

A glowing human spine and chakra system against a dark background. The spine is highlighted in a golden-yellow light, with the chakras visible as glowing spheres along its length. The background is dark, making the glowing elements stand out prominently.

CÓMO EL
SEXO
CON ALMA
ME SALVÓ LA VIDA

GERARD CASTELLÓ

3 reglas para elevar tu energía sexual y empezar a sanar hoy

ÍNDICE

PARTE I — EL CAMINO Y LA HERIDA

1. Este texto puede cambiarte la vida
2. Lo que nadie nos enseñó sobre el sexo
3. Entre la lujuria y la cruz
4. Del pico al oleaje
5. La danza de las polaridades: el reencuentro entre el amor y el instinto
6. El sexo es femenino
7. El maestro, el cuerpo y el despertar

PARTE II — LAS 3 REGLAS DEL SEXO CON ALMA

8. El umbral del cuerpo: donde comienza la práctica
9. Regla 1: La Respiración
10. Regla 2: El Movimiento
11. Regla 3: El Sonido
12. El arte de hacer el amor contigo
13. Bienvenido al sexo con alma

APÉNDICE — LA VIDA SIGUE

14. Tu siguiente paso
15. Sobre el autor



PARTE I
EL CAMINO Y LA HERIDA

I. Este texto puede cambiarte la vida.

He escrito para ti una serie de **fundamentos** que al final te resumiré en **tres reglas** que puedes utilizar hasta la saciedad para **eleva y potencia tu energía sexual**.

Estas claves forman parte del **resumen de mi trabajo como terapeuta sexual**, con más de quince años de experiencia acompañando a personas con inquietudes y dificultades en el ámbito de la sexualidad.

Las tres claves que te voy a mostrar —si sigues leyendo— constituyen también la base de mis **talleres de sexualidad consciente**, seminarios, cursos, grupos online y **curas sexuales**.

Son **principios esenciales** para resolver casos de **anorgasmia, eyaculación precoz, infertilidad, falta de apetito sexual, incapacidad para relajarse en el encuentro sexual, impotencia o bloqueo emocional**, entre otros.

Así que acomódate y lee atentamente este texto, en el que he **sintetizado mis años de experiencia** como terapeuta sexual y de pareja.

He tenido el privilegio de formarme y trabajar junto a **grandes maestros de la sexualidad sagrada** como *Charles Muir, David Deida, Daniel Odier y Ronald Fuchs*.

De ellos he aprendido muchas cosas que aquí te resumo: herramientas y comprensiones que pueden ayudarte a **reconciliarte con tu sexualidad, liberar tu potencial interior y sanar las heridas del pasado**.

Las formaciones en **Gestalt, Tantra, Cuarto Camino, Yoga, Eneagrama y Rebirthing**, entre otras, han sentado las **bases terapéuticas y espirituales** sobre las que sostengo mi estudio de la sexualidad consciente: la resolución de conflictos, el desbloqueo de la energía vital, la sanación interior y la **liberación del Ser hacia un estado más elevado de conciencia**.

Te invito a adentrarte en este apasionante y liberador mundo de la sexualidad consciente conectada, en la liberación del orgasmo interno, en la búsqueda del amante interior y en la sanación a través del placer y la sexualidad.



2. Lo que nadie nos enseñó sobre el sexo

Somos seres humanos bastante interesantes como especie; inteligentes también y, a más inri, gozamos de cierta capacidad de raciocinio.

Podemos elaborar ecuaciones más o menos complejas porque lo hemos aprendido, y lo hemos aprendido de forma que se nos queda como un **recurso permanente**, al que accedemos a modo de disco duro (¡y tan duro!).

Casi todo lo que hemos logrado como “evolución”, como **poder y soberanía** sobre otras especies, lo hemos logrado aprendiendo, estudiando y practicando, siendo ayudados por mentores, padres y maestros.

Infinidad de cosas hemos aprendido: algunas nos son muy útiles para vivir y relacionarnos; otras quizás no tanto.

Y muchas más... nunca las hemos aprendido, simplemente porque **nunca nadie nos las enseñó**.

¿Qué hemos aprendido sobre el sexo?

Sí, entre todas esas cosas está la sexualidad.

No nos han enseñado a **tenerla**, a **gestionarla**, y mucho menos a **liberarla**.

Estudiamos la sexualidad a **hurtadillas**, en charlas superfluas entre amigos o navegando por páginas porno con escaso contenido real.

Usamos, para tomar y desarrollar experiencia, el clásico método del “**prueba y error**”, con los consiguientes malos tragos que eso conlleva.

Esos errores nos sumergen, muchas veces, en **traumas y malas gestiones emocionales** que pueden dejarnos maltrechos en mayor o menor medida.

Aprendemos mal e insuficientemente sobre sexualidad, como si aprendiéramos de economía simplemente **pagando en un supermercado**.

Aprendemos poco y fracasamos mucho.

Y al final... nos conformamos con algo que **se supone que tiene que ser la hostia**, porque lo vemos en películas o escuchamos que “es lo más de lo más”.

Y así nos miramos unos a otros tratando de **emular estereotipos sin consistencia**, como perseguir el viento sin alcanzarlo.

Se nos escapa de entre los dedos **la poderosa sensación** que nos venden como algo fácilmente alcanzable por todos.

Y eso, sencillamente, **no es así**.

Nos venden una **sexualidad estética, fría, libre de todo... incluso de placer**.

Nos esforzamos por parecer, y parecemos.

¿Cuántas hemos fingido?

¿Cuántos nos hemos sugestionado para “terminar la faena”?

¿Cuántos nos hemos sentido pertenecientes a un **teatro de títeres**, en el que representamos papeles que no creemos pero que todos decimos desear?

¿Cuántas desearíamos cambiar nuestra forma de llegar al orgasmo (si llegamos)?

¿Y cuántos tener una eyaculación que no nos deje muertos, sin vida, empobrecidos y desconectados?

Yo me conté durante mucho tiempo entre esos **buscadores de intensidad que acababan encontrando vacío**.

Un vacío vergonzoso, que no sabía expresar, porque sentía que algo en mí **no funcionaba bien**.

Yo no era “como tenía que ser”.

Y así, **vuelta a empezar**: otro desierto, otra búsqueda.

Incapaz de vivificar mi sexualidad en relaciones que se momificaban, obligado a abandonarlas para no dejarlas morir de aburrimiento o perderlas entre discusiones y conflictos.

Cada vez más lejos. Cada vez más frío.

Y vuelta otra vez a otro dolor, otro abandono, otra búsqueda rápida.

Con una herida que, de no ser curada, **nos obliga a retomar las cosas con una pseudo frialdad**, con la imposición de seguir activos, funcionales, siempre disponibles, con cualquiera que se ponga a nuestro alcance.

Eríos, solos y **empobrecidos emocionalmente**.

Incapaz de sentirme **pleno y profundamente sexual conmigo mismo**, incapaz de hacer latir mi corazón en cada embestida de mis instintos, incapaz de establecer relaciones profundamente vivas, ligadas al amor y al placer.

Por eso emprendí un camino que **me salvó emocional y sexualmente la vida**.

Y quiero hacerte partícipe de lo que encontré en ese viaje, porque creo que **todos deberíamos haberlo estudiado**, o al menos saber de su existencia.

De ser así, nos habríamos ahorrado gran parte de nuestro vacío... y de nuestro miedo.



3. Entre la lujuria y la cruz

A la edad de **doce años**, mi padrastro se sentó a mi lado y, con verdaderas muestras de incomodidad, se dispuso a tener conmigo “*la conversación.*”

Poco había hablado yo con mi padrastro desde que mi madre se juntara con él, y eso fue después de los **tumbos sexuales y emocionales** de mi madre, en los que se incluían el **sexo desenfrenado**, el **desorden estructural y familiar** y la **pérdida de hábitos sanos** donde tres niños pudieran crecer y madurar.

Cuando se juntó con el que me fue presentado como mi “*nuevo padre,*” poco sabía de él.

Cinco años después, **seguía sabiendo poco.**

La poca información que tenía para conocerlo eran esas cosas que nos contábamos entre hermanos, cosas que le habíamos escuchado decir... nada importante.

Su vida eran los **libros, regar las plantas y desconectarse.**

Se encerraba en su despacho, rodeado de un conocimiento inservible, y **dejaba campo abierto a mi madre**, pues **perdió la batalla con ella... si es que hubo batalla en algún momento.**

El **reinado era de mi madre**, y haría con nosotros lo que le diera la gana. Eso incluía los **golpes**, el **maltrato psicológico** y los **fuertes castigos** que iban desde **dejarnos sin comer** y **encerrarnos en una habitación a oscuras**, sin contacto con nadie, hasta **obligarnos a limpiar, ordenar, cuidar y cocinar** de forma constante hasta la extenuación, para los hermanos que fueron viniendo.

Llegamos a ser dieciséis en total.

Pues bien, *la conversación*, que podría ser calificada de monólogo, consistió en **plantearme “lo que me iba a suceder”** cuando despertara *la bestia sexual* y, con ella, el **pecado carnal** que debía evitar a toda costa.

Me habló de los **problemas físicos** que comportaría ese cambio y de la **nueva necesidad sexual** de la que tendría que **abstenerme y reprimirme hasta el matrimonio**.

Ese día creí que mi vida pasaba **de mierda a supermierda**.

“Menuda mierda el sexo.”

Sentí que iba a ser la fuente de problemas... ¡por si no tenía ya bastantes!

En mi infancia me **empapé de la sexualidad desbordante de mi madre**, una muchacha separada que había vivido prisionera —según ella— de un hombre con el que se casó a los dieciséis años y empezó a criar.

Al separarse, **vio el cielo abierto** y dio **rienda suelta a su sexualidad**, de forma intensa y descontrolada.

Recuerdo que **mi despertar sexual fue motivado** por las escenas de mi madre *gimiendo y haciendo cosas “extrañas” con hombres desnudos*.

Se me hizo algo **habitual, incluso familiar**, esa forma de vivir la sexualidad.

Consideraba que “eso” era el sexo, y que “ese” iba a ser el sexo que tendría yo.

Cuando mi madre se juntó con el que me presentaron como mi nuevo padre, **todo cambió**.

A la edad de siete años me dijeron que **ya no dormiría más con mis hermanas**, porque *“eso” era pecado*.

Y todo aquello del pasado de mi madre, que pudiera presagiar que dudáramos de sus bondades, **iba a ser borrado** a fuerza de afirmar que **nunca existió**.

Mi madre, presa quizás de la culpa por los **extremismos a los que había llegado sexualmente**, **abrazó la fe cristiana** como una luz que la salvaba de su incontrolable deseo de... ¿de qué?

¿De amor, de placer, de maltrato, de unión...?

No lo sé, y no creo que pueda saberlo nunca.

Mi madre **murió de cáncer de útero** a los cincuenta y dos años, después de engendrar dieciséis hijos.

Y, sin embargo, en vida **nunca volvió a mencionar su pasado.**

Se hundió en sí misma, abrazando una **fe castigadora y restrictiva**, hecha por y para ella.

Quizás malentendida, quizás bien encaminada, pero **obviando temas fundamentales como la verdadera bondad, el perdón y la humildad.**

Pero no: **era una fe histriónica y enfermiza**, con la cual se **santificaba en el amor a fuerza de hostias.**

Si en mi infancia mi madre nos contaba con detalle el **placer intenso y excitante** de sus encuentros sexuales, más tarde se convirtió en un **desierto pecaminoso**, donde toda puntilla presumiblemente sexual era **castigada con dureza.**

Quizás fuera un intento inconsciente de **borrar de nuevo toda posibilidad de despertar su adicción al sexo.**

Sea como sea, **sufrí sus dos conceptos**, y ellos **determinaron mi forma de ver la sexualidad.**

Mi sexualidad **zozobraba entre esos dos mundos**, en un intento desesperado por **encontrar “mi” sexualidad.**



4. Del pico al oleaje

No es de extrañar que mi sexo no tuviera, en mis inicios, muy buenas perspectivas de ser liberador, placentero, sano e íntimo, pues **no tenía ni idea** de que existiera algo parecido a **una sexualidad sagrada, consciente y sublime**.

¿Puede existir otro tipo de sexualidad a la “normal”?

La **sexualidad consciente** es un concepto **novedoso** y a la vez **arcaico**, que nos habla de **dos fuerzas opuestas** que, **aunque suelen estar en conflicto, también pueden entrar en profunda simbiosis**. Estas fuerzas usan algo tan primario como **el sexo**, un impulso animal de **reproducción y caza** importantísimo para la continuidad de la especie. **Sin embargo, esa misma energía puede llevarnos —a través de complejas profundidades— a contactos intensos con el Ser y a su sanación**.

Desde tiempos patriarcales, **el sexo y lo sagrado** (o lo sentimental) **han estado enfrentados** como un matrimonio resentido. Las religiones monoteístas, donde no cabía la dualidad, esgrimieron la fidelidad a un Dios creando los conceptos de **bien y mal**. **Si algo era bueno, lo opuesto era malo**. Quizás desde ahí **la desigualdad y el racismo** nacieron con fuerza en un intento por preservar la “bondad”. El sexo fue relegado a un **mero trámite reproductivo** o a **perversiones abusivas**, donde el “mal” se manifestaba como liberación y, a la vez, como represión. **Hoy el sexo sigue cargando con esa sombra del “mal”, pero ahora el mal es distinto: más corporal, más instintivo, más “desahogo” y liberación de tensión**. **El diablo ya no nos da miedo; ya es más lo que fue: Dioniso, Baco o Pan**. Ahora el sexo es **la búsqueda del placer propio** y la necesidad de **imágenes sexuales** que nos generen **admiración y excitación**. **A pesar de “normalizar” este sexo, sigue alejado de la sacralidad**.

Parece que **sexo y sacralidad no pudieran ir de la mano; más bien siguen apareciendo como antagonistas**.

El concepto de que **el sexo es solo placer y poder físicos limita su**

capacidad para **llevarnos más allá de lo físico** y abrirnos a **experiencias extrasensoriales** y de **profunda unión psicoemocional** a las que se accede **con práctica**.

Hemos avanzado, sí, en **normalizar la sexualidad**. Normalizar ayuda a integrarla en el día a día, a verla como **medio de placer y distensión** que nos libera del **estrés crónico** (que también hemos normalizado). Pero muchas veces el sexo mismo se convierte en fuente de estrés. Hemos **sexualizado las relaciones, las caricias y los afectos** para “normalizar” lo que **no hemos integrado**. Se vuelve un **amasijo de conceptos prestados** del porno, de conversaciones de discoteca y de **alardes de vida sexual activa**. Nos educamos a ciegas: aprendemos a tener sexo de **forma pésima, a tumbos, sin saber ni comprender**; a veces de **manera prematura** o **cargando sobre el sexo** todos nuestros temores y expectativas. El sexo es el nuevo dios monoteísta del malentendido “**carpe diem**”.

Sin duda, el sexo está en boca de todos: un **placer idealizado** donde revistas y medios lo encumbran como **fin imprescindible** para vivir bien y ser exitoso. **La culminación: el orgasmo**. El **orgasmo ya pertenece a la nueva fiebre del oro**. Destapado el arcón de los pecados, nos lanzamos a la **carrera del orgasmo** como el **bien último de la liberación humana**. Teorizamos y frivlizamos sobre la mejor forma de **conseguirlo**, como si todo **orgasmo fuera la prueba del buen sexo**. **Conseguir un orgasmo satisfactorio nos hace ignorar otras fuentes de placer** en otros niveles. El “**sexo sagrado**” no se limita al **orgasmo: va más allá**.

A eso lo llamo “**el gran sexo**”. Una cosa es **liberar la tensión a través de la tensión**, llegar al pico y “**explotar**” hacia una **relajación** que muchas veces **desvitaliza**; y otra muy distinta es **entrar en la sexualidad desde la relajación** y **explorar sus intrincados caminos**. Abrirnos a **vivir la sexualidad desde otro lugar**.

Solemos tener sexo desde la **testosterona**, y el trabajo de la **sexualidad sagrada** es tener sexo desde las **endorfinas**. **Sigue leyendo** y te explicaré, **paso a paso, el cómo y el para qué cambiar la motivación sexual**.

5. La danza de las polaridades: el reencuentro entre el amor y el instinto

Perdí la virginidad a los veinticuatro años, con una muchacha a la que amaba.

Ya de entrada, esta escena es poco habitual.

Pocos recordamos nuestra primera experiencia sexual —o pocos queremos recordarla—, muchas veces vivida en edades tempranas, cuando nuestro ecosistema psicoemocional aún está en desarrollo.

Las hormonas bailan el ula-ula dentro de nosotros, confundiéndonos y alterándonos, llevándonos a subidas y bajadas emocionales que, en una etapa adulta y presumiblemente objetiva, al recordarlas, nos sacan una sonrisa... o quizás una lágrima.

La adolescencia es un periodo de confusión y desconcierto.

Pasamos de niños a pseudo adultos.

No hemos desarrollado una estabilidad interna ni una conciencia de nosotros mismos lo suficientemente sólida como para saber qué deseamos, con quién y por qué.

Estamos en constantes cambios que nos llevan a cometer errores, muchas veces por desconocimiento y otras por presión social.

La etapa infantil —en la que el afecto era cubierto, en el mejor de los casos, con ternura— se nos antoja lejana.

Ahora el afecto se ha vuelto complejo, paradójico, encapsulado en trincheras corporales, donde conceptos banales toman especial relevancia, en una jungla de estereotipos y búsquedas a ciegas por pertenecer a un colectivo tan ciego como nosotros.

Vivimos la sexualidad como un trofeo que debemos ganar y que debemos ganarnos.

No la disfrutamos, pero alardeamos de ella para no ser menos que los demás.

Presumiblemente todos los demás piensan lo mismo, pero todos pertenecemos a la gran pantomima de la imagen y la superficialidad.

Empezamos a tientes en esto del sexo.

Sin experiencia, sin dirección, sin conceptos claros sobre **qué deseamos, con quién o si realmente lo deseamos.**

Así pues, nos apoyamos en **conceptos banales** para integrarnos, para pertenecer a la “liga de los adultos”, y olvidamos **las cosas esenciales que no deberíamos perder como niños.**

Deseamos ser aceptados en el **gran patriarcado social**, y nos aferramos a la **necesidad de valoración y colegueo** que nos separan de **lo que soy, lo que siento y lo que vivo.**

Nos **desconectamos** para conectarnos a **sensaciones difusas**, y tenemos por timón **lo que se nos vende como “ser guay”**, lo que deberíamos ser como hombres o como mujeres.

Y así, **tratando de ser lo que debería ser, me alejo de lo que soy** y me convierto en **un ser dividido**, muchas veces incapaz de saber **lo que siento, lo que deseo o lo que realmente me excita.**

Mi relación se volvió tóxica.

Mis miedos a expresar mis dudas y mis inseguridades **empezaron a hacer mella en mi vida sexual.**

Mi crisis personal **inundó mi sexualidad.**

Relaciones más cortas, más directas, más histriónicas —o simplemente más aburridas— **acabaron por arruinarme como persona.**

No me comprendía porque era incapaz de abrirme, de **mostrar mis heridas**, de liberar mi **energía estancada de rabia y frustración**, ante un deseo profundo de **ser tratado con cariño, con cuidado...**

Quizás yo también necesitaba y tenía sentimientos.

Olvidamos una parte esencial de la sexualidad: el afecto, el cariño y la ternura.

Eso que parece “cosa de niños”, eso que relegamos a la infancia y dejamos allí, **sería indispensable para un auténtico despertar de la energía sexual**, pues **la sexualidad empieza en el contacto.**

Mariana Caplan, en su libro *Tocar es vivir*, dice que **somos una sociedad con un hambre terrible de contacto**, que languidece en la **soledad**

interna por la falta del mismo.

A través del contacto **suceden reacciones químicas** que alteran nuestro estado emocional, recargándonos y **reformulando nuestro entorno**.

Desgraciadamente, el contacto **adquiere de forma prematura un cariz erótico**, ligado al pudor y a la intimidad privada.

Por consiguiente, **la única forma de establecer contacto es a través del sexo**, pues se ha erigido como **el único bastión donde el contacto nos es permitido**.

Podríamos decir que **todo contacto es juzgado como sexual**.

Relegamos el contacto afectuoso a niños y ancianos, desprovistos de sexualidad, porque en ellos está claro —de entrada— que no hay confusión.

Así sucede también con nuestros parientes o amigos con los que sentimos un afecto asexual.

Y poca cosa más: **si queremos contacto más allá de esos ámbitos, parece que debemos follarse o involucrar el sexo de por medio**.

Es difícil enseñar a mis alumnos, las primeras veces que vienen a mis formaciones, **cómo establecer y ejecutar correctamente el “Abrazo Completo”**, donde todo el cuerpo se toca y se roza **sin que ello sea una invitación a copular**, sino un sano acercamiento afectuoso.

Especial mención cuando **dos hombres se abrazan completamente**, y llegan a entrever que **sus pichitas de machos pueden rozarse**.

Y si ese roce sucede, **no saben cómo gestionarlo para no caer en la “temida” homosexualidad**.

Una vez se **superan los calores iniciales** y se comprende la práctica, el abrazo completo se **convierte en una fuente maravillosa de energía**, supliendo muchas veces **un trivial acto de desahogo sexual**.

El **abrazo completo** es abrazar y ser abrazado con todo el cuerpo, en su amplio espectro de sensaciones y sabores.

Pecho, cabeza, brazos, piernas, cadera y sexo se acoplan y abrazan en una **fusión más allá de las expectativas**, en un agradable sostener y ser

sostenido, delicioso y embriagador.

¡Haz la prueba!

Toma a alguien dispuesto a experimentar ese deleite.

De pie, frente a frente, **contacto con la mirada**, acóplate cómodamente y permaneced ahí, **más allá de lo socialmente aceptable** (unos escasos tres segundos).

Respira y siente.

Nota cómo las emociones **vienen y van, nerviosas, hasta que se relajan.**

Lo primero que aparece es **la basura de los condicionamientos mentales** en relación al contacto.

Déjalo pasar.

Cuando el condicionamiento desaparece y **nos permitimos sentir**, se establece **un verdadero contacto.**

¿Cuántas veces habrás sentido esa delicia?

No te quedes solo con eso: **disfruta de otros cuerpos, de otras experiencias.**

Conviértete en experto “abrazador” completo.

Eso te dará **más nutrición** que largas conversaciones buscando apoyo o que **actividades sexuales insatisfactorias.**

Ese es el apoyo que necesitas: **sentir el calor y liberarlo de todo condicionamiento sexual.**

Sentir que sois **dos cuerpos que se fusionan y generan un trasvase de calor emotivo y sanador.**

¡Eso es comunicarse!

Honestidad y enorme valor moral hacen falta para acometer esta sencilla práctica de forma adecuada y liberadora.

Si no sabes abrazar de modo íntimo, mucho menos podrás llevar esa intimidad a la cama.

Si has llegado hasta aquí, significa que **eres de los que desean liberarse de los condicionamientos morales** que nos mantienen distantes,

sexualizando todo contacto y relegando la ternura a los márgenes de lo permitido.

Así que estás preparado **para aprender una sexualidad más intensa, profunda y liberadora,**
integrando todo el cuerpo en encuentros auténticos y satisfactorios.

Nuestro mundo es dual.

Pertenece a una **dualidad antagónica** donde **dos energías se disputan terreno** desde tiempos inmemorables.

Estas dos fuerzas **operan dentro de nosotros**, tratando de ganar espacio, sin que ninguna por sí sola **nos lleve a la paz.**

Bien y mal / cielo y tierra / masculino y femenino / luz y oscuridad / dar y recibir / vida y muerte / dios y diablo...

Y así podríamos seguir.

Todas ellas **polaridades separadas, opuestas y eternamente ligadas.**

Estamos ahí, **entre la lucha de favoritismos**, donde a través de la educación **optamos por una energía y excluimos la otra.**

Debido a esta sociedad patriarcal, **somos una cultura masculinizada**, con todo lo que eso conlleva.

El problema es que, desde ahí, **relegamos la parte femenina al servilismo.**

Está el **rey**, pero **falta la reina**: su trono existe, pero **no se le permite ocuparlo.**

El rey **no sabe gobernar en paridad.**

Para hacerlo, tendría que **ceder parte de su poder y co-gobernar.**

Para que eso ocurra, **la guerra entre polaridades debe transformarse.**

¿En qué convertir el antagonismo sexual?

Para que cese la guerra de las dualidades, **debemos cesar nuestros favoritismos** de género, sociales y culturales.

Eso no es fácil, pero...

no has llegado aquí solo para tomar la pastilla azul, ¿verdad?

Mi maestro decía: **“Hay que convertir la guerra en una danza.”**

Pensamos que para llegar a la paz **uno debe ganar y el otro ceder.**

Pero ambas polaridades son **fuertes y eternas.**

En lugar de anular una para dominar la otra, debemos **liberarlas y hacer que se complementen.**

Convertir la guerra en danza significa unir fuerzas opuestas hacia un fin común.

Hombres y mujeres tenemos la capacidad de expresar **ambas energías,** pero mantenemos **un pulso constante, cansino y poco nutritor.**

El **taoísmo** lo representó magistralmente con el **Yin y el Yang.**

La clave está ahí: **en el equilibrio que forma una sola unidad.**

Cada polaridad está en paz con su opuesto interno:

el masculino en paz con su femenino, el femenino en paz con su masculino.

Para estar bien afuera, **primero hay que estar bien adentro.**

El mundo y las relaciones que encontramos **son reflejo de nuestra relación interior.**

Quizás, si me encuentro con muchos “machos gilipollas”, debería **observar mi energía masculina interna.**

Esta energía está ahí **para ayudarme o para hundirme.**

O la **desarrollo,** o la **anulo.**

Si la **anulo,** pierdo **energía vital.**

Observar la energía interna es maravilloso, porque me permite **ver cómo la gestiono y, con ello, sanarla.**

Podría escribirse un libro entero sobre esta división interna:

“¿A quién quieres más, a papá o a mamá?”

Siempre decidiendo, siempre siendo partidistas.

En mis cursos desarrollo ampliamente este ecosistema de proyecciones, porque con ese conflicto a cuestas, poca energía sexual puede fluir.

El femenino debe acoger su masculino interno, y el masculino su femenino interno.

Pero antes, cada uno debe estar en paz con su propia energía central.

El femenino, con su femenino.

El masculino, con su masculino.

Eso transformará tu vida radicalmente, llevándola hacia un estado más armonioso y pleno, donde obtendrás la fuerza y la sensibilidad de ambas polaridades.

Debemos aprender a danzar con nuestras emociones.

Las positivas y las negativas, todas deben ser bienvenidas y expresadas.

Danzar es la expresión armónica del alma.

Se puede danzar la rabia, la angustia, el amor.

Toda emoción no expresada se encapsula dentro.

No fluye, se estanca, da vueltas dentro de nosotros como un animal enjaulado.

Partes negadas se adhieren al cuerpo y bloquean la energía sexual, impidiendo que fluya libremente.

Por eso tenemos una sexualidad genitalizada: la energía solo puede ir hacia afuera.

No circula, no se expande dentro como oleadas de placer y vitalidad.

El sexo nos desvitaliza porque expulsamos la energía en lugar de cultivarla.

En esta sociedad patriarcal follamos como machos.

Todos.

El sexo es una caza, un logro, una victoria, una descarga.

Nos excitamos a través de **la tensión**, confundiendo deseo con estrés.
Y cuando liberamos la tensión... **se acaba todo.**

Nada más. Fin.

Ya no hay energía. Ya no hay nada.

En mis talleres enseño **cómo la energía sexual puede llevarnos al empoderamiento, no a la conquista.**

No a colocarnos medallas ni a relajarnos a través de la tensión, sino a **liberar la energía sexual desde otro lugar.**

Desde el lugar que hemos olvidado.

El lugar que hemos relegado a lo **“sin importancia”** y que, sin embargo, es el origen de nuestra verdadera fuerza vital.



6. El sexo es femenino

No disfrutamos del sexo. Llevo bastantes años de terapeuta sexual y, **no**, por mucho que los tíos consideremos que el sexo es lo mejor de lo mejor... **no disfrutamos realmente del sexo.** Estamos tratando de **estar a la altura**, de **ser puntuados del 0 al 10** y de que se nos levante, cual mástil, nuestra “**gran**” espada de Damocles; **bombear sin descanso** y **llevar a nuestra pareja** a tantos orgasmos como nos sea posible... (solo pensarlo ya me entra el hastío). **Luego nos corremos** y queda **una sensación de vacío** que a veces tratamos de ignorar, de que pase desapercibida. Entiendo entonces que muchos **relatemos en el bar los pormenores de la población** como medio de **autoconvencernos** de que aquello fue la hostia y, al contarlo, sentir que, **cuando menos**, somos dignos de envidia. **Compensamos así la falta de verdadera hombría.** Es patético. Eso nos pasa tanto a hombres como a mujeres: **tenemos una sexualidad masculinizada**, cuyo objetivo es **liberar la tensión** en un **corto y espasmódico orgasmo**, precedido por un **conglomerado intelectual poco sincero.**

Los que **no encajamos** ahí podemos **sentirnos ovejas negras...** pero **no te engañes: nadie encaja** con esa sexualidad estereotipada y supuestamente hedonista. **Una observación más exhaustiva** revela **vidas vacías** y **ocultaciones internas.** Nuestra expresión sexual es **todo menos expresiva:** no es un **vehículo emocional**, sino un **teatrillo** para obtener del otro el ¡oh!, entregando un **personaje de madera.**

Existen muchas formas de expresión sexual y la tuya es real y perfecta, sea la que sea.

Debemos **encontrar nuestra forma sexual, nuestra energía interna;** no la hallaremos **mirando fuera,** sino **yendo hacia dentro** y **sanando los bloqueos** que impiden que esa energía **fluya apasionadamente dentro de mí.** Entonces expresarás tu energía sexual **con esplendor.**

Entre **las dos energías dominantes** de nuestro organismo —a las que

llamaré **ternura** y **agresividad**— existe la **idea loca** de que **con la que hay que follarse es con la segunda**. La otra la **relegamos** a menesteres que, como adultos, **descuidamos** y **menospreciamos**. Para ser hombres y mujeres **poderosamente sexuales**, creemos que debemos **tener sexo con la agresividad**, que el orgasmo **no llega** si no es con **grandes dosis de tensión**.

Nada más lejos de la realidad. El problema es que la **ternura** ha quedado en **desuso** desde edades tempranas y **no ha madurado**: **ha quedado asexualada, débil y sin poder**. Por eso **nos parece imposible** follarse y **corrernos con gusto** a través de la ternura. **Y así nos va**.

Y así me iba...

A medida que avanzaba en mis relaciones, **me hundía** en la sensación de que **aquello que deseaba no me era dado**. Sentía que esa **necesidad de fusión, comprensión e intimidad** simplemente **no la merecía**. Empecé a pensar en **mi vida, mi infancia** y, por consiguiente, en **mis relaciones**. **¿Por qué buscaba siempre mujeres con puntos en común entre sí? ¿Por qué tenía sexo siempre igual y sentía lo mismo? ¿Por qué no lograba traspasar la barrera comunicativa y resolver mis problemas con ellas? ¿Por qué todo me tocaba tan hondo?** No conseguía salir de **mí mismo** y ser **objetivo**; no lograba **cambiar mi forma de comportarme** o de **relacionarme** con determinadas parejas. Solo sabía que, ante los conflictos, **me cerraba y dejaba de sentir** como **medida de protección**, como **desconexión** ante algo que se me escapaba. **Me sumí en oscuros experimentos** buscando **sentir**. Y vuelta, una y otra vez, a **la soledad**, al **abandono** y a un **pasado irrefrenable** que me perseguía. **Furia y dolor** que tapaba con una **lujuria plagada de sadismo**. Podría parecer, desde fuera, **un animal en celo**; no lo era: era **un muchacho desconectado y roto**.

Hasta que **busqué respuestas** donde **nunca** las había buscado.

Emprendí un viaje.

7. El maestro, el cuerpo y el despertar

Encontré a un maestro en Varanasi, un maestro de un arte esotérico bastante oscuro llamado **Tantra Kriya Yoga**.

Había oído hablar del tantra, pero nunca me había interesado; **lo relacionaba con danza del vientre y un femenino muy estereotipado**.

Pero ese tipo practicaba algo distinto: era **rompedor y demoledor de egos y heridas**.

Decía **descender de una secta de aghoris** y adorar a Shiva, “el destructor”, y a Kali, “la negra”.

No sabía bien qué podría ofrecerme esa experiencia, pero **me quedé en su ashram un tiempo**.

Me habían hablado de él **en las faldas de los Himalayas**, practicando **maha yoga** en un templo en honor a Babaji, el Mahavatar.

Estuve con **Vimalananda**, “el renunciante”, durante casi un año.

Me “torturó” de la forma más afectuosa que había visto nunca, y **con el roce de la piel, las danzas y las meditaciones, exploré mi dolor**.

A través de ciertos rituales **conocí mi intimidad y la lloré amargamente**, liberando con cada práctica pedazos de mente equivocada.

Y así transcurrió... **el tiempo necesario en el que desperté a la vida**.

Me llevé conmigo esas enseñanzas y empecé a devorar conocimiento, tratando de **seguir en mi exploración**, practicando y liberando, reconociendo y amando.

Esos fueron los comienzos que **sentaron las bases de mis ideas sobre el trabajo con la sexualidad consciente conectada**.

Y aquí estamos ahora.

El trabajo que os propongo con la sexualidad es muy distinto al que estamos acostumbrados:

trabajar la ternura y llevarla al sexo.

En el fondo, **la auténtica energía sexual proviene de nuestra parte interna, afectuosa, táctil y sensitiva.**

No solemos tener sexo desde la energía afectuosa, sino que nos apoyamos en el morbo, el deseo y la excitación de llegar al coito, el único bastión que creemos que debemos conquistar.

Existen infinidad de prácticas y ejercicios que enseñó en mis seminarios para despertar la energía sexual a través del afecto, primero en uno mismo, y luego hacia el otro. Propongo sensibilizar el cuerpo —y sensibilizarlo es activarlo, despertarlo, despertar la energía dormida de la sexualidad.

Para ello, hay ejercicios tan nimios como potentes, como acariciarse los brazos, despacio, poco a poco, con la mayor levedad posible, surcando los detalles, las sensaciones y las vibraciones de tu propio cuerpo, acariciando y siendo acariciado.

Puede parecer absurdamente sencillo y con poco interés, pero te sorprendería lo pocas veces que logramos sentir un afecto real hacia nosotros mismos.

Te propongo que pares de leer.

Acércate suavemente a ti mismo y, desde un espacio de respeto, dignidad, compasión y admiración, acaríciate la mano y el brazo izquierdo con la mano derecha. Quédate un tiempo ahí, percibiendo las sensaciones, con calma. (No se hace el amor con prisas.)

Surca los detalles, siente las vibraciones que el tacto te transmite al plexo solar, a la boca del estómago...

Destensa la mandíbula, sí, esa que siempre tenemos apretada, controlando.

No la necesitas tensa, sino abierta, relajada, fluyendo.

Saborea las sensaciones. Cierra los ojos y déjate llevar por el tacto.

Disfrútalo.

Posiblemente despertarás emociones antiguas, placenteras o quizás añoradas. Aliméntate de ellas.

Quizás no sientas nada aún: hora de aflojar un poco más, de liberarte de la mente analítica que siempre quiere ir por delante.

Suelta el control.

No hay nada importante ahora.

Solo estar y sentir.

Y persevera, cada vez más suave, cada vez más sutil...





PARTE II
LAS 3 REGLAS DEL SEXO
CON ALMA

8. El umbral del cuerpo: donde comienza la práctica

Si lo que has pensado al hacerlo es que “esto es una pérdida de tiempo”, que te sientes verdaderamente ridículo, que esto es de hippies y que lo que quieres no es dar tantos rodeos, sino ir directamente a lo importante, que es... ¡follar!, entonces sí, has perdido el tiempo leyendo este texto. Más vale que no sigas, porque este no es tu camino.

Si no eres de esos... ¡sigamos!

Este trabajo es profundamente liberador.

La energía sexual funciona como un verdadero desatascador de bloqueos internos.

A partir de aquí, el trabajo consiste en empezar a tener una buena relación con uno mismo.

Hay toda una ciencia que apoya firmemente este trabajo.

En mis talleres desgranamos ampliamente todos estos conceptos y los ponemos en práctica.

No es algo que se lee en un libro —¡no!—,

es algo que se vive, se siente en el cuerpo.

No es sugestión, no es comedura de tarro,

es aprender a liberar el maravilloso potencial sexual que duerme en tu interior.

Como decía mi querido maestro:

“Cura y despertar a través del placer y la sexualidad.”

La sexualidad es energía vital.

- Si la respiramos, la movemos y la expresamos, nos cura.
- Si la reprimimos o la abusamos, nos enferma.

La energía sexual es la medicina más antigua del mundo.

En esta segunda parte **te comparto las tres llaves que transformaron mi vida** y la de **cientos de personas** que he acompañado.

Tres principios simples y poderosos:

- **Respiración** – Despierta la energía.
- **Movimiento** – La hace circular.
- **Sonido** – La libera.



9. Regla 1: La Respiración

Esa es la clave mágica de una buena relación sexual, de un buen dominio y gestión de nuestra energía sexual.

Hacerse maestro de tu propio cuerpo es aprender a dominar tres técnicas, y la primera es la respiración.

Un amante magnífico es alguien que, ante todo, quiere tener una buena respiración.

Pero con “buena” no me refiero a respirar para mantenerse con vida — ¡no!—.

Un buen dominio de la respiración es un trabajo de práctica y técnica.

Entramos en esta vida con una inhalación y nos iremos con una exhalación.

Debemos comprender lo importante que es la respiración para nuestra vitalidad.

Existen tres tipos de “alimentos” esenciales de los que podemos nutrirnos: la comida, la respiración y las impresiones.

A través de la respiración nos alimentamos.

¿Y qué son los alimentos?

Todo aquello que nuestro organismo transforma en energía.

Y hete aquí la madre de la mayoría de nuestros problemas sexuales.

Nos falta energía.

Y la energía nos lleva a la vitalidad.

Sentir la energía recorrer el cuerpo muchas veces se confunde con excitación, morbo o deseo, pero no: la energía es algo muy distinto.

La respiración nos aporta una energía que relaja los músculos, nos llena de vitalidad sin tensión, sin estrés.

No es como tomarse un café, que solo aporta **una falsa sensación de energía**.

No: **el trabajo con la respiración nos empodera.**

Es **un poder no egoico**, porque no conlleva **agarrotamiento**, **no es energía estática**, sino **fluida, viva, liberadora**.

Lo primero que hemos de aprender para solucionar nuestros problemas sexuales y llegar a ser buenos amantes es respirar conscientemente y usar la respiración a voluntad.

Tenemos **tres tipos de respiración: abdominal, diafragmática y superior.**

Tres niveles de respiración, **de los cuales apenas sabemos nada**, ni los localizamos ni los dominamos.

Respiración abdominal:

Coloca la mano en la barriga y, al inhalar, **empuja la mano hacia afuera**, como si llenaras el estómago de aire.

Es una respiración **baja, grave y lenta**.

Excelente para **relajarte cuando estás estresado**.

Respiración diafragmática:

Coloca las manos en los costados de las costillas y, al inspirar, **ábrete**, **empuja las manos hacia los lados**, **abre las costillas** y, al expirar, **repliega**.

Es la **respiración que tenemos cuando dormimos**.

Respiración superior:

Apoya una mano en la base del cuello, justo debajo de la clavícula.

Con la yema de los dedos, al inspirar, **empuja ligeramente hacia arriba**, hacia el mentón.

¿Difícil?

Respiramos para sobrevivir, pero no para vivir a pleno rendimiento.

Al principio, **ejercitar la respiración puede generar molestias.**

¿Por qué?

Porque es como una herramienta **a medio gas**, como un coche que **siempre ha ido a 50 km/h**: se acostumbra, se acomoda.

Ese dolor suele venir **de las costillas o del diafragma.**

Cuando respiramos, **los pulmones se llenan de aire, aumentan de volumen** y empujan las costillas.

Para que ese empuje no encuentre oposición, **las costillas deben abrirse.**

Pero, debido a la poca ejercitación respiratoria, **las costillas se vuelven rígidas y dificultan la expansión del pulmón.**

Muchas veces eso ocurre por **la rigidez de las fascias.**

La **fascia** es un tejido conectivo que envuelve **todos los órganos del cuerpo**, también las costillas.

Si las fascias no son flexibles, las costillas se bloquean, se entumescen y pierden elasticidad.

Presiona con dos dedos entre dos costillas, como siguiendo un carril.

Por ejemplo: con la mano derecha, **desliza los dedos entre los bordes de una costilla** al lado de la clavícula izquierda.

Posiblemente notarás dolor. ¡Hay que ablandar esas fascias!

Después de este inciso, volvamos a los tres niveles de respiración.

Si has probado cada uno por separado, **ahora practica los tres a la vez.**

Inspira: **llena primero el bajo vientre,**
luego **las costillas**, y por último **el pecho superior.**

Expira: primero el pecho, luego las costillas,
y finalmente **contrae la barriga.**

¡Acabas de hacer una respiración completa!

Para cualquier cosa en la vida —y especialmente para el sexo— lo primero que necesitamos es energía.

Sin energía, pocas cosas son posibles.

Por eso, el primer paso es practicar la respiración.

Existen muchos ejercicios respiratorios, pero te voy a dejar uno especialmente indicado para el empoderamiento.

Se llama “9 y 1.”

Consiste en hacer 9 respiraciones rápidas y profundas y 1 lenta y profunda.

Después, 8 rápidas y 2 lentas, 7 rápidas y 3 lentas, 6 rápidas y 4 lentas, y así sucesivamente hasta llegar a 1 rápida y 9 lentas.

Aviso de navegantes:

Si haces correctamente este ejercicio, es probable que no llegues al final la primera vez.

Empezarás a sentir mareo, cosquilleo en las manos, presión en la cabeza o debilidad.

No te apures: el cuerpo se está relajando.

Disfrútalo.

Las respiraciones son circulares, es decir, no hay pausa entre la inhalación y la exhalación.

Una vez pasado el mareo inicial, permanece unos minutos en quietud, con los ojos cerrados, observando tu cuerpo vibrante y relajado.

Y aquí viene la segunda clave.

10. Regla 2: El Movimiento

Una vez hemos despertado la energía, ahora debemos llevarla a algún lugar.

No hay nada peor que **tener energía estancada en nuestro interior.**

Si respiramos mucho y no lo acoplamos a la segunda fase, sentiremos **primero mucha presión y luego una relajación excesiva.**

Por lo tanto, quizás convenga **postergar el encuentro sexual**, pues te encontrarás **flotando entre las nubes y te habrás olvidado de tu amante.**

El movimiento juega un papel vital para llevar la energía hacia las zonas que la necesitan.

Todo lo que está vivo, se mueve.

Todo se mueve, todo ha tenido movimiento.

El movimiento, **la ejercitación del cuerpo**, nos reportará **grandes beneficios para la vida.**

Recordemos que venimos de la respiración, por lo que **siempre serán movimientos con energía, pero sin tensión.**

Mi maestro de *Maha Yoga* me decía que había **dos cosas fundamentales que desarrollar en el cuerpo: la resistencia y la flexibilidad.**

Hoy en día estamos tan centrados en el *power* que nos olvidamos de cuáles son **las cualidades esenciales que pueden llevarnos a una vida plena y a una salud larga.**

La resistencia nos habla de que la vida precisa de nosotros capacidad de sostener, afrontar y avanzar, no como la liebre, sino como la tortuga: con resistencia ligada a la resiliencia.

Y la flexibilidad, la capacidad de adaptarnos, cambiar de forma para acoplarnos a las circunstancias, dejar la rigidez y fluir con los acontecimientos. "Be water, my friend."

La vida no es un sprint, la vida es un maratón.

Y necesitamos **nuestra energía** tanto para el principio como para el final. En el sexo y en la vida escenificamos constantemente “arrancadas de caballo y paradas de burro.” Agotamos rápidamente nuestros recursos y nos desmotivamos con facilidad.

Perdemos el tono corporal en cuatro embestidas.

No hay intensidad en nuestros cuerpos: **hay simples espasmos histéricos.**

Necesitamos **reformular los conceptos de fuerza y musculitos** como si ello fuera el poder.

No. El poder está en la resistencia y en la flexibilidad, tanto en la vida como en la cama.

El ser humano flexible es **aquel que sabe adaptarse a las circunstancias más allá de su mente rígida y proyectiva**, que busca lo mejor de cada situación para su beneficio y **acopla su cuerpo al del otro en fascinante sintonía.**

Para ello debemos **aprender a mover de forma armónica nuestro cuerpo**, a **conocerlo y notar todas y cada una de sus reacciones.**

Tu cuerpo no tiene ningún problema; **el problema lo tienes tú con él.**

Es tu mente la que quiere tener sexo de una forma determinada, subyugando al cuerpo, que **va por otros derroteros y se ve obligado a forzar.**

Cuando leo en revistas efectistas y de escaso rigor terapéutico que “**el órgano sexual más potente es la cabeza**”, pienso: **así nos va.**

Nos hemos **desconectado del cuerpo**, lo hemos relegado a la servidumbre y **le exigimos que reaccione a nuestra conveniencia. No. El órgano sexual por excelencia es el cuerpo. Y el que lo enreda todo es la mente**, educada en conceptos vacíos que nada tienen que ver con la **fuerza vital y sexual que brota de nuestro interior.**

En el cuerpo hay **un músculo: EL MÚSCULO.**

El encargado de llevarnos al cielo del placer en oleadas salvajes de disfrute infinito.

Un músculo del que pocos conocen su existencia, y muchos menos, su potencial.

Estoy hablando del **músculo pubocoxígeo (PC)**, o lo que es lo mismo: **el músculo sagrado del amor.**

¿Sabes cuál es?

Tócate ahora, ahí abajo, más abajo, en el suelo pélvico.

Pasa el dedo **entre el ano y el sexo**, encontrarás **un pequeño hueco.**

Desde ahí se extiende **el músculo PC**, como **una mano que agarra desde abajo hacia arriba.**

Ese músculo **sujeta el suelo pélvico**, unido por el coxis y llegando hasta el hueso púbico.

Es un músculo que, **de no ejercitarlo, se deteriora**, haciendo que “todo” **caiga**, o que no se pueda mantener **el tono.**

Y el tono es vital para la resistencia y la flexibilidad.

Ese músculo **mantiene una vagina fuerte y sensible, y un pene vibrante y poderoso.**

Bastante importante, ¿no?

El trabajo con el movimiento **empieza por este músculo.** Ejercítalo de forma constante, **conviértete en un experto en tu músculo PC.**

Deja de machacarte con pesas que nada aportan a tu vigor sexual.

Ejercita tu músculo PC.

Darí­a para otro libro hablar de **cuán importante es ejercitarlo, los beneficios que conlleva y su influencia directa en la salud sexual y general.**

Pero no todo van a ser palabras, ¿verdad?

¡Comprobémoslo!

Intenta activar a voluntad el músculo PC.

Al principio puede ser complicado localizarlo.

Para hacerlo, **ve a orinar y trata de cortar la micción.**

¡Estás trabajando con el PC! Ese es el punto.

Ya lo tienes localizado; **ahora toca ejercitarlo.**

Al principio cuesta, como todo en la vida,

así que: **paciencia, resistencia y flexibilidad.**

Presiónalo, **haz una contracción, como si subieras el suelo pélvico.**

Contrae y suelta.

Trata de sentir la diferencia entre **contraer y liberar.**

Explora tus límites: contrae, mantén la contracción y suelta.

Y ahora, **las series que ya conoces:**

9 contracciones cortas y 1 larga,

8 contracciones cortas y 2 largas,

7 contracciones cortas y 3 largas,

y así sucesivamente.

Si lo prefieres, puedes hacerlo **tumbado en el suelo**, con las piernas flexionadas y **elevando las caderas**, con el mismo ciclo del 9 y 1.

Las manos en el suelo y **levantando la pelvis**, sí, **muy parecido a follar.**

Ya sabes cómo se ejercita el PC, ¿verdad?

A mí, personalmente, **me encanta contraerlo simplemente.**

Así, cuando voy en el autobús, **no pierdo el tiempo: ejercito mi músculo PC.**

El consiguiente *gustirrinín* se refleja en mi sonrisa, **que relaja mi tosco aspecto... y así todos contentos.**

Hay muchos ejercicios pélvicos para trabajar “la zona”, pero con esto ya tienes **deberes para un buen rato.**

Hay otro músculo que vale la pena mencionar: el **músculo bulbocavernoso**, en el centro del periné, también importante, aunque **más difícil de localizar y ejercitar.**

Eso lo abordaremos en otro libro.

Y si quieres **subir de nivel en la práctica**, acompaña el **conteo pélvico con el ritmo de la respiración.**

Es una **delicia sensorial.**

Las dos prácticas a la vez, al mismo tiempo: **inspirar y contraer, expirar y soltar.**

¡Como la vida misma!

Pero para que sea **una experiencia completa de sexualidad consciente**, nos falta el **tercer y último elemento**, pero no por ello **menos importante.**



II. Regla 3: El Sonido

El universo es vibración. Es sonido.

Las ondas sonoras son libres.

Cuando activamos la respiración, despertamos la energía.

Cuando trabajamos con el movimiento, hacemos que esa energía circule por nuestro cuerpo, sanando y llevando atención e intención a las zonas que necesitan cura.

¿Y luego?

Usamos el sonido para liberar esa energía.

La devolvemos al universo para seguir el ciclo: despertar, activar y soltar, como en todo en esta vida... también en el sexo.

Respiramos para despertar la energía, movemos el cuerpo, calentamos nuestros órganos dispuestos a fusionarse en una sublime danza de apareamiento. A través del movimiento, hacemos circular esa energía dentro de nosotros para empoderar el músculo pubocoxígeo y llenar de vitalidad los órganos sexuales. Después, usamos el sonido para que toda esa energía pélvica ascienda por la columna vertebral cual rayo y salga por la garganta en un sinfín de colores orgásmicos.

(Aquí una aclaración: los hombres también tenemos orgasmos, y no tienen por qué ir necesariamente ligados a la eyaculación).

Es penoso que nuestros vecinos nos oigan discutir, y luego nos invada todo el pudor del mundo al expresar nuestro placer sexual en una profunda exhalación orgásmica.

El sonido, la vibración de nuestras cuerdas vocales, es un elemento ancestral para conectar con algo más grande que nosotros mismos, para conectar con el universo: inmenso y liberador.

El sonido nos conecta.

El sonido nos permite trascender el momento, nos lleva a otro plano, más liberador y sublime.

Los mantras son un pretexto excelente para alcanzar estados alterados de conciencia.

Y lo mismo ocurre con el sonido en la práctica sexual: cuando liberamos el sonido en un gemido verdadero, la energía se eleva hacia la cabeza, y en lugar de quedar presionada y contraída en la pelvis, sube por la espina dorsal hasta el centro de la mente.

Ahí, energía y placer toman otra dimensión.

El sonido es la expresión de nuestro estado emocional.

A través de él liberamos la mente de su basura.

Descomponemos la tensión que nos lleva al estancamiento y la sublimamos.

Cuando trabajamos con la energía sexual,

podemos despertarla con la respiración

y hacerla circular con el movimiento...

pero si no usamos el sonido para liberarla,

es como agitar una botella de cava sin quitar el tapón.

El control de la eyaculación se vuelve complejo, pues acumulamos una gran excitación que no sabemos transformar en un orgasmo placentero.

El orgasmo necesita sonido.

La emoción debe ser expresada para ser trascendida.

Y es trascendida porque es vista a través de la expresión.

Lo mismo sucede con la energía sexual:

el sonido amplifica y libera.

Puedes empezar con susurros tímidos, jadeos o gruñidos, pero poco a poco la voz debe tomar cuerpo, tornarse expresión viva del placer que estás sintiendo.

Mostrarse. Expresarse.

Rendirte al sonido.

Para poder **expresar a través del sonido**, hace falta **cierta liberación mental**.

Si descomponemos las tres claves en los **tres centros principales del organismo (mental, emocional e instintivo)**, diríamos que:

La respiración es nuestro vínculo emocional.

Aunque la cultura popular diga lo contrario, **el corazón no es el órgano de las emociones, sino los pulmones.**

Los pulmones, y por ende **la respiración**, pueden **moverse y expresarse de formas muy complejas.**

Si quieres saber qué emociones tiene una persona, **observa su respiración.**

El movimiento es la expresión del centro instintivo.

La **expresión corporal**, el tener o no el **cuerpo relajado, disponible, lubricado**, tiene que ver con **nuestra forma instintiva.**

Nuestro cuerpo determina nuestro temperamento.

El sonido es la expresión del centro mental.

La voz, los jadeos, las palabras, **son la mente hecha vibración.**

Cuando la mente está activa, **la lengua se mueve.**

De ahí que muchas prácticas de yoga **busquen relajar la lengua para relajar la mente.**

Nuestra **boca** y su expresión están **directamente ligadas a la mente.**

La tensión mental se acumula en la mandíbula y en las cervicales, la articulación más cercana al cerebro.

Por eso, **las afirmaciones mentales** deben ser pronunciadas en voz alta para darles entidad.

Hay **palabras que nos cuesta decir** y **sonidos que nos cuesta emitir**, porque están **ligados a patrones mentales.**

Hay palabras que **nos liberan** y otras que **nos condenan**.
La **vibración del sonido despierta la mente** a nuevas dimensiones.
El sonido cura la mente.

Una de las mejores formas de **liberarse de los patrones mentales** es **expresándolos**.

De ahí la importancia de **ir a terapia**, si sentimos que nuestros pensamientos bloquean la emoción o el instinto.

Hablar de nosotros mismos es una forma de **liberar la mente a través del sonido**.

Así pues, **¡exprésate!**

Saca por esa boca tu verdad.

Este es el **último paso para liberar la energía sexual**.

Tomando el sonido como guía, **liberamos la energía sexual y la expandimos**, haciendo posible **el gran sexo**.

Hagamos una pequeña práctica.

Encuentra un lugar tranquilo, donde puedas **usar tu voz sin pudor**.

Sin pensar en quién te escucha o no.

Empieza a jadear, primero **suavemente**, luego **aumentando el volumen**.

Pon **atención en el sonido**, que venga **de dentro**, desde el **bajo vientre (el Hara)**.

Inclina un poco la cabeza hacia abajo y, a medida que tomas volumen, **levántala**. Siente cómo **tus cuerdas vocales se calientan con la respiración y jadea como si estuvieras teniendo un orgasmo**.

No uno cualquiera, sino el mejor orgasmo que hayas tenido jamás.

Largo, profundo e intenso.

Con los jadeos te preparas para **la expresión final del placer**,

tomando la energía del cuerpo, **moviendo el pecho y los hombros**.

Notarás cómo **la energía sube a la cabeza** y sentirás la necesidad de **explotar en un sonido largo, profundo, liberador, con la cabeza**

inclinada hacia atrás.

Y luego quédate ahí.

Sentirás una profunda relajación.

El momento perfecto para saborear la sensación.

La mente es la gran saboteadora del sexo verdadero.

Y así como con las otras dos claves, puedes **unir esta práctica al ejercicio**

del 9 y 1: mientras respiras y contraes el músculo PC, emite tu sonido.

Encuentra ese sonido que te conecta y te libera.

Verás **lo difícil que es pensar** mientras emites sonido.

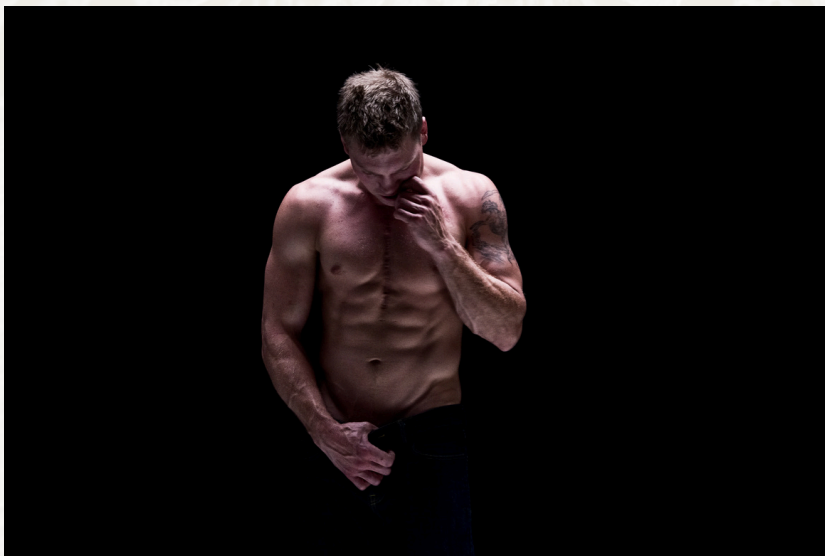
Por separado son prácticas sencillas; **unidas, son poderosamente transformadoras.**

Nada te impide practicar.

Experimenta.

Conócete corporal, emocional y mentalmente.

Encuentra tu mapa sexual, aventúrate en él y explórate fascinado ante la energía poderosa que te habita.



12. El arte de hacer el amor contigo

En lugar de hacer el sexo que hemos aprendido, ese que viene de fuera de nosotros mismos, haz el sexo contigo.

Con lo que eres, con lo que sientes de verdad, desde tu propio cuerpo y tu propia experimentación.

Enseña a tu amante tu mapa sexual.

Libera desde dentro tu impulso de fusión: primero contigo, y luego con el otro.

No puedes tener un sexo placentero con tu pareja si antes no lo tienes contigo.

Debes **conocerte a ti mismo**, conocer tu cuerpo, tus emociones y tus pensamientos.

Para ello, **practica.**

No especules sobre ti.

Deja un poco la mente a un lado; recuerda que **el sexo se hace con el cuerpo y las emociones, no con la mente.**

La mente está **demasiado adulterada**, es lo menos genuino que tenemos, llena de **basura, proyecciones e informaciones erróneas.**

Tu polla y tu coño están bien.

Quizás debas **escucharlos un poco más**, en lugar de escuchar a tu mente.

Quizás el cuerpo te hable de **lentitud, confianza y relajación**, más que de **morbo, excitación o caza.**

Quizás el buen sexo no se tenga en intrincadas posturas porno o escenarios fantasiosos, sino en **un lugar confortable**, donde estés cómodo, presente y relajado.

La energía sexual no solo se expresa a través del sexo.

También a través de la danza, las relaciones, la vida.

Es **la energía vital**, la energía que **constata que estamos vivos**, que estamos aquí, sintiendo lo que somos y no lo que deberíamos ser.

Estas **tres claves** puedes ponerlas en práctica **en cualquier momento**.
Son **para ti**, como **punto de partida** en este camino maravilloso y liberador que es **la sexualidad consciente y conectada**.

Eleva tus expectativas sexuales.

Rechaza los polvos vacíos.

Busca la excelencia.

Busca ser reconocido con todo tu ser.

Haz el amor o ten sexo con alguien que, como tú, quiera sentir la energía sexual por todo su cuerpo, vivirla y liberarse en ella.

Sube tu nivel.

Relaciónate con lo que deseas sentir, no con lo que te ofrecen.

Recuerda el poder de atracción: toma contacto con tu deseo, no con tus expectativas.

Entrégate solo a quien quiera entregarse del todo.

Demasiados coitos vacíos, demasiadas frustraciones, demasiadas mentiras calladas, fingidos orgasmos y momentos tensos.

Ya basta.



13. Bienvenido al sexo con alma

Me gustaría que estas líneas te ayudaran a sentir que otra sexualidad es posible. Quizás no te interese explorarla, pero al menos **reconoce que existe otra forma de follar, otra forma de que dos cuerpos se unan, otra forma de unirte a ti mismo a través del placer.**



Ese ha sido mi trabajo durante 15 años: enseñar que otra sexualidad es posible. Enseñar que, liberando el cuerpo y las emociones, podemos acceder a una energía sexual maravillosa, amorosa y expansiva; sanadora y purificante; donde no terminas cansado ni vacío, sino lleno de vitalidad, queriendo seguir explorando y compartiendo.

Mi trabajo se ha basado en ayudar a las personas a reencontrarse consigo mismas, con su potencial natural y su energía innata.

Ha sido un placer y un honor escribir este texto para ti.

Deseo que esto sea el comienzo de un nuevo paradigma psicoemocional, donde la energía sexual recupere el lugar del que fue apartada por el patriarcado testosterónico, por la religión y por la manipulación estereotipada y mercantilista.

Y que vuelva al lugar del que nunca debió irse: al lugar sagrado del encuentro con lo más íntimo, al encuentro profundo de uno mismo con el otro.

Mi maestro decía:

“Qué placer el roce del cuerpo, aunque más intenso es el roce del corazón... y sin embargo, nada iguala en intensidad y placer al roce del alma.”

Bienvenido, pues, al sexo con alma.

Deseo profundamente que el sexo te lleve al roce del cuerpo, del corazón y del alma:

los tres centros unidos en una sola voz, un solo ser completo

Este viaje conmigo se termina aquí, estoy contento de haberte relatado mi experiencia y mi trabajo con la sexualidad sagrada y si has sentido que te he aportado algo en estos tiempos de información superflua y sin valor, no dudes en hacerme llegar tu mensaje a hola@gerardcastelloduran.com .

Pero, esto no es el final, es el principio.

Bienvenido al mundo real.

Gerard Castelló Duran




APÉNDICE
LA VIDA SIGUE

14. Tu siguiente paso

Si esto movió algo en ti, **no lo pospongas.**

Tienes tres puertas:

- 1) Apuntarte a uno de mis talleres
- 2) Formarte en uno de mis cursos
- 3) Vivir uno de mis retiros/viajes

Si tienes dudas pide información: 

El siguiente mejor momento es **ahora.**

 www.gerardcastelloduran.com

 hola@gerardcastelloduran.com

Y **sígueme** en mis redes sociales:



15. Sobre el autor

Gerard Castelló Durán es terapeuta con más de 15 años de experiencia acompañando procesos de profunda transformación personal.

Su vida ha sido **un continuo renacer**, marcada desde su nacimiento por circunstancias difíciles que lo llevaron a crecer rápidamente, asumir responsabilidades tempranas y afrontar grandes desafíos emocionales y familiares.

Desde niño **aprendió a sobrevivir en un entorno complejo**, asumiendo roles adultos demasiado pronto. Creció desarrollando **una profunda empatía** y una fuerte necesidad de **cuidar a otros**, algo que moldeó tanto su infancia como su juventud.

Sin acceso formal a la educación tradicional, **encontró refugio y respuestas en lecturas profundas** como *El Libro Rojo* de Jung o las enseñanzas de Gurdjieff, iniciando así su camino hacia la sanación.

En su intensa búsqueda de identidad, **exploró con valentía tanto la oscuridad como la luz**, hasta llegar a disciplinas como **el Tantra, la Gestalt y el Cuarto Camino**, las cuales le ofrecieron la paz y la claridad que necesitaba.

Su **formación internacional** en **TrueTantra, Kriya Yoga** en *Haidakhan Babaji Ashram* (India), **Cura Sexual** en *Source School of Tantra Yoga* (California), **Terapia Gestalt** en *Institut Integratiu* (Barcelona), **Terapia Sistémica** en *EIST*, **Máster en Trauma** por *Fundación Radika*, además de estudios en **Bioenergética, Eneagrama, Rebirthing** con Bob Mandel y el **Programa SAT de Eneatipos**, han consolidado en él **una profunda base profesional y humana** desde la cual ofrece su acompañamiento.

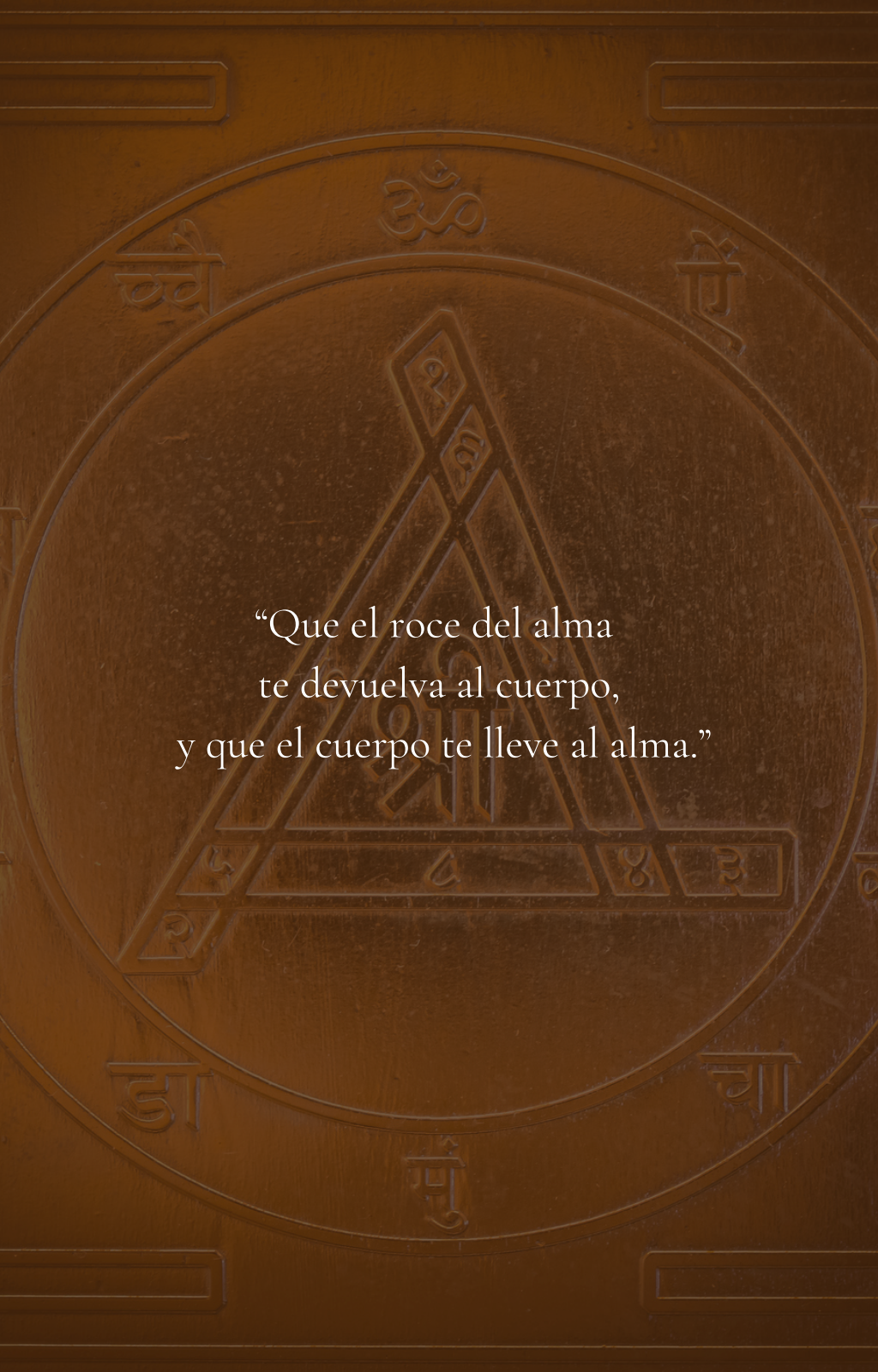
En consulta y talleres, **destaca por su escucha activa, su pragmatismo y su capacidad analítica**, creando espacios donde suceden auténticos milagros personales.

Su vocación es clara: **ayudar a transformar historias personales en fuerza vital**, acompañando a las personas en la **construcción de vidas auténticas y enriquecedoras**.

“Tu pasado no define quién eres; lo que realmente importa es quién decides ser hoy.”

Esa es la premisa desde la cual Gerard acompaña a cada persona: **descubrir su verdadero potencial y encontrar serenidad en su camino**.





“Que el roce del alma
te devuelva al cuerpo,
y que el cuerpo te lleve al alma.”