer não é somente uma maneira de atingir o orgasmo ou a ejaculação.

Dessa maneira, não é preciso participar de complicadas cerimônias nem se imbuir de ideias estranhas à própria cultura, e sim encontrar a tradução desses sugestivos conceitos que, para os ocidentais e sua forma habitual de vida, significam simplesmente deixar-se levar pela sensualidade a sós para se conhecer e também para aumentar o prazer durante o erotismo compartilhado.

Observar-se atentamente no espelho, identifican-do cada parte do próprio corpo, é um dos exercícios práticos iniciais do tantrismo. Também é preciso acariciar-se e reconhecer os recantos de sua pele, buscando uma lenta autoestimulação. Passar óleos aromáticos para que olfato e o tato aumentem a sensibilidade cutânea, observar imagens eróticas ou visualizá-las, e outros gestos que aumentem a libido. Em suma: potencializar a capacidade sensitiva como uma maneira de se educar para desfrutar de uma boa sexualidade, o que é considerado tão natural quanto a formação em qualquer outra matéria, porque isso, depois, elevará o nível de vivências posteriores a sós, em casal ou em grupo.

Observar-se atentamente no espelho, identificando cada parte do próprio corpo, é um dos exercícios práticos iniciais do tantrismo.

## A “deusa” a sós

Antes de se masturbar sozinha com as técnicas tântricas, deve-se invocar o amante, concentrando-se profundamente para sentir sua presença o mais vividamente possível, pois isso tem um papel de destaque no rito. Para as mulheres, o tantra indica uma série de preliminares relaxantes, como um banho, por exemplo. Depois, deitar-se sobre uma superfície macia e acariciar lentamente seu corpo até perceber a energia que surge com a excitação. Cada carícia e cada gesto devem adquirir um tom suave, sem tentar acelerar o orgasmo, mas apreciando cada sensação em sua máxima intensidade.

Ela teve um dia cheio; prometeu a si mesma que ao chegar em casa, e quando finalmente estiver sozinha, buscará um jeito mais gratificante de compensar seu desejo. Decide iniciar o rito de uma longa cerimônia que começa perfumando, com essências que estimulem seus sentidos – patchuli, sândalo ou qualquer outro aroma intenso –, a água quente em que vai mergulhar. Depois, deita-se nua e deixa sua fantasia voar; às vezes visualiza imagens eróticas e às vezes cenas compartilhadas com seu amante.

Sem pensar, vai acariciando todo o seu corpo, incidindo nas partes onde sente que a

energia se concentra, para despertá-la e para que flua livremente. O resto é simplesmente se deixar levar e sentir a corrente erótica invadindo cada ponto da pele até chegar ao orgasmo. Porém, essa não é sua única meta; também se sente estimulada pela ideia de se conhecer melhor para poder compartilhar a experiência mais tarde.

Quando, às vezes, se masturba observando-se no espelho, desfruta duplamente: com o prazer que provoca a si mesma e com a imagem de sua excitação, que lhe permite fantasiar que são outras as mãos que a masturbam.

No tantrismo, o fato de ela contemplar sua vulva no espelho e a acariciar suave e lentamente é muito erótico, além de instrutivo. São raras as vezes em que a maioria das mulheres investiga e conhece bem o que se esconde entre suas coxas e os lábios que protegem essa área íntima.

## Ele, a sós

Ele se excita demais masturbando-se até o ponto máximo, mas sem descarregar sua tensão sexual com a ejaculação, parando bem no limite.

No caso dos homens, e posto que o sentido da visão é um poderoso afrodisíaco natural, a simples imagem do pênis ereto em suas mãos refletida no espelho faz surgir em sua mente cenas que o levam ao instante anterior à penetração.

É quando ele decide se sentar em uma posição confortável, com a costas eretas e apoiadas, e, suavizando a pressão de sua mão no lingam, começa a inspirar e expulsar profunda e ritmicamente o ar, tentando se concentrar ao máximo em sua própria respiração, sentindo, enquanto ela entra no compasso dos seus batimentos cardíacos, a pulsação da Kundalini, que, como uma corrente elétrica, percorre-o desde o chacra básico, à altura dos genitais, até o chacra do terceiro olho, entre as sobrancelhas, alimentando o deus Shiva, que luta para sair e se juntar à deusa, e atingir o máximo prazer.

Ele começa a inspirar e expulsar profunda e ritmicamente o ar, tentando se concentrar ao máximo em sua própria respiração.

Mas, em vez de ceder ao desejo, utiliza técnicas simples, como contrair os músculos do baixo ventre ou beliscar suavemente o períneo para que a ereção seja cada vez mais firme e se mantenha durante um longo tempo.



Assim, pode chegar várias vezes à beira da ejaculação e retroceder um passo ou vários, para depois retormar o caminho do gozo. À medida que domina essa técnica, ao se masturbar vai se conhecendo, e em seu corpo se imprime a marca que todo amante tântrico reconhece em si mesmo. Depois, essas sensações o guiarão no encontro sexual, para oferecer a ela e a si mesmo um prazer tão prolongado quanto supremo.

## **Masturbando-se juntos**

Antes de iniciar esta cerimônia compartilhada, o tantrismo sugere, para despertar e liberar a energia, relaxar o corpo.

No início, com os amantes já nus, é benéfico que iniciem uma dança juntos ou simplesmente façam deslocamentos físicos acompanhados por uma música suave, roçando os corpos de forma voluptuosa e rítmica.

Depois, sentados frente a frente, devem fazer a respiração de cada um alcançar o mesmo ritmo. Durante esse tempo – aproximadamente dez minutos –, seus olhares permanecerão unidos para que os olhos possam transmitir ao outro o que sentem.

Se assim desejarem, podem recitar mantras ou frases breves juntos, cantarolar ou emitir outros sons e palavras que favoreçam sua conexão. E quando tiverem terminado essa preparação prévia, na posição que prefiram – em pé, sentados ou deitados –, começarão a acariciar o corpo um do outro para transmitir suas energias.

Para isso, o conhecimento adquirido durante as sessões de masturbação a sós será valioso, e ajudará a guiar o parceiro sexual pelo itinerário de seu desejo, deixando de lado o pudor e a desconfiança, facilitando ao máximo a comunicação verbal, tátil ou de qualquer outro tipo, seguindo sua própria criatividade.

No Oriente, todas as partes do corpo recebem a mesma atenção e importância; não há uma mais nobre que a outra. Um homem segurar seu pênis é considerado uma ação totalmente natural; e uma mulher emoldurando seus seios e oferecendo-os é algo visto como um gesto generoso de vitalidade.

Se um homem e uma mulher se colocarem juntos em frente a um espelho para se masturbar, também conseguirão conhecer os desejos secretos do outro e quase poderão tocar a energia que os corpos transmitem.

## **Sexo oral, fonte de vida**

Se a grande maioria dos homens e mulheres pudesse expressar o que pensa esquecendo os valores culturais que lhes foram inculcados, como que o orgão genital é pouco higiênico ou exala odor desagradável, afirmaria – sem sombra de dúvida – que um dos jogos sexuais que mais o excita e satisfaz é o sexo oral.

Os órgãos sexuais no tantra têm uma concepção sagrada, e assim são venerados. O yoni feminino, por ser a porta da vida que cada ser humano deve atravessar para nascer; e o lingam, por ser o órgão que contém o poder de engendrar a vida.



O cunnilingus é praticado entre os amantes tânicos porque, além do prazer que proporciona, recarrega a energia do homem, chupando, sugando, lambendo as secreções da vulva e aspirando seu aroma, que aumenta o desejo sexual.

No tantra, ela é educada na habilidade da felação para que domine a perícia exata que conduza o homem até o limiar, lambendo, mordiscando suavemente, introduzindo só a glande na boca e também o membro inteiro, com a sabedoria que mantém aceso o fogo do desejo, mas sem chegar ao clímax, aumentando ainda mais a excitação dele e nutrindo-o com a carga necessária para refinar e fortalecer, gradativamente seu potencial erótico.



Na cultura ocidental, os amantes que já alcançaram um grau de intimidade e confiança mútua, que conseguem romper limitações, sabem que com a prática do sexo oral alternado, ou ao mesmo tempo – caso decidam desfrutar do jogo popularmente conhecido como “69” –, ocorre uma troca sutil de energia, expressa em um intenso prazer que percorre, em forma de corrente erótica, até o mais profundo recanto da pele.

O cunnilingus é praticado entre os amantes tântricos porque, além do prazer que proporciona, recarrega a energia do homem, chupando, sugando, lambendo.

## **Uma experiência diferente**

A liberdade que os textos orientais oferecem na prática da sexualidade, em relação à remota época em que foram escritos, derrota tabus que, em muitos casos, ainda são válidos nos tempos atuais e nas sociedades mais modernas. Um deles, talvez o que mais resista a desaparecer, é o que inclui o prazer anal como fonte de gozo compartilhado.

Entre o reto e a virilha há um ponto cuja energia permite, justamente, liberdade e espontaneidade, coincidindo com o chacra sacro ou básico, que ajuda a pessoa a se despojar de seus preconceitos. Tudo o que significa abrir-se para o erotismo é um estímulo agregado, e quando se deseja aproveitar o sexo com plena liberdade, não se pode deixar de lado sensações prazerosas.

Tudo o que significa abrir-se para o erotismo é um estímulo agregado, e quando se deseja aproveitar o sexo com plena liberdade, não se pode deixar de lado sensações prazerosas.

Tanto para o homem quanto para a mulher, a estimulação da região anal com as mãos e a língua é muito excitante, assim como a penetração manual, que vai tateando e abrindo lentamente o canal. Para avançar mais um passo e praticar o coito anal, é preciso lubrificar o estreito canal com produtos especialmente indicados para isso. Depois, a glande pode deslizar suavemente para dentro, detendo-se de acordo com a reação que se produza. Se não gerar desconforto, pode continuar entrando devagar até que o membro seja completamente introduzido. E então, se o reto já estiver adaptado ao

membro ereto, pode-se dar início aos movimentos, transformando-os em uma fricção ritmada e profunda.

No sexo tântrico propicia-se a troca de prazer anal entre amantes justamente para despertar a energia e o gozo, excitando esse ponto sensível nos dois. As percepções eróticas que se experimentam alcançam uma intensidade pouco comum, principalmente, no caso dela, quando ao mesmo tempo se estimula o clitóris.

O orifício anal está cercado de fibras nervosas muito sensíveis, capazes de transmitir vibrações prazerosas que correm em ondas para todos os centros energéticos do corpo, chegando ao cérebro com a força de um ciclone.

As sensações que se despertam estimulando ao mesmo tempo o ânus e o clitóris estão entre as mais intensas que uma mulher pode viver. Um prazer similar se pode oferecer a ele quando, deitado de lado ou em pé, ela se posiciona por trás e, enquanto estimula o pênis, vai lambendo ou roçando a sensível região que cerca o anel do ânus, que se esconde entre as nádegas, e o períneo. Depois, se os dois desejarem, podem ultrapassar a fronteira e ela o penetrará com um dedo para multiplicar o prazer.

## O “jogo secreto”

Essa misteriosa frase é utilizada no tantrismo para designar as relações sexuais que incorporam mais de duas pessoas. Apesar de que nessa filosofia se privilegia o casal e se atribui a ele uma condição divina – porque a mulher abriga dentro de si a deusa Shakti, e o homem, o deus Shiva –, de modo algum se considera estranha a presença de terceiros no encontro erótico. Ao contrário, afirma-se que isso favorece o crescimento do nível emocional e sensual dos contatos.

Mais uma vez, fica evidente que certos costumes transformados em tabu no Ocidente são assumidos com naturalidade pela filosofia sexual tântrica. Nos tratados eróticos orientais de várias culturas são descritos “jogos secretos” entre um homem e várias mulheres, qualificando-os de mágicos, pois ele nutre e recarrega sua energia ao multiplicar seu contato com elas. Essa prática era, primitivamente, muito difundida entre altas personalidades, como imperadores e reis.

Menciona-se, inclusive, o “rito dos cinco sentidos”, que é o encontro de um homem com cinco mulheres. Cada uma delas estimula um dos sentidos dele, que busca, assim, atingir o estado de iluminação mística.

Nos tratados eróticos orientais de várias culturas são descritos “jogos secretos” entre um homem e várias mulheres, qualificando-os de mágicos.

Mas o habitual e mais praticado é, principalmente, o sexo entre duas mulheres e um

homem, na chamada ménage à trois. Durante esse tipo de relação é importante excitar as zonas erógenas do corpo onde se situam os chakras, ou seja: genitais, boca, seios, que ele estimula nas duas ou elas acariciam entre si, e voltam várias vezes para o corpo do homem, para nutri-lo com a energia de sua Kundalini despertada, sempre retardando a explosão final até que se deseje ou que ela se torne inevitável.

Evidentemente, também pode ocorrer o encontro entre uma mulher e dois homens, pois ela, com sua inesgotável energia, é capaz de satisfazer a ambos, sobretudo se for duplamente estimulada.

# POSIÇÕES: AS VARIANTES DO PRAZER

O universo sensual amplia seus horizontes quando os amantes introduzem mudanças e variações nas posições em que mantêm suas relações sexuais. As fontes tântricas também recomendam isso para garantir que a energia própria de cada chacra flua em todas as direções, conduzida e distribuída harmoniosamente pela apaixonada Kundalini, que ao se deslocar vai adquirindo maior sensibilidade erótica.

Às vezes, basta mudar a forma de se posicionar – em cima, embaixo, cara a cara, de costas... seja porque o próprio desejo pede ou porque em determinada posição estimulam-se mais e melhor os pontos da energia erógena.

Porém, não se trata de praticar complicados e estranhos exercícios acrobáticos, mas de encontrar as posições mais confortáveis e, ao mesmo tempo, mais estimulantes para cada casal.

As posições descritas a seguir foram selecionadas entre incontáveis de variações e são sugeridas por sua capacidade de aumentar e potencializar a energia sexual. Entretanto, não se trata de uma regra fixa que se deva seguir ao pé da letra, pois é desejável que fique por conta da imaginação a possibilidade de modificá-las, enriquecê-las, combiná-las com outras formas lúdicas de invenção própria ou usá-las em sequência para atingir o máximo prazer.

## A gazela

Sentado com as pernas cruzadas e o tronco ereto, ele a penetra, segurando-a pela cintura para que ela, deitada, com as coxas em cima dele e os pés cruzados atrás de suas nádegas, acaricie seus seios convergindo para a linha interna entre os dois, onde o chacra cardíaco coincide com o ponto tântrico do amor, para que emita seus influxos energéticos. Ela também pode colocar um dedo na boca e depois levá-lo até o yoni para acariciar o clitóris.

Esse abraço permite ao homem uma penetração profunda e o controle do ritmo. Enquanto ela, totalmente entregue ao prazer do momento, deixa-se levar pela cadência e contribui para aumentar o prazer de ambos contraíndo e relaxando a vagina no ritmo de sua excitação. Quando chega o momento do orgasmo, o homem a aperta mais intensamente e acompanha as contrações que se produzem na cintura e nas costas dela, percorrendo-as com as mãos para aumentar as ondas de prazer.



## A orquídea

Esta é uma das posições eróticas preferidas dos amantes fogosos, pelo prazer que oferece tanto na penetração vaginal quanto no coito anal.

Os dois de joelhos, ela na frente, com as pernas bem abertas, e ele atrás, excita o clitóris com seus dedos enquanto a penetra. O ritmo do coito pode ser levado pelos dois ou um por um só, para fazer a Kundalini dançar entre os corpos. Quando ela leva o ritmo, firma-se apoiando as mãos em alguma superfície, para se afastar e aproximar-se à vontade, e para que o falo acaricie seu yoni com a intensidade e cadênci a que desejar.

Quando o coito é anal, o estímulo do clitóris e do ponto G, ao mesmo tempo, com o pênis leva a mulher a um orgasmo extremamente prazeroso. E também ajuda a relaxar a musculatura anal para que ele a penetre profundamente, saciando o desejo dos dois em um intenso orgasmo.



## **Jade e ônix**

Para a mulher, esta é uma das posições mais sensuais. Ele se senta na posição de lótus, com as costas eretas e as pernas entrelaçadas. Assim a recebe em seu colo, abraçando suas nádegas, enquanto ela movimenta a vagina sobre o membro que a penetra intensamente e enlaça a cintura dele.

Os corpos se tocam, as línguas se encontram e o desejo cresce em ondas voluptuosas. A mulher, que está em posição dominante, faz movimentos de vaivém, sobe e desce sobre o pênis, contrai e relaxa a pelve para dar prazer genital a si mesma e ao seu amante.

À medida que a paixão imprime um ritmo mais intenso à cópula, faz lembrar um corpo a corpo no qual os dois polos da energia feminina e masculina se encontram para proporcionar um prazer inenarrável, que, finalmente, leva os dois à explosão do orgasmo.



## Sol e lua

Ele se senta confortavelmente, encostado em uma almofada. Ela se aproxima lentamente, encaixando-se nele de frente, e desce pouco a pouco até que o pênis penetre totalmente sua vagina. Depois, apoia os pés para se impulsionar para frente e subir e descer pausadamente. Durante o ato sexual, ele percorre suas costas com as mãos suavemente, até arranhá-la levemente em um gesto de paixão. Nesse momento, ela começa a balançar os seios e a cintura com voluptuosidade, incitando-o a estimular seu clitóris para levá-la ao orgasmo.



Olhando-se nos olhos, os amantes dão início ao prazeroso duelo que os levará ao clímax do deleite sensual. Essa posição permite, igualmente, a penetração profunda ou leve e oferece aos dois um prazer muito especial, que se traduz em orgasmos intensos e

prolongados, que recarregam a energia erótica como promessa de futuros prazeres compartilhados.

## A cascata

Deitada de lado, a mulher o espera com as pernas abertas e flexionadas; ele também está de lado, e, segurando com a mão a coxa dela, penetra-a suavemente, sem atingir grande profundidade. As línguas se encontram e brincam estimulando o desejo; ela o abraça apertado em um gesto apaixonado e, desse modo, encontra a força para se impulsionar e descer pausadamente; juntos vão criando a cadência que der mais prazer.



Essa posição é muito sensual, pois permite que o lingam se movimente acariciando o yoni e o clitóris. Isso leva a mulher a alcançar o clímax e ele a retardar a ejaculação ao máximo. Às vezes, os amantes podem chegar juntos à descarga energética final do orgasmo nessa prazerosa união sexual.

## A onda

Deitado de costas, com o tronco um pouco elevado, ele se apoia em um braço para ser um espectador ávido, enquanto sua amante se estica na direção contrária e os púbis ficam unidos trocando energia erótica. As pernas dela se abrem dos dois lados do corpo, com o tronco virado, para que os olhares troquem livremente mensagens de sensualidade. Depois, quando o desejo cresce, a mulher vira a cabeça de lado e descansa suas mãos entre as pernas dele.

A penetração, lenta e voluptuosa, provoca uma variedade de sensações, pois o pênis e a vagina se esfregam, aproximando-se e afastando-se, unindo-se cada vez com mais ritmo, como as ondas do mar, e levando as sensações de prazer ao sentido mais profundo. Se ele estimular o anel externo do ânus dela, esse prazer será ainda mais intenso.



## O tigre

Deitada de costas, ela eleva as pernas flexionadas até apoiar os pés ao lado do pescoço do amante.

Ele a penetra ajoelhado, descansando o peso de seu corpo nas palmas das mãos, e marca o ritmo dos embates, mais lentos e leves, como um pássaro durante o voo, ou intensos e ferozes, como um tigre no cio.

Embora a posição não lhe permita muita mobilidade, ela desliza as mãos até tocar o ânus dele, tocando suavemente o períneo, e finalmente segura suas nádegas para atraí-lo em cada embate. A penetração é profunda e provoca atritos inéditos nas paredes da vagina. Mas também é especialmente indicada se o pênis é fino ou quando a mulher, por estar com o yoni muito lubrificado, expulsa-o de dentro de si, pois ela pode juntar as coxas, estreitando a abertura vaginal, para apertar o pênis e aumentar o atrito.



## O urso panda

As energias feminina e masculina dialogam nesta posição comunicando-se e trocando sua carga de sensualidade. Ele se senta com as pernas estendidas e abertas para que ela, com as coxas em cima e as pernas dobradas por trás dele, receba o pênis.

Suas mãos pousam sobre o peito do amante transmitindo-lhe sua excitação e os olhares se cruzam manifestando o ardor que invade cada pedacinho dos seus corpos ansiosos de desejo. É ela quem investe, aproxima-se ou se afasta incitante, faz movimentos sensuais sobre o eixo do pênis e o aperta, envolvendo-o com seu yoni úmido e quente.

Esta posição é boa para regular a velocidade de ritmo da cópula, pois se ele estiver a ponto de ejacular, ela pode deter o movimento e relaxar a pelve para controlar e retardar o orgasmo masculino quantas vezes desejarem, para aumentar a potência sexual masculina e o prazer mútuo.



## Cipós

Nesta posição, o homem está de lado e apoia a cabeça em um travesseiro. Penetra a mulher de modo que as pernas dela fiquem levemente inclinadas sobre uma das coxas dele enquanto a outra perna descansa sobre seu ventre, formando uma espécie de pinça.

Eles se deixam levar livremente, porque as mãos dos dois alcançam vários pontos erógenos dos corpos, cruzados como cipós em um bosque frondoso, e as carícias vão marcando um compasso complexo, mas intenso, que exalta seus sentidos e transfere a energia erótica de um para o outro: ele leva seus dedos ao ventre e aos seios dela, sua coxa produz um suave atrito no clitóris dela, que arranha suavemente o ombro e as nádegas dele, ao alcance de sua mão, e assim vão estimulando um ao outro até chegar ao clímax. Esta posição é adequada para pessoas ágeis, pois requer uma boa dose de força e energia.



## Ave fênix

É ela que tem a iniciativa e o comando na cerimônia sexual. Ele descansa seu corpo de costas e apoia a cabeça em um travesseiro. A amante, de cócoras e com as coxas bem abertas, faz o falo penetrar voluptuosamente seu yoni e começa a cavalgar em cima dele.

Ele se sente atraído pelo corpo tenso de energia erótica dela, mas ela o segura, impedindo que a toque, para que o desejo aumente até limites insuspeitados. Enquanto isso, marca o ritmo com o corpo, inclinando-o no ângulo exato que lhe permite dar prazer a si mesma com o lingam, que a acaricia por dentro.

Quando vem o orgasmo masculino, a vagina se contrai no membro masculino emitindo ondas concêntricas de eletricidade que o levam ao êxtase. Esta é uma das posições mais indicadas para homens com pênis pequeno.



## Papoula

Deitada de lado, ela deixa os braços para trás e as mãos entrelaçadas atrás da nuca; flexiona um pouco uma das pernas, languidamente, e posiciona o quadril de lado para facilitar e deixar aberto o caminho para o seu yoni. Ele mantém o corpo elevado, apoiado nas palmas das mãos, e assim a penetra, entrando no corpo dela suavemente como quem busca a corola entre as pétalas de uma flor. Os embates são leves, de modo que

esta posição é recomendada quando a mulher tem compleição frágil e o homem é mais forte, visto que permite o coito sem que ele abandone o peso sobre o corpo feminino. Os amantes ficam livres para as carícias e, sobretudo, ele tem ao alcance dos lábios e da língua os seios e a boca da mulher. Quando se atinge a harmonia do movimento, ele pode alternar o ritmo da penetração com suaves ondulações que transmitam a ela sua energia sexual, ao mesmo tempo que ele recebe a dela.



## Catarata

Embora seja muito comum, esta posição em que a mulher fica embaixo e o homem em cima, com as pernas flexionadas à altura dos joelhos para favorecer a penetração do lingam mais profundamente no canal vaginal, tem mais possibilidades do que pode parecer à primeira vista. É que é possível usar certas armas secretas que permitem elevar intensamente o ponto erótico se ela aproveitar a situação para tomar parte ativamente, e não se limitar a acompanhar o ritmo dele. Deitada sobre um travesseiro, a mulher tem domínio absoluto sobre os músculos da pélve e da vagina, que pode contrair e relaxar como quiser; os genitais do amante também estão ao alcance de sua mão, e ela poderá estimulá-lo e excitá-lo dando prazer a si mesma enquanto o leva ao ponto crítico do orgasmo, ou retardar sua ejaculação, deixando-o durante o tempo desejado muito próximo do gozo até que ambos desejem ardente mente ou não possam evitar a explosão, e derramem seus fluidos sexuais como uma catarata.



# Vento leste

Os dois amantes se encaixam perfeitamente nesta posição; ela fica deitada de lado com as pernas semiflexionadas à altura dos joelhos, incitando-o com suas costas e nádegas nuas; o homem se coloca exatamente na mesma posição, por trás, roçando-a sensualmente com todo o corpo.



O lingam dentro da vagina úmida, as mãos dos dois acariciando os seios dela, a boca dele beijando e lambendo doce ou apaixonadamente o lóbulo da orelha e a sensual região da nuca, que também está ao alcance dos lábios dele...

Embora a penetração seja vaginal, esta posição é extremamente excitante porque permite o contato das nádegas dela com o púbis dele e estimula a "joia da coroa". Também é adequada caso os amantes desejem praticar o coito anal.

## A garça

Esta posição é muito erótica e especialmente adequada se o canal vaginal for curto, pois a penetração não é profunda e ao mesmo tempo permite o estímulo simultâneo de várias zonas erógenas. O contato dos corpos, estreitamente unidos, faz circular a corrente energético-sexual de com grande fluidez.

Ele se deita de costas e ela, de costas para ele, senta-se sobre o pênis e depois, dobrando os joelhos, inclina-se para trás, encaixando estreitamente suas nádegas ao ventre masculino, enquanto as mãos dele a pegam pela cintura. Em seguida, lentamente, suas mãos sobrem e brincam com os mamilos para finalmente descer e estimular o clitóris. Quando a intensidade da paixão requer, ela se levanta e com o movimento dos quadris marca o ritmo do coito até chegar ao ponto máximo de troca de energia, que culmina no clímax.



## O vulcão

Esta é a posição ideal para que a energia sexual seja transmitida de um amante ao outro, pois a parte superior dos corpos fica inteiramente fundida e as palmas das mãos em contato. Ela o captura com seu corpo e envolve o lingam com seu úmido yoni, impondo o ritmo que mais a estimula, enquanto seus seios roçam o peito dele e seus mamilos se excitam.

Para favorecer a cópula, o homem, situado sob o corpo dela, mantém uma perna flexionada para estimular seu clitóris. Pelas mãos circula uma grande energia sexual, que é uma das chaves dessa posição erótica; a outra chave, que também dá muito prazer aos amantes, é a troca de olhares; é introduzir um dedo na boca do outro e entrelaçar as línguas, que ardem como a lava de um vulcão em erupção, antes e durante o êxtase.



## O crisântemo

Ele se deita de costas e apoia a cabeça em uma almofada. Ela, porém, está deitada de bruços com a cabeça na direção oposta. Isso não impede que estejam unidos em uma cópula intensa pelo centro do corpo. A mulher dobra uma das pernas, mostrando a escura linha interna que divide as nádegas. A mão do homem se dirige à coxa dela para acariciá-la e segue depois para a área do chacra básico, para que a Kundalini se liberte em toda sua intensidade. Também pode acariciar a região anal e até penetrá-la com um

dedo para excitar a mulher ainda mais. Começa assim uma penetração diferente, que estimula, especialmente, a parte inferior da vagina, provocando infinitas sensações.

Esta maneira de se encaixar permite harmonizar a energia sexual dos princípios opostos feminino e masculino.



## Galho e junco

A mulher se deita de bruços com as pernas encolhidas e as nádegas expostas; a cabeça descansa de lado sobre uma das mãos, disposta a se deixar levar pelas sensações e desfrutar intensamente. Por trás, ajoelhado, ele penetra a vagina enquanto estimula sensualmente o clitóris. A outra mão do homem desliza ansiosamente pelas costas dela e vai descendo até as nádegas em um lento toque, que culmina introduzindo um dedo no ânus, para que ela sinta a dupla penetração com a mesma cadência do coito.



Esta posição permite uma penetração profunda e suave e mudar ou acelerar o ritmo até chegar ao orgasmo. Além do mais, cria-se entre os amantes um círculo de troca de energia que aumenta a corrente erótica.

## O condor

Sentada com uma das pernas esticadas e a outra flexionada à altura do joelho, ela inclina as costas para trás, com a cabeça solta por conta da excitação e os braços tensos dos dois lados do corpo, enquanto as mãos lhe dão apoio. Os seios ficam bem visíveis e o

yoni exposto. Ele se coloca de bruços entre as pernas dela, apoiando uma coxa sobre ela, gira o tronco e a cabeça para que seu olhar se encontre com o desejo dela. Ele também se firma com as mãos, que ao mesmo tempo lhe dão o impulso para penetrá-la e movimentar-se de forma mais lenta ou mais veloz, para que seu lingam brinque dentro do úmido e morno canal vaginal. Ele domina a situação e impõe a cadência; ela o incita empurrando de vez em quando para frente, até que os movimentos elevam a excitação e conduzem o ato sexual a um prazer supremo.



Esta é uma posição muito erótica adequada para amantes com corpos flexíveis.

## Mar bravo

O homem se deita flexionando um braço e apoia-o nele a cabeça, mantendo o tronco levemente erguido; ela se senta sobre ele com as pernas dobradas, enquanto as mãos dele a abraçam pela cintura para ajudá-la no movimento de subida e descida.

A mulher dirige o jogo erótico levando a ponta da glande até o clitóris ou deixando que toque e acaricie os lábios externos e internos de seu yoni para atingir o nível máximo de excitação e até chegar ao orgasmo antes que o pênis penetre completamente a vagina. Ela deve guiar seus movimentos a fim de encontrar a posição mais confortável para evitar que a falta de equilíbrio energético prejudique o clima de paixão.

Nesta posição, o clímax dela se prolonga e as sensações de prazer percorrem todo o seu corpo, acompanhando o parceiro até o gozo final.



## O elefante

Em posição fetal, de lado, ela se rende ao abraço dele, que aperta suas pernas ainda mais contra seu corpo. O pênis desliza lentamente para o oculto canal, que reserva intenso prazer a ambos.

Os jogos eróticos foram prolongados e incitantes, e a excitaram tanto, que ele, depois de acariciá-la e de a lamber inteira, molhou um dedo com a seiva da vulva dela – o néctar que recarrega a energia sexual masculina – e, após sugar essa morna umidade, leva-o à região que se esconde entre as nádegas e o ânus da mulher, para lubrificá-la. A intensa corrente de gozo toma todo o corpo feminino, que se abre para ser penetrado por trás. Ele a penetra devagar, cada movimento é suave e cauteloso para que, passo a passo, o canal se alargue até, finalmente, encerrar todo o seu lingam. A partir desse momento, cada investida gera uma fricção que os transporta às mais elevadas sensações.



# AUMENTANDO A POTÊNCIA SEXUAL

A natureza do instinto sexual é tão poderosa que sua energia pode desafiar todo tipo de obstáculos para se libertar e atingir o gozo. A maioria das pessoas espera que em cada encontro sensual sua resposta seja mais ardente ou a sensação prazerosa se prolongue ao máximo, e também que as relações eróticas não tenham limite. Mas, quando isso não ocorre, pode gerar insatisfação. Porém, e ainda que pareça complicado, atingir esse grau de erotismo é possível quando se aprendem pequenos truques adaptáveis à própria sexualidade.

Faz parte da maneira de ser e do estilo de vida oriental exercer um controle mental sobre cada ato cotidiano – um deles é a sexualidade. Do ponto de vista ocidental, isso pode parecer frieza ou desapego; no entanto, longe disso, essas atitudes adaptadas ao estilo de vida do Ocidente geram uma intensidade sensorial maior.

Encarar a vida, e principalmente o sexo, com profundidade sem que isso prejudique a dose adequada de romantismo e aventura, fazendo uma verdadeira imersão no jogo e na diversão, é a melhor receita – de acordo com o tantra – para fazer emergir durante o contato sexual o lado mais positivo da carga energética que existem em cada indivíduo.

A única coisa necessária é uma boa dose de imaginação e fantasia, à qual se deve somar a imprescindível atitude desinibida que permita transpor todos os limites da curiosidade, aplicando as infinitas possibilidades que a sabedoria ancestral oferece para estimular a libido até limites insuspeitados.

## Coitos mais prolongados

Algumas vezes, a relação sexual é tão satisfatória que se deseja prolongá-la ao máximo, e por meio de simples práticas é possível conseguir isso. Um método muito fácil é utilizar a própria respiração para retardar ou inibir a ejaculação. Quando a ponta da glande ou todo o pênis estiver dentro da vagina e se sentir a ereção que indica que o clímax está próximo, basta inspirar profundamente pelo nariz, muito lentamente, e depois soltar o ar também pelas fossas nasais. Ao mesmo tempo, é bom manter uma leve pressão nos dentes com a ponta da língua, para que a energia erótica localizada no pênis vá para outro ponto do corpo; isto permite que a ereção permaneça firme de forma prolongada, adiando a ejaculação.



Outra opção muito eficiente consiste em comprimir a área do períneo, situado entre o ânus e os testículos; essa pressão inibe drasticamente a descarga de sêmen. Ele pode fazer isso diretamente ou pedir a colaboração dela, criando mais um jogo erótico.

Esses métodos também são eficazes quando o homem não consegue ou não sabe controlar sua ejaculação, o que acontece com pessoas muito ansiosas ou com quem se vê afetado pelo estresse ou por algum problema emocional.

Comprimir a área do períneo, situado entre o ânus e os testículos, inibe drasticamente a descarga de sêmen.

Os orientais recomendam, além disso, a prática da compressão do pênis, o que hoje é amplamente aceito pelos sexólogos ocidentais. Consiste em segurar com força – ele ou ela –, entre o polegar e o indicador, a base da glande. Assim se consegue retardar o orgasmo e prolongar o coito.

Os homens podem sentir o prazer do orgasmo e ejacular culminando a relação erótica com o pênis flácido. A razão é que os processos de ereção e ejaculação são independentes, o que é reconhecido tanto no Oriente quanto nos modernos meios científicos ocidentais.

## O papel dela

Ela pode assumir uma atitude ativa para que ele controle a ejaculação e prolongar o prazer dos dois, visto que sabe reconhecer os sinais inequívocos que indicam que ele está prestes a atingir o clímax. Às vezes, pela agitação ou pela súbita aceleração dos movimentos do pênis dentro da vagina, outras vezes porque ele tensiona ou dobra as pernas, ou por diversos outros indícios que ela aprende a identificar à medida que conhece as reações de seu amante.

Por exemplo, em muitos homens, quando estão próximos da ejaculação, ocorre uma reação física involuntária: os testículos sobem e se contraem. De modo que, ao perceber isso, ela pode ajudar a retardar o clímax – se ambos estiverem de acordo –, pegando nas mãos os testículos e dando uma leve, suave, mas decidida puxada para baixo.

Outra forma de intervenção feminina para retardar a emissão de sêmen é tão simples quanto direta. A única coisa que a amante tem que fazer é ficar totalmente quieta, ao mesmo tempo relaxando a vagina, sem estimular o falo; depois de uma pausa, muito lentamente ela retoma o ritmo do coito, mas evitando aprisionar o pênis com os músculos das paredes do canal vaginal.

## Sexo sem ereção

Quando, por diversas circunstâncias, o pênis se mantém flácido, mesmo quando o homem se sente muito excitado, é positivo agir de maneira natural, sem que ele se envergonhe e sem que ela interprete isso como uma rejeição. Essa postura é fundamental, visto que o papel da mulher pode ser decisivo para que a ausência de ereção não se transforme em um problema.

Ela segura o pênis e afasta o prepúcio até que a glande fique exposta; depois, pega-o pela base formando uma pinça com os dedos indicador e polegar de uma mão, e com os mesmos dedos da outra mão, faz outra pinça na coroa da glande. Conduz assim o membro e o introduz na vagina, empurrando suavemente o tronco até que fique aprisionado pelas paredes do canal vaginal. Os músculos pélvicos devem se manter relaxados para evitar que as contrações o expulsem. Quando três quartos do pênis já estiverem dentro da vagina, eles unem suas pélves e entrelaçam as pernas para manter a penetração. E sem fazer os movimentos habituais do coito, somente pelo estreito contato sensual, é possível descobrir outras formas de prazer. Assim unidos, a libido aumenta quando ele lambe os seios dela e as línguas brincam entre si, o que estimula a circulação de energia entre ambos, enquanto ela desliza suas mãos pelas costas dele e o atrai pelas nádegas, impulsionando-o para que as pélves não percam o contato.



Os amantes encontrarão a posição mais adequada para desfrutar desse coito suave, mas a que mais facilita é aquela em que os dois ficam de lado.

O mito longamente sustentado por homens e mulheres de que o coito só é possível quando a ereção é firme – o que cria grandes frustrações – fica invalidado com esta

técnica, pois é possível não só manter uma relação sexual com um pênis sem ereção, como também ejacular, e o gozo pode ser intenso para ambos.

Os amantes encontrarão a posição mais adequada para desfrutar desse coito suave, mas a que mais facilita é aquela em que os dois ficam de lado.

## Cadênci a e gozo

A maneira de se encaixar e de realizar os movimentos mais prazerosos é essencial para que durante a penetração a excitação aumente e, portanto, o momento do clímax seja uma experiência plena.

Quando se insiste sempre no mesmo compasso, desde o início da penetração até o final do coito, pode-se chegar a um ponto de monotonia, que é uma das principais inimigas das relações prazerosas.

O temperamento energético dos amantes determinará a cadênci a; podem ser embates breves, profundos ou fogosos, porque a urgênci a da paixão assim exige; ou serenos, para que o prazer cresça pouco a pouco.

Ele a penetra suavemente, acariciando, antes, com a ponta da glande, o clítoris e os sensíveis lábios internos; depois, introduz uma pequena parte do falo e permanece quieto até que ela, com seus movimentos e a umidade de sua vagina, o convida a entrar mais profundamente. A partir desse instante, o ritmo se torna mais veloz ou voluptuoso, mudando as investidas, aproximando-se e se afastando para prolongar esse intenso momento de gozo. O pênis pulsa e procura acariciar as paredes do canal vaginal; a pelve da mulher sobe e desce, ela move seus quadris sensualmente tendo como eixo o falo; sua vagina pulsa apertando-o; ela para e muda de posição, para aumentar o prazer, e a energia passa de um corpo ao outro, atravessando-os como uma corrente quente e arrepiante. Assim continuam várias vezes, até que, exaustos, cheguem ao clímax. O jogo de rotação dos quadris, bem como o de apertar o pênis, contraindo e relaxando os músculos da parede vaginal, permitem à mulher controlar e dirigir a cadênci a, principalmente quando ela está por cima.

Os textos tânticos chineses comparam o ritmo sexual com a subida de uma montanha. O cume é a ejaculação. Mas se a subida for controlada, ele chega ao prazer máximo, ou orgasmo, sem ejaculação. A sensação é idêntica e pode ser experimentada várias vezes sem perda de energia, para continuar subindo cada vez mais no prazer, até que se decida atingir o cume.

Evidentemente, tanto os movimentos quanto a posição dependem de quem toma a iniciativa; e as combinações são infinitas, todas elas válidas quando despertam sensações prazerosas.

# PODER MENTAL E SEXUALIDADE

Todos os atos e vivências dos seres humanos são registrados em três esferas: física, emocional e mental. A sexualidade não é uma exceção. Durante seu exercício essas esferas estão profundamente implicadas, embora de maneira diferente. Quem pensa que o sexo pode ser isolado e reduzido a um fenômeno estritamente físico, limitado à área genital, está enganado.

É claro que os órgãos sexuais são agentes privilegiados do erotismo e que a sua estimulação é que acende a centelha que conduz ao prazer. Porém, a esfera emocional costuma ter um papel importante em muitos casos. Mas é inquestionável que, em outros, o ato erótico se limita à satisfação física, o que é igualmente válido.

Quanto à esfera mental, sua primeira e fundamental implicação na sexualidade é que todos os terminais nervosos estimulados pelos sentidos têm sua base fisiológica em diversas partes do cérebro, responsável, ainda, pela atividade mental. E são também o ponto de partida das respostas a esses estímulos, que provocam sensações desagradáveis ou agradáveis. No caso da excitação sensual, quando se percebe um aroma, um som, uma visão excitante, ou se recebe ou aplica uma carícia, a sensação voa do olfato, da audição, da vista ou do tato aos terminais nervosos do cérebro, e a mente a reenvia em forma de prazer. É quando o mental se transforma em psicológico. Por essa razão, esse processo que ocorre em um infinitesimal período de tempo, apesar de sua grande complexidade, não é registrado conscientemente. Se a mente estivesse anestesiada e carente de sensibilidade, não haveria excitação física nem prazer psicológico.

Além disso, a psicologia intervém não só expressando sensibilidade diante dos estímulos externos que os sentidos recebem; imagens, lembranças e cenas imaginadas ou vividas também influenciam no despertar dos sentidos.

No meio oriental, realizam-se exercícios especialmente destinados a criar um estado de máxima concentração, para aumentar a libido e permitir que durante a troca sexual a percepção estimulante seja mais nítida. O motivo é que, quando nada distrai a mente, o prazer pode atingir as mais altas esferas.

## A energia do pensamento

Em geral, na cultura ocidental, associam-se conceitos como concentração e meditação a cansativas práticas espirituais próprias de mosteiros budistas, afastadas do ruído

mundano e dos interesses materiais. Mas só uma parte dessa imagem é verdadeira, já que todos os seres humanos exercem a concentração e meditam, consciente ou inconscientemente.

A mulher que, quando sozinha, recorda as carícias eróticas que compartilha com seu amante, está se concentrando em imagens e sensações, fazendo uma viagem com sua imaginação para dentro de si mesma e do que sua pele rememora, levando-a a um imediato despertar energético em forma de desejo e percepção prazerosa; às vezes, essa é a chave para o prazer solitário.

E os homens, cuja mente enlouquece com um olhar, um gesto ou uma parte do corpo de uma mulher, e automaticamente a imaginam nua em seus braços, ou tentam visualizar como será esse mesmo olhar dominado pela paixão erótica, estão fazendo o mesmo; só que não foram eles que dirigiram a mente; foi o instinto que os levou a esse ponto. Com frequência, depois de experiências como essas, a maioria das pessoas têm que se “obrigar” a voltar à realidade do escritório, de casa ou de qualquer outro lugar em que estejam, como se acordassem de um sonho.

A mente funciona como um verdadeiro órgão sexual, recebendo todos os estímulos sensoriais que o corpo registra: desejo, excitação e orgasmo. Além disso, age como um verdadeiro e poderoso afrodisíaco quando controlada e dirigida, exercendo a concentração profunda em todos os gestos de sensualidade realizados a sós ou acompanhado.

Assim, a concentração e o tempo interno – alheio à realidade circundante –, bem como a meditação, que não é nada além da busca de escapar das tensões para obter a paz interior, não são estranhos à mente ocidental, embora ocorram involuntariamente e sem que sejam registrados.

## A visualização como exercício de prazer

Enquanto no Ocidente denominamos fantasias sexuais todas as imagens recriadas mentalmente em relação ao sexo, seja como aliadas da masturbação ou para aumentar a libido durante o contato sexual e o coito, os orientais chamam isso de visualizações.

Porém, a diferença é que uma fantasia pode surgir espontaneamente, ao passo que para visualizar é necessário um isolamento, certo ambiente externo que permita o relaxamento e a concentração naquilo que se deseja pensar. Também é importante atingir, antes, um alto grau de distensão física e mental. Quando algum fator gera desconforto, seja externo – como um barulho desagradável ou luzes muito estimulantes – ou interno – dor física, muito frio ou calor, tensão nervosa ou preocupações estressantes –, dificilmente se chegará à serenidade e ao relaxamento necessários.

O ambiente que favorece um estado propício à visualização ou fantasia é conhecido e

utilizado em todos os lugares: abaixar as luzes, afastar-se de sons inoportunos, acender velas perfumadas ou incenso de aroma agradável, relaxar com um banho ou uma ducha, sentar-se ou se deitar em superfícies macias ou confortáveis; enfim, acariciar os sentidos de modo que propiciem uma sensação de intensa calma.

Agora já é possível atingir a concentração necessária para obter o prazer que virá por meio da imagem recriada.

Trata-se de se concentrar, ignorando qualquer outro estímulo ou pensamento, para chegar a um ritmo respiratório pausado, até que fique lento, profundo e coincidente com as batidas do coração.

O ambiente que favorece um estado propício à visualização ou fantasia é conhecido e utilizado em todos os lugares.

Todas as pessoas podem praticar a visualização: algumas se ajudam contando as batidas do coração ou as inspirações, cantando uma canção de ritmo monótono ou repetindo várias vezes uma frase curta.

Quando o ritmo cardíaco e o respiratório estão em compasso, descobre-se a intensa calma que invade todas as partes do corpo. Notam-se os músculos relaxados, as pálpebras caem suavemente, cobrindo os olhos, e desaparecem os pensamentos que distraem ou preocupam. Porém, a mente fica serena, e ao mesmo tempo receptiva, para ser dirigida àquilo que estimula o desejo.

## Harmonia energética entre amantes

É possível fazer exercícios simples juntos antes de começar os jogos eróticos, e assim deixar de fora qualquer coisa que preocupe ou possa interferir nas sensações de prazer. Além disso, os sentidos estarão despertos e a energia plena, para que os amantes possam investi-la no gozo que os espera.

Os amantes tântricos respiram em sincronia para se sentirem mais perto e atingirem a máxima harmonia em suas relações. Esse exercício, tão agradável quanto fácil, ensina a harmonizar a respiração dos dois. Eles se deitam sobre o lado esquerdo do corpo, em uma superfície macia e confortável, encaixados de maneira que seus olhos mirem na mesma direção. É preciso fechar os olhos e tentar relaxar. Depois, inspirar lentamente, prender a respiração por alguns segundos e expirar, bem devagar.

A chamada respiração em forma de onda consiste em inspirar e depois prolongar ao máximo a expulsão do ar, e, ao expirar, tentar fazer com que chegue o mais longe possível. Respirar desse modo durante o coito permite sentir uma sutil energia no corpo, que eleva e estende a sensação do orgasmo.

Quando os amantes se sentirem confortáveis com o ritmo de sua própria respiração,

começarão a prestar atenção na respiração de seu parceiro, buscando a sincronia; ou seja, inspirando e expirando em uníssono.

É conveniente fazer esse exercício durante cinco minutos. Esse tempo, que de início pode parecer muito longo, logo não será percebido dessa forma porque os amantes deixarão de notar o tempo, pois estarão intensamente concentrados na sensualidade oferecida pela proximidade dos corpos.

## A dança mágica

É frequente comparar o ato sexual, metafórica e poeticamente, com uma dança. De fato, quando os corpos brincam e se unem durante o coito, há cadência, ritmo, movimento, tudo que é característico e próprio da dança. Por outro lado, quer se trate de dança convencional ou étnica para realizar rituais diversos, a sós, com um parceiro ou em grupo, ela é um paradigma de atitude sensual em todas as culturas.

A tradição de dançar remonta a períodos antiquíssimos da humanidade e praticamente todas as civilizações expressaram suas emoções e seus sentimentos desse modo. Mas o tantrismo sugere, expressamente, essa prática compartilhada com o parceiro como parte da meditação, dinâmica ou em movimento.

Sem dúvida, o motivo é que, estando imersos no ritmo, a consciência se abre e expande, desperta o erotismo e a sensualidade do corpo, e a energia percorre inteiramente os dançarinos, expressando vitalidade. Durante a dança ocorre uma liberação, os preconceitos ficam para trás, porque a comunicação com o exterior é feita por meio de gestos, movimentos e contorções; o sangue ferve e flui rapidamente e percebem-se, ao mesmo tempo que se enviam, estímulos diretos e verdadeiros, sem passar pelo filtro da racionalidade convencional.

A tradição de dançar remonta a períodos antiquíssimos da humanidade e praticamente todas as civilizações expressaram suas emoções e seus sentimentos desse modo.

Simultaneamente, tudo isso é acompanhado de um ritmo respiratório que vai se estabelecendo e que, no decorrer, assemelha-se à respiração de quem está mantendo uma relação sexual.

Dançar está ao alcance de todos os casais de amantes com desinibição suficiente para tentar, sendo necessário apenas seguir o ritmo musical preferido. É simples; basta ficar em pé frente a frente, com os rostos quase se tocando e os olhos fechados; buscar o jeito de unir a respiração até se chegar ao mesmo ritmo e fundir-se com a música, permitindo que o corpo se liberte. É conveniente inspirar pelo nariz e expirar pela boca, e ao sentir o impulso de emitir sons, não reprimi-los. Assim como ocorre quando se chega ao orgasmo, a voz é mais um elemento excitante, expressão do prazer que se sente.

Também se pode iniciar a dança costas com costas, e depois as evoluções levarão a outras posições, de maneira natural, guiados por seus impulsos eróticos; podem começar

de roupa, meio despidos ou com o corpo nu. Nos dois primeiros casos, com frequência uma parte do ritual implica ir tirando a roupa ou despindo o parceiro durante a dança sensual.

Dançar está ao alcance de todos os amantes com desinibição suficiente para tentar.

A energia e o relaxamento que se obtêm assim, e a erotização dos corpos suados e entregues, são a melhor chave para uma relação sexual de grande intensidade.

# AS MASSAGENS ERÓTICAS

A massagem ocupa um lugar privilegiado no tantra, pois harmoniza os aspectos físico, mental e psicológico dos amantes que a incluem em seus jogos eróticos, para despertar e incitar a sensualidade, gerando novas experiências sensoriais. Assim diz o mais prestigioso tratado de todos os tempos sobre a sexualidade, o Kama Sutra, que ressalta o papel decisivo desse tipo de carícia para excitar os centros de energia que estimulam a libido.

No Ocidente, porém, na maioria das vezes só se pensa em massagens com fins terapêuticos, deixando de lado suas infinitas possibilidades como fonte de prazer.

Quando as mãos ou outras partes do corpo deslizam voluptuosamente, traçando um percurso pelo território da pele suave e morna, produzem-se arrepiantes sensações de prazer tanto na pessoa que acaricia quanto na que é acariciada. E sempre é possível enriquecer esses jogos seguindo a imaginação, como, por exemplo, untando as palmas das mãos com óleos perfumados ou variando a intensidade e a pressão, estímulos que são tão surpreendentes quanto sugestivos.

Deixar o quarto a uma temperatura de cerca de 24 °C, com iluminação tênue, com música ambiente, incenso ou velas aromáticas, ajuda a despertar percepções mais estimulantes. É conveniente saber que não se deve receber massagens depois de uma refeição farta ou de beber álcool em abundância.

## Antes de iniciar o contato

Para se preparar e aproveitar a arte da massagem desde o primeiro instante, o ideal é tomar um banho relaxante juntos, transformando esse momento na antessala da sessão sensual, pois o toque incitante de uma esponja suave ou de uma escova macia irão despertar sutis sensações.

Se isso não for possível, mesmo assim é preciso dar especial atenção às mãos para que estejam suaves, quentes e livres de umidade; para que as unhas estejam cortadas de modo que não machuquem ou arranhem involuntariamente; e, principalmente, para pessoas de pele áspera, é conveniente suavizá-la com óleos ou cremes. Antes de iniciar as massagens é preciso aquecer as mãos esfregando uma na outra, pois isso também faz emergir a energia que depois será transmitida ao corpo do amante.

É impossível definir um tempo exato ou máximo para dar e receber massagens; é

preferível que o próprio despertar do prazer defina a duração dessa fase da sensualidade compartilhada, até que chegue o momento em que se sinta o desejo de aprofundar o contato e se envolver em jogos e carícias mais diretas.

O segredo mais importante da massagem erótica é, por meio do sentido do tato, interrogar a pele para descobrir pontos erógenos desconhecidos que só essa técnica é capaz de revelar, abrindo os centros energéticos, ou chacras, distribuídos por todo o corpo.

## A transmissão de energia erótica

As formas de fazer uma massagem erótica são muito variadas e, se dermos asas à imaginação e à criatividade, ela se transformará em um incentivo para a experiência sexual. Porém, há algumas técnicas básicas que é útil conhecer e que agrupam os toques em quatro tipos: os que deslizam suavemente pela pele; os de pressão média; os mais profundos e os denominados de percussão. Todos eles são prazerosos e podem ser alternados ou seguir um ritmo de intensidade crescente; como em todos os aspectos da sexualidade, o melhor conselheiro é o prazer.

A massagem suave é muito sensual e recomendada para o início e o final da sessão. É muito simples de fazer, pois basta deslizar as mãos com suavidade e a um ritmo constante pela pele; as mãos podem ser untadas com alguma substância lubrificante que favorecerá o deslizamento. Começa-se em determinado ponto, mas sem insistir muito em cada um, traçando círculos concêntricos que percorram áreas amplas do corpo.

Para saber de antemão os tipos de variação de ritmo e pressão de massagem que serão mais sensuais, é possível experimentar antes na própria pele e depois transmitir esse conhecimento ao outro para obter o efeito desejado. Essa prática é uma recomendação habitual nos textos que integram os manuais tântricos.

As sensações são diferentes quando se faz a massagem com as pontas dos dedos: neste caso, o efeito é relaxante e estimulante ao mesmo tempo, e a pessoa massageada sente-se tocada por uma pluma; o único cuidado que se deve ter é o de não provocar cócegas, para não quebrar o clima. Outra possibilidade é percorrer a pele em sentido longitudinal ou em círculos, apoiando primeiro uma palma e depois a outra, pois isso causa uma sensação impressionante, que permite perceber claramente o despertar dos sentidos. Além disso, essa forma de tocar é muito gratificante, elimina tensões e faz a energia erótica circular livremente.

A massagem de média pressão consiste em “amassar”, apertar e esticar: para amassar pegamos uma porção de pele ou músculo e a pinçamos ritmicamente durante um breve espaço de tempo; depois, deixamos que descanse e repetimos o movimento em outra

parte próxima, com cuidado para não interromper o contato em nenhum momento. Já apertar é ideal para fazer massagens nas coxas e no tronco; as mãos, neste caso, realizam um movimento de torção tão intenso que, às vezes, chegam a provocar estremecimentos de prazer.

Para esticar, basta apoiar as palmas das mãos em uma parte do corpo e, enquanto uma delas permanece quieta, a outra se desloca para baixo, arrastando a pele, parando sempre antes de chegar a um ponto claramente erógeno, que não deve ser tocado. Depois, faz-se o trajeto inverso, esticando com a mesma mão e repetindo a massagem com a outra. Fazendo isso com um ritmo rápido, alternando uma palma e outra, gera-se um intenso calor que arrepia a pele até o mais profundo e sutil centro dos sentidos.

A massagem profunda desperta uma infinidade de percepções se realizada com os polegares pressionando com força, movimentando as pontas dos dedos sobre círculos pequenos e apertando pontualmente as solas dos pés, as palmas das mãos e em volta das articulações; é preciso fazer a pressão com cuidado, lentamente, e parar se notar algum ponto que gere dor ou desconforto.

A massagem de percussão consiste em bater ritmicamente na pele com o dorso da mão; uma variante muito prazerosa é fazer isso com o punho fechado e bem solto. Provoca um prazer intenso, principalmente nos glúteos, coxas e panturrilhas, pois desses pontos sensíveis as sensações correm por todo o corpo. A percussão pode ser alternada com pequenos pinçamentos, tão revigorantes que os orientais os recomendam para reanimar os amantes cansados, quando a intensidade do coito os deixou exaustos e, depois de um tempo, querem tentar novamente.

Pode ser muito prazeroso para os dois se, no momento em que o massageia, ela colocar em cima do peito dele um tecido de textura suave, como a seda, e deslizar suas mãos sobre ele; no instante em que começam a se sentir excitados, ela pode apoiar seus seios no tecido fazendo seus mamilos tocarem os dele.

## De coração a coração

Ela deve descrever círculos com as pontas dos dedos em volta dos mamilos dele, e, de vez em quando, beliscá-los suavemente. Depois, com as palmas abertas, percorrer sensualmente toda a superfície do tronco até a cintura, distrair-se no umbigo e subir bem devagar. Descobrir o mais estimulante para o homem nessa área pode levar algum tempo, visto que muitos não têm sensibilidade nos mamilos; mas, para outros, são pontos intensamente erógenos.



Com a mulher acontece algo muito diferente, pois elas desde pequenas conhecem as sensações que se despertam ao tocar os seios e mamilos. Com a palma da mão untada em óleo aromático, ele esfrega levemente os seios dela ou aplica um lubrificante, deixando as aréolas e os mamilos para o fim e fazendo a massagem muito lentamente. Continua apertando os mamilos suavemente entre o polegar e o indicador, esticando-os para fora e roçando-os com delicadeza, alternando esse movimento com uma pressão tênué para dentro. Também pode umedecê-los com saliva e soprá-los até que eles endureçam; Ela também sente muito prazer – se o tamanho permitir – quando ele pega seus seios e, aproximando-os, faz com que se toquem; ou quando, sinuosamente, os toca com seu peito.



Nesse último jogo, quando seus troncos entram em contato, um transmite ao outro a energia encerrada no chacra cardíaco, verdadeiro núcleo amoroso para os orientais.

## Corrente sensual

O ideal é ela se sentar de cócoras sobre o corpo do amante deitado de bruços,

enquanto as mãos dele deslizam amplamente pelas costas dela; à altura da cintura ou dos glúteos, ele sente o calor da pelve e a textura dos pelos púbicos, e percebe a umidade que invade a vulva. Ela pode, ainda, apertá-lo com as coxas para lhe transmitir proximidade e intimidade, enquanto prolonga e desacelera a carícia.

Para estimulá-la, ele percorre com a ponta dos dedos toda a extensão da espinha dorsal, rica em sensíveis terminações nervosas, e em vez de se colocar em cima dela, deita-se de lado. Descreve amplas carícias pelas costas, parando antes de chegar às nádegas, e com as palmas das mãos roça levemente seus flancos, principalmente na zona próxima à axila, para enviar uma corrente erótica aos seios, sobre os quais ela está deitada.

As mãos deslizam pelas costas; à altura da cintura ou dos glúteos ele sente o calor da pelve e a textura dos pelos púbicos, e percebe a umidade que invade a vulva.

## O prazer do contraste

A zona das nádegas e dos quadris é percorrida por um fino entrelaçado de veias em que circula o fluxo sanguíneo; essa é a razão pela qual, ao massageá-las, emitem muitos estímulos. O movimento mais sugestivo são as batidinhas com o punho solto, que provocam um tipo de pressão que interrompe e faz circular alternadamente o sangue, gerando energia sexual.



Os amantes, nesse ponto, sentem que a libido aumentou pela resposta de calor emitida pela pele, que parece desejar prosseguir com a massagem até a sensível linha onde começam as coxas. Nesse momento, deve-se aliviar a pressão e massagear com as pontas dos dedos superficialmente ou tamborilando, para produzir um efeito semelhante ao bater das asas de uma borboleta. Em geral, o contraste entre a pressão profunda no início e tênuem no fim é irresistivelmente sensual.

Uma massagem muito voluptuosa é aquela que se faz com as palmas apoiadas nos quadris e os polegares nas nádegas, exercendo pressão; o efeito se intensifica quando se aproximam os glúteos, para que a delicada pele que esconde o ânus se toque, sensibilizando-se ainda mais.

# A pulsação da pelve

Começa-se descansando a palma de uma mão em cima da pelve, abarcando-a desde a vulva, e posicionando a outra em cima do triângulo coberto pelos pelos púbicos. Na mulher, não se deve tocar o interior dos grandes lábios, e nos homens deve-se evitar a excitação dos testículos; simplesmente deixa-se a mão quieta. Assim, o tato registra as pulsações emitidas pela pelve, que é um dos centros energéticos e sexuais mais poderosos. Depois, utilizando os dedos médios de cada mão, massageia-se suavemente a união entre a coxa e o quadril, a virilha e o início dos pelos púbicos, descrevendo círculos ou traçando linhas para cima, em direção ao umbigo.



Nessas massagens é preciso usar a imaginação e a intuição criativa para despertar a libido, mas sem ultrapassar a linha que conduz à carícia genital direta, à masturbação ou aos jogos preliminares.

Assim, o tato registra as pulsações emitidas pela pelve, que é um dos centros energéticos e sexuais mais poderosos.

Não há órgão sexual mais vigoroso que a nossa mente, nem território mais extenso que a pele para exercer a sensualidade. Por isso, a massagem erótica criativa e carregada com a própria libido é o mais eficiente afrodisíaco natural de que dispomos.

Quando o amante está de bruços, as mãos podem percorrer toda a perna com a mesma intensidade, mas se estiver deitado de costas, pressiona-se com o polegar, do joelho para cima, até a virilha, liberando uma infinidade de percepções. Essa massagem não deve ser aplicada do joelho para baixo porque pode provocar uma sensação dolorosa.

## Massagens diferentes

Massageiam-se as pernas e os pés em ritmo lento, lubrificando-os antes com óleo para

poder deslizar bem as mãos em sentido longitudinal, das nádegas até os tornozelos. É especialmente excitante fazer uma pressão muito leve quando o percurso é para baixo, ao passo que, se aplicada em sentido inverso, deve ser mais firme, como se esticasse a pele para cima.

A massagem na parte interna das coxas é profundamente sensual, principalmente à medida que as mãos se aproximam da virilha e também quando percorrem a parte de trás dos joelhos. Nessa área deve-se fazer a massagem tanto na parte posterior quanto na anterior, pois ambas são muito sensíveis.



A pressão íntima e sugestiva ao abraçar os tornozelos com as mãos, como se fossem envolvidos por uma “pulseira”, favorece a irrigação sanguínea, comunicando uma sensação de formigamento que se percebe nos genitais e desperta os hormônios responsáveis pelo prazer sexual.

As solas dos pés estão repletas de pontos sensíveis facilmente excitáveis com a pressão do polegar, de modo que qualquer toque ou massagem na área é incitante; mas deve-se tocar essa parte do corpo com firmeza para não provocar cócegas.

# MASSAGENS PARA RESOLVER DIFICULDADES

Há milhares de anos, as diversas culturas orientais – india, chinesa e japonesa, entre outras – estudaram a ação benéfica da massagem para resolver certas dificuldades e transtornos que se interpõem à fruição de um erotismo pleno. Mais uma vez, o ponto de partida é o desbloqueio dos centros energéticos para que a livre circulação da energia por todo o corpo ajude a resolver ou melhorar a sexualidade.

Por isso, e visando enriquecer e intensificar o contato sensual, foram escritos diversos tratados que apresentam, detalhadamente, as técnicas mais efetivas para resolver questões como ejaculação precoce, indiferença por sexo, tanto em homens como em mulheres, ou impotência masculina.

Um aspecto a se destacar nessas técnicas é que elas são perfeitamente adaptáveis a nossa sociedade, visto que qualquer pessoa, seguindo simples instruções, pode realizá-las de forma natural. E assim é possível se beneficiar da massagem para intensificar a vida erótica.

## Erotismo saudável

Os pontos do corpo em que se aplica essa massagem estão situados abaixo da pele, a pouca profundidade. Não é necessário localizar exatamente cada lugar, basta abarcar a área que os cerca, já que o efeito que se obtém é o mesmo.

A pessoa que recebe a massagem deve estar completamente nua; é importante lembrar que não é aconselhável aplicá-la em mulheres grávidas ou que estejam menstruando, nem em estado febril ou se tiverem doenças crônicas. E deve-se deixar passar duas horas depois de comer ou beber.

Nas técnicas curativas orientais a mão e o pé são uma espécie de mapa que reflete todo o corpo, posto que têm incontáveis terminações nervosas e sensitivas conectadas com outras tantas áreas do organismo. Além do mais, na pele há pontos importantes que podem ser massageados para resolver transtornos e aumentar a qualidade da experiência sexual.

Embora mudem a área e os pontos pressionados, a forma de fazer a massagem não é diferente das carícias eróticas. O toque mais adequado é a pressão; nas mais leves utilizam-se as pontas dos dedos, ao passo que nos toques mais enérgicos empregam-se especialmente os polegares e a palma da mão.

Aplica-se a energia das extremidades para o centro do ponto, acompanhando a

circulação sanguínea, e ao massagear músculos recomenda-se seguir a trajetória das fibras musculares.

O pinçamento é feito pegando a pele entre os dedos polegar e indicador, ou usando o polegar e os outros dedos, apertando a área que se deseja. O pinçamento é mais suave, mas mais prolongado.

Na pele há pontos importantes que podem ser massageados para resolver transtornos e aumentar a qualidade da experiência sexual.

## Apatia sexual feminina

Atualmente, o problema da frigidez é cada vez menos frequente, já que não vigoram mais os antigos critérios que diziam que a satisfação da mulher era só um espelho do prazer masculino. Porém, às vezes, por pudor ou desconhecimento, ela não sabe expressar suas necessidades ao amante, e dessa falta de comunicação, ou como consequência de alguma experiência desagradável e até traumática, surge a indiferença sexual.

Sem dúvida, se ele conseguir transmitir-lhe seu próprio desejo enquanto faz a massagem e for derivando para carícias mais sensuais, muito provavelmente conseguirá estimular a libido dela, comunicando-lhe sua energia erótica. Ele deve começar de maneira sutil, fazendo uma leve pressão ou beliscando por três minutos o ponto que fica a dois centímetros acima do osso do tornozelo, na parte posterior da tíbia, nas duas pernas. Esse estímulo costuma ativar a energia dos genitais femininos, mas sua eficácia depende da receptividade da mulher. Como complemento, é conveniente friccionar debaixo da protuberância do joelho por alguns instantes.

A eficácia da massagem depende, em grande medida, da atitude da pessoa que a aplica. Se ela se concentrar no que está fazendo, for criativa e não ficar ansiosa para atingir objetivos específicos, muito provavelmente não só conseguirá resolver a dificuldade em questão, como também propiciará um jogo erótico divertido.

Quando a mulher recebe uma massagem na zona do osso do sacro e do cóccix, situado abaixo da cintura, a resposta é muito favorável, visto que existem ali diversos pontos conectados com a sexualidade, sobretudo se, simultaneamente, ele lhe der mordidinhas e acariciar outras partes do corpo, evitando as principais zonas erógenas.

## Apatia sexual masculina

Ainda que se costume acreditar que os homens têm menos problemas de indiferença sexual que as mulheres, a verdade é que muitas vezes a rotina, o estresse e outros

problemas típicos da agitada vida moderna costumam afetar o desejo masculino.

Para estimulá-lo, deve-se procurar o ponto que fica no dorso dos pés, a dois centímetros do espaço que há entre os dedos, junto ao primeiro e o segundo metatarsos. Faz-se uma massagem nessa parte com o polegar, aplicando bastante energia durante um minuto; a seguir, reforça-se o efeito friccionando a parte inferior das polpas de todos os dedos – primeiro de um pé e depois do outro – durante aproximadamente dois minutos. Outra opção é friccionar a área próxima à dobra do punho, entre os dois tendões, e pressioná-las antes de repetir a pressão no primeiro ponto do pé.

A massagem nos pontos que ativam a sexualidade masculina são mais eficazes quando, ao aplicá-la, acariciam-se também as zonas erógenas. Além disso, se antes de iniciar o coito se pressionar com os polegares o ponto que fica nas costas da mão, junto ao segundo metacarpo, produz-se um efeito sedativo, o que é bom, posto que a ansiedade costuma, igualmente, motivar esse transtorno.

A massagem nos pontos que ativam a sexualidade masculina são mais eficazes quando, ao aplicá-la, acariciam-se também as zonas erógenas.

É muito importante agir no ponto situado no centro das palmas das mãos, porque ele ativa a energia dos órgãos sexuais.

## **Impotência e outros transtornos**

Uma vez descartadas as causas físicas ou os efeitos colaterais que certos fármacos podem provocar, quando esses problemas se mantêm, em geral, se devem a motivos espirituais ou psicológicos.

Em vez de se inibir e evitar manter relações sexuais, incorporar as massagens aos jogos preliminares ajuda a superar essas dificuldades em algumas ocasiões. É conveniente que a amante, neste caso, longe de assumir uma atitude técnica, aplique a massagem com sensualidade e sutileza, utilizando e comunicando, enquanto isso, sua energia erótica.

Quando se trata de impotência, ela deve dirigir sua mão ao ponto que fica abaixo do umbigo dele e pressioná-lo com os dedos indicador e médio, arrastando a pele para cima, para baixo e para os lados, durante um minuto. Depois, pressionar o ponto que fica acima do tornozelo, na parte posterior da tibia, durante dois minutos. Para complementar, pode-se segurar com firmeza o ponto que fica um pouco abaixo da patela por mais um minuto.

Porém, quando há dificuldade de ereção, ele pode receber a energia sexual que ela lhe transmite por certos pontos bastante específicos. Para isso, o dedo médio da mão direita do homem fica em contato com o centro da sola do pé esquerdo da mulher, e o mesmo dedo de sua mão esquerda pousa no mesmo ponto do pé direito dela. Nesse caso não é

preciso pressionar, mas simplesmente manter o contato durante um longo tempo antes de iniciar as carícias prévias à relação sexual.

Outra alternativa, adequada para acompanhar as anteriores, é aplicar uma leve pressão na região lombar masculina, pois nela se encontram as terminações nervosas que se comunicam com os genitais; para reforçá-las, pressiona-se repetidamente a área entre a cintura e o cóccix, cerca de dez ou doze vezes, mantendo cada pressão durante uns cinco segundos.

Além de ser muito eficaz para resolver certas dificuldades, como a falta de desejo, é muito erótico ela friccionar as pontas dos dedos dos pés dele durante aproximadamente dois minutos e depois acariciar com lentidão e suavidade a base da nuca dele, traçando círculos com a ponta dos dedos ou com as palmas das mãos abertas.

## Ejaculação precoce

Com frequência, pensa-se que essa disfunção é própria dos homens muito jovens, mas a verdade é que acontece em todas as idades. Controlar a ansiedade provocada pela relação sexual é o primeiro passo. E se ele se entregar confiante à massagem, é possível que depois de várias tentativas consiga ser dono da situação e conter ou retardar a emissão de sêmen.

Diante dessa circunstância, se ela combinar uma pressão intensa seguida de distensão na boca do estômago e na região do sacro, poderá ajudá-lo bastante. Outra alternativa é tocar o ponto que fica entre a segunda e a terceira vértebras lombares e pressioná-lo com os dedos indicador e médio, sem girá-los.

Este método também serve para que o homem maduro que se esgota com uma atividade sexual frequente disfrute do coito mais com frequência, aprendendo a ejacular uma quantidade mínima de esperma em cada ocasião.

Uma boa maneira de se livrar do medo provocado pela possibilidade de ejacular antes do tempo é não pensar nisso e concentrar-se em imagens agradáveis e nada eróticas, e também aplicar o controle da respiração recomendado pelos textos tânticos, acalmando seu ritmo e tornando-a mais profunda.

Se ela combinar uma pressão intensa seguida de distensão na boca do estômago e na região do sacro, poderá ajudá-lo bastante.

# Conheça outros títulos da autora

Novo Kama Sutra ilustrado

Kama Sutra para o homem

Kama Sutra para a mulher

Kama Sutra gay

Kama Sutra para lésbicas

Kama Sutra e outras técnicas orientais

Guia sexual para adolescentes

Prazer sem limites

Kama Sutra do sexo oral

Kama Sutra XXX

Kama Sutra: as 101 posições mais sensuais



Após a publicação de seu primeiro livro, Novo Kama Sutra ilustrado, Alicia Gallotti tornou-se uma das maiores referências internacionais em sexualidade, e seus títulos – versões do livro de sexo mais famoso do mundo, o Kama Sutra – foram lançados em quinze países. Há mais de dez anos, colabora com artigos na revista Playboy, e já trabalhou em várias publicações femininas espanholas e programas de rádio e televisão, sempre abordando diferentes aspectos do erotismo. Alicia nasceu na Argentina, mas mora na Espanha desde 1979.

Para saber mais sobre a autora e sua obra, visite: [www.aliciagallotti.com](http://www.aliciagallotti.com).