

El libro sobre el Kama-sutra para todos!

Kama-sutra

PARA
DUMMIES®

Aprende a:

- Disfrutar mucho más de tus relaciones sexuales
- Enriquecer tu vida de pareja con un poco de creatividad y fantasía
- Apreciar la belleza de la poesía erótica
- Identificar los principales rasgos de la psicología sexual masculina y femenina

Alicia Gallotti

*escritora especializada en sexología
y autora de El nuevo Kama-Sutra ilustrado*



Kama-sutra

PARA

DUMMIES™

Kama-sutra

PARA
DUMMIES™

Alicia Gallotti

Edición publicada por acuerdo con Wiley Publishing Inc.
... for Dummies y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas
bajo licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

© Alicia Gallotti, 2013
© El Sava, para las ilustraciones del interior, 2013

© Pedro Richard, para las ilustraciones del interior, 2013

© Centro Libros PAPF, S LU, 2013
Grupo Planeta
Avda. Diagonal, 662-664
08034 - Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, su incorporación a un sistema informático ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0138-6
Depósito legal: B. 2.503-2012

Primera edición: marzo de 2013
Preimpresión: Víctor Igual, S. L.
Impresión: T. G. Soler

Impreso en España - *Printed in Spain*

www.paradummies.es
www.planetadelibros.com



¡La fórmula del éxito!

Tomamos un tema de actualidad y de interés general, añadimos el nombre de un autor reconocido, montones de contenido útil y un formato fácil para el lector y a la vez divertido, y ahí tenemos un libro clásico de la colección Para Dummies.

Millones de lectores satisfechos en todo el mundo coinciden en afirmar que la colección Para Dummies ha revolucionado la forma de aproximarse al conocimiento mediante libros que ofrecen contenido serio y profundo con un toque de informalidad y en lenguaje sencillo.

Los libros de la colección **Para Dummies** están dirigidos a los lectores de todas las edades y niveles del conocimiento interesados en encontrar una manera profesional, directa y a la vez entretenida de aproximarse a la información que necesitan.



www.paradummies.es
www.facebook.com/paradummies
[@ParaDummies](https://twitter.com/ParaDummies)

¡Entra a formar parte de la comunidad Dummies!

El sitio web de la colección *Para Dummies* está pensado para que tengas a mano toda la información que puedas necesitar sobre los libros publicados. Además, te permite conocer las últimas novedades antes de que se publiquen y acceder a muchos contenidos extras, por ejemplo, los audios de los libros de idiomas.

Desde nuestra página web, también puedes ponerte en contacto con nosotros para comentarnos todo lo que te apetezca, así como resolver tus dudas o consultas.

También puedes seguirnos en Facebook (www.facebook.com/paradummies), un espacio donde intercambiar impresiones con otros lectores de la colección, y en Twitter [@ParaDummies](https://twitter.com/ParaDummies), para conocer en todo momento las últimas noticias del mundo *Para Dummies*.

10 cosas divertidas que puedes hacer en www.paradummies.es, en nuestra página en Facebook y en Twitter [@ParaDummies](https://twitter.com/ParaDummies)

1. Consultar la lista completa de libros *Para Dummies*.
2. Descubrir las novedades que vayan publicándose.
3. Ponerte en contacto con la editorial.
4. Suscribirte a la Newsletter de novedades editoriales.
5. Trabajar con los contenidos extras, como los audios de los libros de idiomas.
6. Ponerte en contacto con otros lectores para intercambiar opiniones.
7. Comprar otros libros de la colección.
8. Publicar tus propias fotos en la página de Facebook.
9. Conocer otros libros publicados por el Grupo Planeta.
10. Informarte sobre promociones, descuentos, presentaciones de libros, etc.

**Descubre nuestros interesantes y divertidos vídeos
en nuestro canal de Youtube:**

www.youtube.com/paradummies

**¡Los libros *Para Dummies* también están disponibles
en e-book y en aplicación para iPad!**

Sobre la autora

Alicia Gallotti es escritora y periodista y una de las más reconocidas especialistas en sexualidad en España y Latinoamérica gracias a sus exitosas obras de divulgación.

Ha escrito en la revista *Playboy* durante más de quince años, en diversas publicaciones femeninas y ha participado en numerosos programas de radio y televisión, siempre abordando diferentes aspectos del erotismo con un enfoque práctico y psicológico.

Entre sus títulos destacan *El nuevo Kama-sutra ilustrado*, *Placer sin límites*, *Kama-sutra y otras técnicas orientales*, *Kama-sutra para la mujer*, *Kama-sutra para el hombre*, *Kama-sutra gay*, *Kama-sutra lésbico*, *Kama-sutra del sexo oral*, *Kama-sutra XXX*, *Juguetes eróticos*, *Sexo y Tantra* y *Kama-sutra: las 101 posturas más sensuales*. Su obra ha sido publicada en quince países y se ha traducido, entre otros, al portugués, al ruso y al catalán. Varios de sus libros alcanzaron los primeros puestos de ventas en su género en Portugal.

Puedes seguir sus últimos trabajos y ponerte en contacto con ella a través de su página web: www.aliciagalloti.com

Sumario

Introducción	1
Acerca del libro	1
¿A quién le interesa este libro?	2
Cómo está organizado este libro	3
Iconos utilizados en este libro	5
Y ahora... ¿qué?	6
 Parte I: En busca de la plenitud sexual	7
Capítulo 1: La filosofía del Kama-sutra	9
Mucho más que un texto erótico	9
Capítulo 2: Para los amantes felices	13
La inteligencia sexual	14
La intimidad despierta la emoción	15
Vive el sexo libremente	16
El gran secreto, gozar al unísono	17
 Parte II: Cuerpo, mente y sexo	19
Capítulo 3: La psicología del hombre	21
Aires de cambio en la masculinidad	21
Tú eres tú, y así debe ser	23
Capítulo 4: La psicología de la mujer	27
Una actitud especial	27
Los códigos de la sensualidad	29
A la “manera” femenina	30
Capítulo 5: La función de las hormonas	33
De niño a hombre	33
Llega el momento de la regla	34
La fuente del deseo	37

Capítulo 6: El imperio de los sentidos	39
El deseo que entra por los ojos	39
Haz que despierte la piel	41
Aromas incitantes	42
El sonido del éxtasis	43
Sabores que embelesan	44
 Parte III: Biología y algo más	47
 Capítulo 7: Los genitales masculinos	49
Los genitales a la vista	50
Los genitales internos	55
 Capítulo 8: Los genitales femeninos	59
Lo que salta a la vista	60
Lo que está oculto	65
 Capítulo 9: Descubre tus zonas erógenas	69
Los puntos sensibles de él	70
Privilegio de mujer	72
Sin distinción de sexos	73
 Capítulo 10: La senda del goce supremo	75
En el hombre es así	76
En la mujer es así	79
La idea del coito en ellas y ellos	84
 Capítulo 11: Masturbación y fantasías	85
Ellos son los protagonistas	86
Es el turno de ellas	87
Cuerpo contra cuerpo	89
Fantasías estimulantes	91
 Capítulo 12: Métodos anticonceptivos	95
Tipos de anticonceptivos	95
Anticonceptivos naturales	96
Anticoncepción hormonal	97
Métodos de barrera	101
Los métodos quirúrgicos	105

Parte IV: El escenario del juego sexual 107

Capítulo 13: Un entorno perfecto 109

El ambiente cuenta, y mucho 109

La lencería, vestirse sensualmente 113

Capítulo 14: Masajes y caricias 117

Todo es posible 117

La ceremonia del beso 120

Masajes apasionados 123

Capítulo 15: Las claves del sexo oral 129

El sexo es aceptación mutua 129

La *fellatio*, una fuente de fantasía 130

El *cunnilingus*, puro intercambio 134

Capítulo 16: Las posturas que más se disfrutan 139

Antes de ponerse en marcha 140

Jaspe 140

Cuarzo 141

Malaquita 142

Perla 143

Topacio 144

Amatista 145

Rubí 146

Ámbar 147

Granate 148

Ópalo 149

Zafiro 150

Azabache 151

Olivina 152

Ágata 153

Lapislázuli 154

Aventurina 155

Turquesa 156

Ojo de tigre 157

Diamante 158

Esmeralda 159

Capítulo 17: Juguetes eróticos 161

Aliados del autoerotismo masculino 162

Creados para el disfrute de ellas 163

Otros objetos estimulantes 167

Parte V: Los decálogos 169

Capítulo 18: Diez preguntas frecuentes que se hacen ellos 171

¿Es posible ser heterosexual y al mismo tiempo bisexual?	171
¿El tamaño del pene es proporcional a la altura?	172
¿Excitarse, pero no eyacular, genera trastornos?	172
Si estoy agotado, ¿puedo fallar?	172
¿Cuál es la mejor posición para el sexo anal?	173
¿Quién debe tomar la iniciativa en las relaciones sexuales?	173
¿El coito durante el embarazo puede perjudicar al bebé?	173
¿Los masturbadores pueden dañar la piel del pene?	174
¿Quién goza más, el hombre o la mujer?	174
¿Se puede eyacular con el pene flácido?	174

Capítulo 19: Las diez preguntas más frecuentes de ellas 175

¿Cómo hacerlo gozar al máximo?	175
Nunca tuve un orgasmo vaginal, ¿cómo conseguirlo?	176
¿Es malo fantasear con otra mujer?	176
¿Puedo quedar embarazada si estoy con la regla?	176
Si tomo la píldora y vomito, ¿puede que no me haga efecto?	177
¿Por qué me duele cuando él me acaricia el clítoris?	177
Si disfruto con un vibrador, ¿no podré gozar con mi amante?	177
¿Tragar el semen puede ser perjudicial para mí?	178
¿Cómo le digo que me haga un cunnilingus?	178
¿Es raro que yo disfrute del sexo anal aunque mis amigas no?	178

Capítulo 20: Diez mitos populares 179

No es cuestión de tamaño	179
Otras invenciones sobre los hombres	180
Ni más ni menos sexo que ellas	180
Prejuicios sobre la homosexualidad ..	180
Conceptos erróneos sobre las mujeres	181
El tamaño de los senos no influye	181
Ideas arcaicas sobre la virginidad	181
Ninfomanía	182
El orgasmo es único	182
Falsedades sobre el sexo oral	182

Capítulo 21: Diez trastornos sexuales comunes 185

Erección irregular	186
La impotencia	186
Eyaculación precoz	186
Falta de eyaculación	187
Trastornos de la próstata	187

Anorgasmia	187
Vaginismo	188
Ausencia de deseo	188
Dispareumia o coito doloroso	189
Micosis	189

Capítulo 22: Diez poemas eróticos de todos los tiempos 191

Lecciones de amor del Kama-sutra	192
Del <i>Cantar de los Cantares</i> (Canto 7)	193
Oda a Afrodita	194
Vino y rosas	194
La joven desnuda	195
Las flores de la primavera salen... ..	195
Fiera de amor	196
La casada infiel	196
Los veinte poemas	198
Yo no quiero más luz que tu cuerpo ante el mío	198

Índice 201

Introducción



El erotismo es una de las fuentes de mayor gratificación natural que tenemos. Más aún: si en la naturaleza hay una fuerza intensa capaz de satisfacer al ser humano tanto en lo físico como en lo psíquico, ésta es sin duda la energía sexual. Su potencia es tal que contribuye a armonizar y elevar el flujo de la energía vital. Y que eso es así se sabe desde épocas remotas, como demuestran textos como el Kama-sutra, que no sólo es el gran clásico de la literatura erótica de todos los tiempos, sino también un libro que parece escrito ayer mismo, tal es la rabiosa y desprejuiciada modernidad de sus planteamientos.

No obstante, y en comparación con aquellos maestros hindúes que escribieron el Kama-sutra hacia el siglo v, nuestra sociedad occidental no se ha distinguido, generalmente, por su tolerancia hacia el sexo. Sólo en tiempos relativamente recientes puede hablarse de haberse alcanzado un alto grado de evolución en este campo, aunque aun así siguen vigentes muchos prejuicios, mitos y tabúes que dificultan el libre disfrute de esos regalos que son el erotismo y la sexualidad. A que ello sea así ha ayudado el papel cada vez más igualitario alcanzado por la mujer en relación con los hombres y sus relaciones afectivas, si bien hay que reconocer que aún persisten miedos y reparos en lo que concierne a disfrutar del sexo libremente dejándose llevar por los sentidos hasta alcanzar el placer.

Este libro está concebido para acabar con esa situación y ofrecer una serie de conocimientos, consejos y propuestas que, tanto si eres hombre como mujer, te ayuden a vivir el sexo plenamente. Porque una cosa está clara: ser conscientes de la importancia del sexo lleva a sentir interés por mejorar los aspectos sexuales de nuestra vida mediante la búsqueda de nuevos estímulos para disfrutar de un grado cada vez más alto y refinado de erotismo.

Acerca de este libro

Kama-sutra para Dummies, así pues, es un libro que quiere ofrecer información sobre la sexualidad en su espectro más amplio, desde la esfera fisiológica y corporal hasta la emotiva y psicológica. Al disponer de una información completa y veraz, tanto si eres hombre como si eres mujer no sólo te comprenderás mejor a ti mismo en ese plano, sino también a tu

2 Kama-sutra para Dummies

pareja, de modo que os sentiréis libres para escoger el camino que os lleve a lograr juntos las más altas cotas de placer y mutua comprensión.

Entre los temas que trato en este libro hallamos:

- ✓ Un análisis de la psicología del hombre y la mujer, y de sus respectivas formas de vivir la sexualidad.
- ✓ Una aproximación a los genitales y otros órganos sexuales internos, tanto masculinos como femeninos.
- ✓ Consejos para sacarle todo el partido posible a los sentidos en el juego erótico.
- ✓ Un repaso a las zonas erógenas de él y de ella.
- ✓ Las fases en las que se divide el orgasmo y cómo lo experimentan las mujeres y los hombres.
- ✓ Ideas para vivir más plenamente la sexualidad, desde la masturbación y las fantasías hasta el sexo oral.
- ✓ Un repaso completo a la amplia variedad de anticonceptivos que pueden hacer que disfrutes del sexo sin temor a un posible embarazo.
- ✓ Propuestas de posturas con las que conseguir que el sexo sea siempre una experiencia diferente que no conoce lo que es la rutina.

Lo que me gustaría es que, tras la lectura de este libro y la puesta en práctica de los consejos que en él te doy, tu forma de encarar el sexo se vea libre de esos miedos, vergüenzas y prejuicios transmitidos por las costumbres, la sociedad o la cultura, pero que no tienen ninguna razón real de ser.

¿A quién le interesa este libro?

Al preparar este libro tenía algunas ideas acerca de ti como posible lector:

- ✓ Tu relación con tu pareja está cayendo en la monotonía y buscas ideas para recuperar las sensaciones perdidas y, con ellas, la pasión.
- ✓ Gozas de una activa vida sexual, pero quieres seguir descubriendo aspectos del erotismo que te abran nuevas posibilidades, por ejemplo, en el campo de las posturas.
- ✓ Practicas habitualmente el sexo, pero por una razón u otra no te satisface todo lo que crees que debiera y quieres saber qué es lo que está fallando.

- ✓ En el momento de hacer el amor tienes la sensación de que tu pareja no disfruta contigo, por lo que te preguntas si hay algo que tú puedas cambiar y, en caso de que sea así, te gustaría saber cómo ponerle remedio.
- ✓ Eres una persona que, por su educación o carácter, siempre ha visto el sexo como un misterio, por lo que te gustaría conocer mejor sus secretos y, sobre todo, perderle ese miedo que hasta ahora le has tenido.

Si alguno de éstos es tu caso, o simplemente eres una persona a la que todo lo referido a la sexualidad y el erotismo le interesa, estoy segura de que la lectura de este libro te será de gran ayuda. Lo he escrito con este propósito.

Cómo está organizado este libro

Como es habitual en todos los libros de esta colección, *Kama-sutra para Dummies* está organizado para que el lector encuentre fácilmente el tema que más le interese. Con este fin, consta de cinco partes, cada una de las cuales trata un asunto y está dividida a su vez en varios capítulos y secciones:

Parte I: En busca de la plenitud

Seguro que has oído hablar de ese clásico de la literatura erótica hindú que es el Kama-sutra. Incluso es posible que hayas tenido en las manos algún ejemplar y te hayas quedado prendado de sus sensuales, y muy explícitas, ilustraciones. Pues bien, este libro no pretende ser un comentario de tan venerable texto, sino una puerta de entrada al mundo del goce y el placer al que nos invita. En los capítulos de esta primera parte descubrirás toda la importancia que la sexualidad, la sensualidad y el placer tienen en nuestras vidas, y entenderás por qué una vida sexualmente plena es sinónimo de una vida mejor, libre de prejuicios que son producto de las convenciones culturales y sociales.

Parte II: Cuerpo, mente y sexo

El erotismo y el sexo no tienen que ver sólo con el cuerpo y, más en concreto, ni sólo con los genitales: para que de verdad sea una experiencia que lleva al éxtasis a los dos miembros de la pareja es necesario que entren en juego la mente y las sensaciones. Es de eso de lo que voy a hablar-

te en esta parte. Si la lees, descubrirás el papel esencial que desempeña la psicología y las diferencias que se dan entre la mente masculina y la femenina.

Igualmente, trataré un tema no menos interesante como es el de las hormonas, esas sustancias que no sólo regulan el funcionamiento de nuestro cuerpo, sino que están también detrás del goce y el placer. Y si de éstos hablamos, ¿qué mejor que referirse, a aquello que los ponen en marcha? Me refiero a los cinco sentidos. Si sabes jugar con ellos y sacarles todo el partido, tendrás en la mano la llave del máximo goce.

Parte III: Biología y algo más

Si se habla de sexo, hay que hacer obligatoriamente mención a los aspectos físicos, empezando por aquellos órganos y genitales que diferencian a hombres y mujeres. No por nada dos cuerpos que se entrelazan y unen hasta ser uno solo constituyen el fin del erotismo. Por ello, te voy a ayudar a descubrir los centros corporales más íntimos, aquellos que acaparan un protagonismo más activo en el juego erótico y su culminación. La explicación te servirá para conocer también aquellas zonas erógenas cuyo estímulo desencadena el deseo y la necesidad de satisfacerlo hasta llegar a ese momento supremo que es el orgasmo. Las posibilidades del autoerotismo y la fantasía, así como una mirada a los métodos anticonceptivos cuyo desarrollo tanto ha contribuido a la liberación sexual que hoy disfrutamos son otros temas que aparecerán en esta parte.

Parte IV: El escenario del juego sexual

Llega el momento de poner en práctica los distintos componentes del juego sexual, sobre todo a fin de hacer que éste sea una experiencia sublime para cada miembro de la pareja y no un simple intercambio físico. Por eso te aconsejo que leas con atención esta parte, en la que encontrarás información muy válida sobre las posibilidades de los sentidos, las caricias, los masajes y los juegos preliminares. Te enseñaré también una serie de posturas inspiradas en aquellas del Kama-sutra y te mostraré otras formas de alcanzar el éxtasis erótico, como el sexo oral, sin olvidar el recurso a ciertos juguetes que pueden ayudarte a descubrir nuevas y muy gratificantes facetas a la experiencia sexual.

Parte V: Los decálogos

En la colección *Para Dummies*, esta última parte se dedica a listas de diez cosas de extraordinario interés para el tema tratado. Y en un libro sobre erotismo y sexualidad, ¿qué mejor que responder a algunas de las cuestiones que más preocupan a ellos y a ellas? Además, te hablaré de algunos de esos mitos sobre el sexo cuya popularidad sólo es comparable a su manifiesta falsedad. Y no sólo eso, sino que encontrarás también comentarios sobre diez trastornos sexuales comunes que, en el caso que se den, conviene tratar. Para acabar, no se me ocurre nada mejor que una selección de diez poemas eróticos de la literatura universal (que podrían haber sido muy bien cien, o mil) cuya lectura me gustaría que te fuera inspiradora.

Iconos utilizados en este libro

Para ayudarte a encontrar la información que buscas, o para destacar datos que resultan particularmente significativos, utilizo los siguientes iconos a lo largo del texto:



Este icono llama tu atención hacia puntos especialmente importantes y te da recomendaciones útiles sobre temas prácticos. Es posible que alguno de estos consejos te parezca un tanto obvio, pero aun así te aconsejo que no los pases por alto.



La bomba que ilustra este icono debes tomártela muy en serio, pues la información a la que acompaña es de aquellas que puede estallarte si te la tomas a la ligera. Con ello quiero decirte que cuando veas esta imagen te pongas en guardia frente a un posible peligro. Procede entonces con cautela, teniendo muy claras las posibles consecuencias de dejar que la mecha siga ardiendo...



Este icono avisa de que el tema tratado es lo suficientemente importante como para leerlo tres o cuatro veces y subrayarlo si hace falta, a fin que se te quede bien impreso en la mente.



Obviamente, este icono se dirige a los hombres, aunque no estaría de más tampoco que sus parejas le echaran un vistazo. Con él se hace referencia a información especialmente interesante para el sector masculino, bien porque le ataña directamente, bien porque le proporcione valiosos datos sobre el sexo opuesto que ayude a que su relación sea más fluida y gratificante.



Exactamente lo mismo que el icono anterior para hombres, pero al revés. Cuando lo veas, por un lado, encontrarás datos e informaciones que, si eres mujer, te interesan por aquello que puedan descubrirte de tu propio sexo y a lo mejor no sabías, y, por otro, aprenderás cosas que te servirán para relacionarte mejor con los varones.



Este icono hace hincapié en sugerencias que creo pueden ser muy eróticas y atractivas, tanto para uno como para el otro sexo, y tanto en la preparación del encuentro sexual como en su desarrollo. Considéralas una invitación a probar nuevas experiencias.



Lógicamente, todos somos diferentes y eso hace que haya cuestiones referidas a nuestro cuerpo en las que no valga la generalización. Me refiero a dolencias, deficiencias, alergias o disfunciones, pero también al uso de anticonceptivos o al embarazo, temas en fin que pueden afectar a tus relaciones sexuales y que harás bien en confiar a tu ginecólogo.

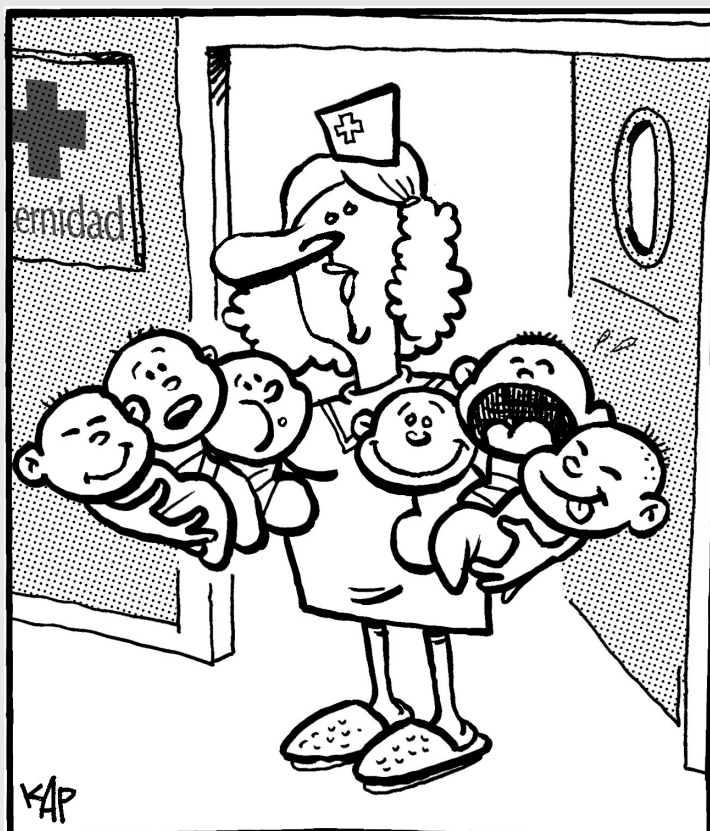
Y ahora... ¿qué?

Estás a punto de empezar un camino con una meta muy clara: hacer que el sexo pierda su carácter de tabú y se convierta en una forma de acceder al éxtasis más vivo. El libro, como es habitual en la colección *Para Dummies*, está concebido como un texto de referencia, pero sin que tengas la obligación de leerlo de principio a fin como una novela. Eres tú, dependiendo de lo que quieras consultar y aprender, quien marcará las prioridades entre las distintas partes y sus capítulos. Y si quieres leerlo de un tirón, pues mucho mejor. Pero si en lugar de leer primero todo lo relacionado con los órganos sexuales prefieres pasar directamente a la acción, puedes hacerlo sin ningún problema.

Por tanto, ¿a qué esperas para empezar ya? Sólo tienes que decidir qué quieres saber y dirigirte raudo hacia ese tema. Pero si no estás seguro de por dónde empezar, ¿por qué no lo haces ya desde el principio?

Parte I

En busca de la plenitud sexual



—PERO ¡RECUERDEN QUE ABUSAR DEL KAMA-SUTRA
PUEDE TENER EFECTOS SECUNDARIOS!

En esta parte...

Que el sexo es una de las vías que contribuyen a armonizar el flujo de la carga energética vital de cada persona puede parecerte una idea muy moderna, pero es algo que ya está contenido en un texto tan antiguo como el Kama-sutra. De él precisamente voy a hablarte en esta primera parte, en la que aprenderás que este clásico de la literatura erótica india es mucho más que el compendio de posturas sexuales a las que la opinión general lo ha reducido.

A través de sus páginas descubrirás la importancia de la sexualidad, la sensualidad y el placer, y entenderás por qué una vida sexualmente plena es sinónimo de una vida mejor, más libre y rica. Y no sólo eso, sino que te enseñaré también la inagotable fuente de goce que es compartir estas experiencias en la intimidad de la pareja.

Capítulo 1

La filosofía del Kama-sutra

En este capítulo

- ▶ Un texto clásico de la literatura erótica hindú
- ▶ La importancia de buscar el placer por el placer sin prejuicios
- ▶ Debes aprender a conocer tu cuerpo y tu mente
- ▶ La armonía sexual es la meta que alcanzar

Se puede afirmar casi con certeza que no ha habido en la historia humana una cultura que haya cultivado tanto el placer sexual como la que floreció en la Antigüedad, en la India. Testimonio de ello son los templos diseminados por todo el país —algunos de los cuales datan del siglo v—, cuyos relieves y esculturas reproducen audaces escenas eróticas. Los autores de esas bellísimas obras de arte se inspiraron en las prácticas de sectas, cuya búsqueda de la unión mística con la divinidad se encarnaba en la realización del acto sexual.

Toda la sensualidad y el erotismo hindúes fueron recogidos en el que seguramente es el tratado sexual más universalmente conocido: el Kama-sutra, que se considera escrito entre los siglos iv y v de nuestra era.

Sorprende que, pese a su edad, sus textos se refieran tan libre y explícitamente a la sexualidad, a los diferentes tipos de juegos eróticos e incluso propongan modos de hacer el amor, considerando los diversos tipos físicos de hombres y mujeres, así como la conformación de sus órganos genitales, que además se mencionan con nombres exquisitamente poéticos.

Mucho más que un texto erótico

El Kama-sutra no es únicamente un libro de educación sexual, sino que también incluye los valores y la actitud ante el erotismo de su autor, Vatsiiana, que se cree que vivió entre el 240 y el 550 d. J.C.

Este pensador transmitió a sus coetáneos la creencia hindú de que el sexo no debe asociarse con la culpa o la vergüenza, pues es un deber religioso que nos acerca a un nivel superior de conciencia. Debido a su profundidad, su pensamiento ha trascendido hasta hoy.

Curiosamente, el Kama-sutra es conocido popularmente como el mayor compendio de posturas sexuales; sin embargo, sólo una parte está específicamente dedicada a este tema (si quieres saber más sobre él, puedes pasar al capítulo 16). En realidad, es el más extenso compendio filosófico sobre el amor, el cortejo, la seducción y la conducta erótica de hombres y mujeres. Sus páginas registran enseñanzas acerca de cómo besar, acariciar, tocar, estimular y una larga lista de actitudes y acciones amorosas que los amantes deberían compartir para sentirse totalmente satisfechos en su práctica sensual.

El placer por el placer



Entre los principios más sugerentes y originales de la cultura sexual de Oriente, se halla la noción de ir en busca del placer por el placer mismo, sin hacer del sexo una maratón competitiva en la que se pretendan alcanzar o batir marcas. La clave es que te dejes llevar por la sensualidad hacia donde ésta te lleve, sin propósito previo alguno, para que sea ella misma el vehículo que te conduzca a la cima del goce.

Otra de las claves es que permitas a tu energía fluir libremente, lo que requiere que le des tiempo y vivas relajadamente todos los momentos del encuentro sexual. Esta actitud te permitirá disfrutar de cada caricia y estímulo que te provoquen sensaciones placenteras, tanto si las ofreces como si las recibes.



El único secreto consiste en que olvides las inhibiciones y no te plantees como meta exclusiva llegar al orgasmo (en el capítulo 10 encontrarás más información sobre tan importante tema). De este modo, tus intercambios sensuales se verán enriquecidos con infinidad de percepciones que multiplicarán tu deseo y la atracción que sientes por tu amante, lo que convertirá cada instante erótico en una aventura pasional.

La comunión de los amantes

Los milenarios textos hindúes consideran el sexo como de una de las fuentes de mayor gratificación natural que poseen los seres humanos, porque contribuye a armonizar y a elevar el flujo de la carga energética vital. Tener conciencia de ello te llevará a sentir interés por mejorar tu

sexualidad, mediante nuevos estímulos para desplegar y disfrutar de un grado cada vez más alto de erotismo.

Los principios del Kama-sutra, adaptados a nuestra cultura y a nuestra época, nos enseñan el verdadero valor del goce sexual y son una riquísima fuente de inspiración para los amantes.

Las bases sobre las que se sustenta este clásico hinduista son las dos siguientes:

- ✓ El autoconocimiento del cuerpo.
- ✓ El autoconocimiento de la mente.

Ambas son los pilares que permiten mantener unas relaciones sexuales que carezcan de imposiciones u obligaciones, sin falsos pudores ni culpas, como tampoco ansiedad, y aprovechando al máximo el infinito caudal de carga sensual que habita en cada uno de nosotros.



Si bien el objetivo final es enriquecer la sexualidad a través del conocimiento, no es conveniente intentar seguir y aplicar complicadas reglas propias de otras culturas y que resultarían demasiado extrañas a la nuestra, sino de extraer de ellas lo más adecuado para que los hombres y mujeres del siglo XXI puedan recrearse en su práctica sensual sin inhibiciones ni tabúes y con la mayor creatividad.

La energía vital y sus polos

Los hindúes consideraban que la energía es fuente de vida, y que contiene dos polos opuestos: uno masculino y otro femenino.

La sexualidad y el erotismo humanos también se incluyen en esta concepción, de modo que una pareja expresa el principio femenino y masculino, que se compara con los elementos naturales. Por ejemplo, la Tierra es femenina y el Cielo es masculino; entre ambos hay una armonía que sostiene el Universo y lo mismo

debe ocurrir entre el hombre y la mujer para que su sintonía sea tan equilibrada y armoniosa como lo es el fluir de todo lo que habita en la Naturaleza.

La carga energética mayoritaria en la mujer tiene características receptivas y pasivas como el flujo del agua, que es lento y constante. Su opuesta, la del hombre, es similar al impulso y la actividad; se la suele comparar con el fuego, que se desata súbitamente.

El sexo como eje de nuestras vidas

A la sexualidad hay que darle la importancia que tiene y satisfacerla libremente, porque es el núcleo de la existencia humana. Intentar ignorarla o no mimarla como se merece conduce a la frustración y al desequilibrio emocional.

El sexo es la energía trascendental que habita en ti y, además de ser fuente de vida, te ofrece el máximo grado de placer sensorial y espiritual al que puedas aspirar.

Las personas que disfrutan de una vida sexual plena se benefician de un importante grado de equilibrio y bienestar, que trasciende la esfera puramente física, es decir, que influye en su bienestar psicológico, afectivo y espiritual. La filosofía hindú lo ha comprendido así desde el nacimiento de este pueblo, del que se tiene noticia e historia escrita desde tiempos muy remotos, de ahí que hicieran del erotismo uno de los espacios privilegiados de la vida.

Hay que perseguir la armonía sexual

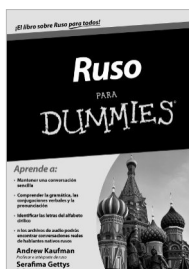
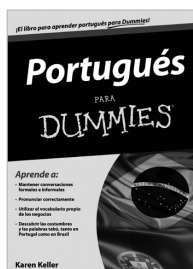
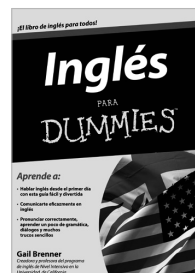
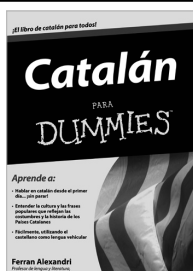
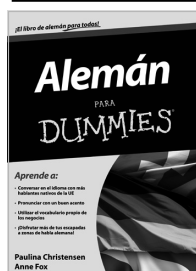
Los seres vivos forman parte de la naturaleza, de modo que todos los procesos que se desarrollan en el interior del cuerpo y la mente humanos son propios de ésta; ninguno de ellos es caprichoso o trivial: todos son importantes. Por esa razón, la respuesta a las demandas físicas o psicológicas debe ser armoniosa, por lo que se deberán satisfacer cuando se necesite.



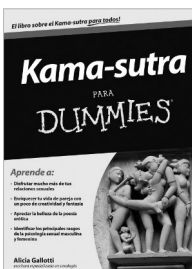
De la misma manera que comes cuando sientes hambre, bebes al tener sed y duermes cuando te invade el cansancio, sin reprimir esos instintos vitales, sino respondiendo a ellos espontáneamente, es preciso que cuides los aspectos sexuales de tu vida, ya que se trata de algo completamente natural y, sobre todo, porque de ello depende el equilibrio de tu personalidad, así como tu salud física y mental.



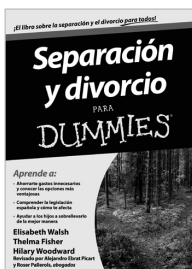
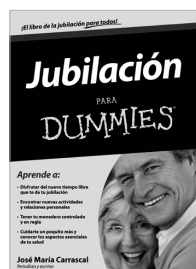
IDIOMAS

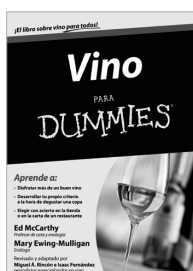
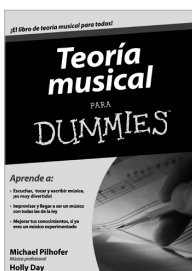
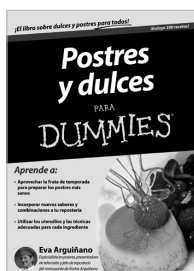
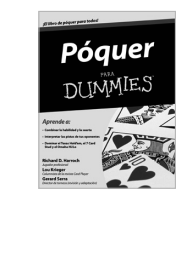
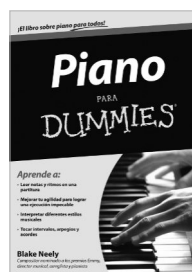
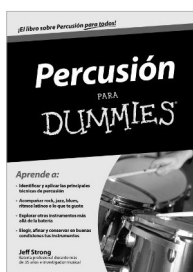
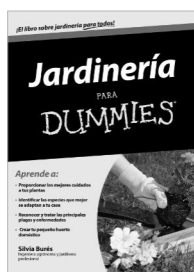
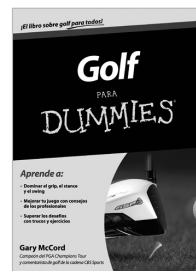
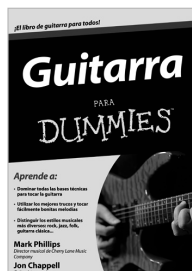
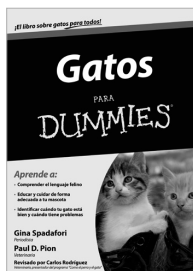
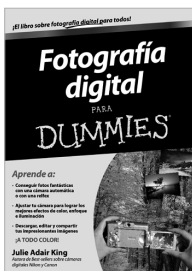
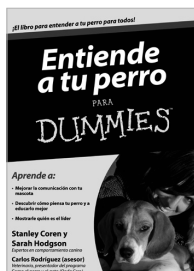
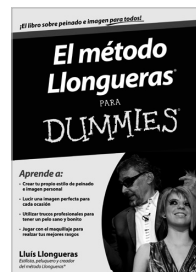


RELACIONES

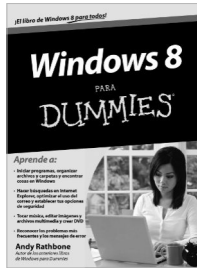
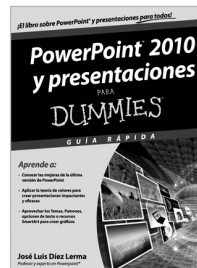
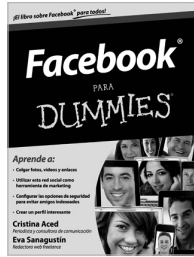
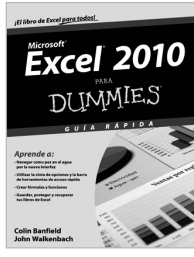
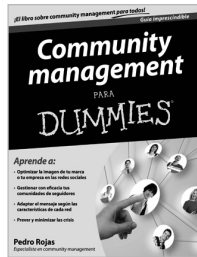


AUTOAYUDA

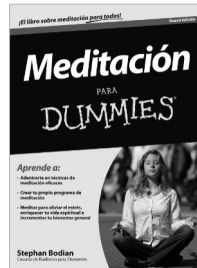
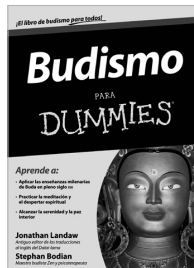
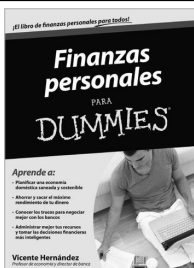
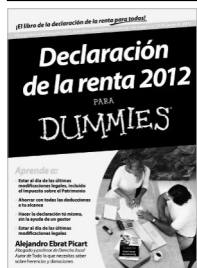




INFORMÁTICA

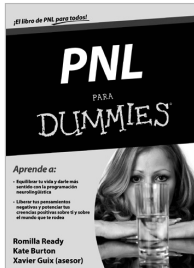
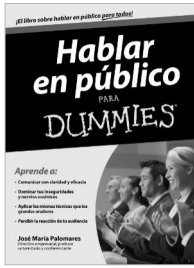
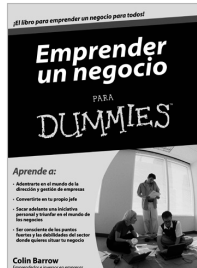
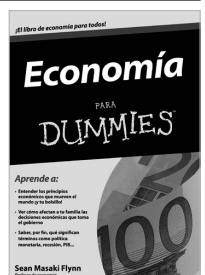
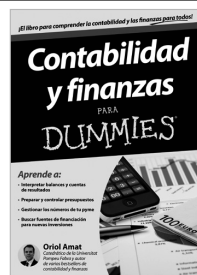
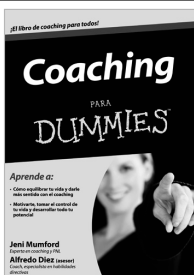
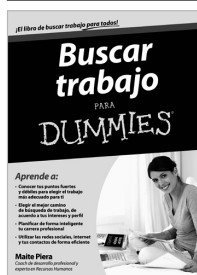


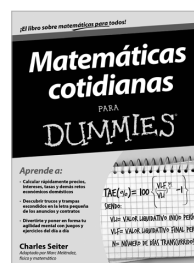
FINANZAS PERSONALES



ESPIRITUALIDAD

MANAGEMENT





351 libro de pilates para todos.

Pilates

PARA

DUMMIES

Aprende a:

- Ayudar la flexibilidad de los músculos.
- Programar una rutina en los años.
- Mejorar la fuerza y la resistencia.
- Incrementar la autonomía y fortalecer el abdomen.
- Aprender a equilibrar, controlar y sentir el cuerpo, además de lograr el mayor rendimiento.
- Trabaja el dolor y la tensión.
- Beneficiarse de los ejercicios específicos para mejorar pilates.

Ellie Herman
entrenadora personal de estudios pilates

