

Sexo y Amor, un camino de Transcendencia

Creo importante, para comenzar, aclarar dos conceptos que voy a utilizar para poder partir de un principio común: espíritu o alma, y transcendencia. Conceptos que por mi cultura y estudios son muy controvertidos y difíciles para mi, por lo que he preferido ir a unas fuentes, creo que, comunes al menos para la comunidad Bioenergética.

Alma según Lowen, es el nombre que le damos al sistema energético que anima a todo organismo.

Transcendencia según la Wikipedia:

"El sentido más inmediato y elemental de la voz transcendencia se refiere a una metáfora espacial.

Trascender (de trans, más allá, y scando, escalar) significa pasar de un ámbito a otro, atravesando el límite que los separa.

*Desde un punto de vista filosófico, el concepto de transcendencia incluye además la idea de **superación** o superioridad.*

En la tradición filosófica occidental, la transcendencia supone un «más allá» del punto de referencia.

Trascender significa la acción de «sobresalir», de pasar de «dentro» a «fuera» de un determinado ámbito, superando su limitación o clausura"

Volviendo al tema, Wilhem Reich estuvo investigando casi a lo largo de toda su vida, el sexo, la sexualidad y primordialmente lo que él llamo la función del orgasmo y su unidad, el orgón.

En su libro La función del orgasmo, nos dice:

"La sexualidad no puede ser otra cosa que la función biológica de expansión (fuera del yo), desde el centro a la periferia. A la inversa, la angustia no podía ser otra cosa que la dirección inversa, de la periferia al centro (retorno al yo).

En un principio creyó que el objeto de la expansión y contracción eran corrientes vegetativas, más tarde con los experimentos de Kraus de bioelectricidad, supuso que el orgasmo era un fenómeno de descarga eléctrica. Después empezó a buscar las relaciones entre el Simpático y el Parasimpático en la sexualidad además de los



generadores de energía biológica, como el plexo solar, el lumbo-sacral y el hipogástrico (chakras).

Cuando Reich empezó a hablar de los músculos y de la coraza caracteromuscular, marcó una gran diferencia con los psicoanalistas ya que él se empleó a fondo en la forma en que luchamos con nuestras emociones, en cómo la disolución de la rigidez y contracción muscular libera la energía vegetativa y cómo la estructura psíquica es también un estructura biofísica que quizás ahora diríamos neuronal.

Algo muy importante en sus hallazgos fue descubrir que contener el aliento y mantener el diafragma contraído, es uno de los principales mecanismos para suprimir las sensaciones de placer y de angustia en el abdomen, y como el restablecimiento de una respiración natural restablece los movimientos involuntarios y espontáneos del cuerpo.

Acuñó el término del reflejo del orgasmo y explicó que es una contracción unitaria de todo el cuerpo.

Pero recalco que uno de sus experimentos dio como resultado el hallazgo de que el aumento de la carga bioeléctrica ocurre solo en la experiencia de placer biológico y va acompañado de una sensación de corriente. Toda otra excitación, ya sea de dolor, susto, angustia, presión, fastidio o depresión, es acompañada por una disminución en la carga superficial del organismo.

Para Reich el proceso de placer sexual es el proceso de vida per se.

Más tarde en 1939 en sus experimentos empezó a buscar la naturaleza de la energía del organismo humano y demostró que el sol emitía una forma de energía capaz de cargar substancias en principio no conductoras, a esta unidad energética le dio el nombre de *orgón*.

Definiendo que la función del orgasmo es el patrón de medida del funcionamiento psicofísico, porque es en ella donde se expresa la función de la energía biológica.

Me quedo con dos frases de Reich, para al final volver a retomarlas:

"El movimiento de la energía bioeléctrica es de una ondulación lenta, parecida a los movimientos del intestino o de una serpiente."

"En casi todas las religiones está la dispersión de la unidad de sensaciones corporales por medio de la represión sexual, y por tanto existe el anhelo constante de restablecer contacto con el yo y con el mundo, es la base subjetiva de todas las religiones que niegan el sexo. "Dios" es la idea mística de la armonía vegetativa del



yo con la naturaleza."

Hasta aquí he estado entresacando conceptos de Reich, nuestro antecesor, de una manera muy resumida para poder pasar al creador del Análisis Bioenergético, Alexander Lowen

Él, en algunos de sus libros nos habla de varios conceptos, no específicamente suyos, pero adoptados por él. Cuando por primera vez los leí me parecieron absolutamente novedosos., quizás porque los encarnó en nuestro cuerpo y organismo. Por ejemplo: El yo y el sí mismo, los sitúa en el centro del corazón, considerando que es el centro mismo de la espiritualidad.

Para Lowen el amor no se limita al amor sexual, cree que el amor existe donde quiera que haya placer y deseo de proximidad.

En su libro El Amor, el Sexo y la salud del corazón, nos habla de que uno de los problemas con que nos encontramos al hablar del amor es que esta palabra describe dos sentimientos distintos, ambos originados en el corazón:

-Uno es el anhelo de proximidad que surge de la necesidad.

-Otro es el deseo de cercanía emergido de una plenitud del corazón

En repetidas ocasiones nos dice:

"Durante una respuesta orgásmica total, la conciencia del yo desaparece en una fusión con el objeto de amor. En muchos casos se da también un sentimiento de unidad con el universo palpitante".

"Entregarse al amor no es entregarse a otra persona, sino al propio yo, al propio corazón y al propio deseo de amor".

Reparó en que a veces nos podemos encontrar con una aparente contradicción si nos damos cuenta de que, si bien el sentimiento de estar enamorado es un estado positivo y excitante, la perspectiva de enamorarse puede aterrorizar a muchas personas porque implica un abandono del control del yo.

Hay muchas personas que han cortado sus sentimientos corporalmente, como



defensa contra el dolor y la angustia basando su identidad en su capacidad de controlar el sentimiento.

Este control les da una sensación de poder que suple al verdadero sentimiento de sí. El poder crea la ilusión de que son alguien. Sentir que nos necesitan en una relación, puede hacernos sentir poderosos y más seguros, pero esta seguridad es ilusoria ya que el poder y el amor son valores opuestos y antagónicos.

El poder solo actúa para intensificar la imagen de uno mismo, dándonos conciencia de nuestro ego; El amor exige un abandono del control del yo, al mismo tiempo que intensifica la sensación de nuestro yo corporal.

Dentro de estos parámetros muchos hombres intentan retrasar deliberadamente la eyaculación para permitir que su pareja alcance el clímax, e incluso hay técnicas que se enseñan a los pacientes con eyaculación precoz para que puedan tener mayor duración en la penetración. Esto a menudo se realiza distrayendo el pensamiento del sexo, por ejemplo; pensando en algo que le distraiga de la excitación o contando números para que la excitación disminuya. Estas maniobras raramente resultan satisfactorias para ninguna de las partes, porque retener la eyaculación así es como retener los sentimientos. Añade una enorme tensión a la relación.

Hay una psicoterapeuta que me gusta mucho, Alice Miller que en su libro La madurez de Eva, dice: "*Solo podemos amar si se nos permite ser lo que somos. El amor es el medicamento más eficaz*".

Cuando Lowen en su libro La espiritualidad en el cuerpo, nos habla con más profundidad de la espiritualidad y la transcendencia, se refiere a ello como algo perfectamente ensamblado en nuestro organismo.

Tanto Reich como Lowen nos hablan de que durante una respuesta orgásmica total, la conciencia del yo desaparece en una fusión con el objeto de amor. En muchos casos se da también un sentimiento de unidad con el universo vibrante, es decir, transcendemos en estos momentos.

Volviendo a lo que para mí en su día fue novedoso de Lowen al hablar de la espiritualidad, al decir que nuestra espiritualidad es una función de todo el cuerpo y deriva de la sensación de unión con una fuerza o un orden superior a nosotros mismos.

"Cuando nuestro espíritu interviene plenamente en cualquier acto, este asume una cualidad espiritual debido a la transcendencia del yo. Esta transcendencia se puede



experimentar del modo más vivido en el acto sexual, que lleva a la fusión de dos personas en la danza de la vida. Cuando se produce esa fusión, los amantes trascienden las fronteras del yo para convertirse en una unidad con las principales fuerzas del universo”.

En el clímax se llega al nivel del éxtasis.

La sensación de fusión entre los dos cuerpos puede ser tan completa que los individuos sienten que son uno solo. Al mismo tiempo, es posible que sientan que ya no habitan sus propios cuerpos.

Creo importante abrir aquí una línea de investigación sobre la posibilidad de que la testosterona u hormona del deseo, se pueda transmitir a través del sudor entre los cuerpos que están manteniendo relaciones sexuales, en la línea de las experimentaciones abiertas y realizadas por Beatriz Preciado.

Tanto en la experiencia mística como en el orgasmo hay una sensación de comunión con las fuerzas superiores del universo.

En el orgasmo, el yo se ve sumergido en un torrente de energía y de sensaciones.

Creo que en este libro queda muy claro que para Lowen, la trascendencia también puede lograrse a través de actos que no son sexuales y que podemos experimentar la sensación de trascender cada vez que nos anima una gran pasión o nos conmueve una experiencia significativa. En ambos casos, el espíritu se carga tanto que rebasa las fronteras del yo. Cuando esto sucede, ya no sentimos que tenemos un espíritu sino que estamos poseídos por él.

Hasta aquí he hecho un esbozo de mi camino experiencial, teniendo en cuenta que mis primeras lecturas empezaron con Reich cuando tenía 17 o 18 años y estaba comenzando la carrera de psicología; En aquellos momentos me quede prendada con su lectura y sentí y decidí que esta línea era la que quería seguir, tanto en mis estudios como en mi trabajo como psicóloga, hasta que encontré a terapeutas que hacían Análisis. Bioenergético en Madrid. Aun así continúe a lo largo de los años profundizando en mis estudios de Reich. Ahora, al volver a releer algunos de sus escritos vuelvo a entusiasmarme y convencerme, de que en la psicoterapia no debemos abandonar el camino “energético”, sin dejar, por supuesto, los otros logros conseguidos hasta ahora, ya que unos sin los otros se quedarían incompletos..

Dejé abandonadas hace unos años Tai-chi, Yoga, Zen, incluso la meditación Cabalística, porque sentía que eran insuficientes. Aunque cada vez que me sentaba o me ponía a meditar iba aumentando lo que creo que es mi potencia energética, la conexión energética con lo que me rodeaba, la certeza, la intuición, la sincronicidad



e incluso mi propia consciencia interior, tenía la certeza que había algo más. Cuando empecé de nuevo a meditar, hace poco más de dos años, esta vez siguiendo las enseñanzas budistas tibetanas tántricas, tuve que hacer un gran esfuerzo intelectual para entender su cosmogonía y conceptos como aferramiento, iluminación etc.

Tengo que reconocer, que casi por igual, los que me han ayudado han sido mis relaciones con personas trabajadas terapéuticamente que también están en este camino y han realizado trabajos de conexión energética, hasta que he desarrollado una certeza en esta vía.

Por lo que he ido estudiando, en occidente se conocen tres corrientes tántricas, la primera y más conocida es la que busca la iluminación a través del sexo puro y duro (cuanto más follemos mejor y con diferentes posturas, técnicas de control de la eyaculación, gimnasia vaginal, etc.).

Las otras dos corrientes son la hindú y la tibetana, aunque parece ser que en realidad es una, que parten de la India y más tarde llegaron al Tíbet, siendo adoptadas por los lamas del budismo tibetano.

Las fuentes de las tres corrientes son muy antiguas, datan de hace unos 3000 años antes de Cristo, y creo que quizás en la aproximación a occidente se ha desvirtuado su sentido debido a la cultura hippie del momento y a los "maestros" hindúes que veían en esto una fuente de dinero y poder. El problema es que a las vías tántricas se las conoce vulgarmente por una serie de técnicas para tener mejor sexo y mejores orgasmos.

Últimamente he encontrado referencias al Taoísmo Chang. Parece ser que es una filosofía aproximadamente de la misma antigüedad que las vías tántricas y muy parecido a ellas que se desarrolló en China. No puedo hablar mucho de ello porque solo he leído, por ahora, un libro al respecto y no tengo experiencia propia. Parece que los hindúes dicen que procede de las corrientes tántricas que atravesaron el Tíbet para llegar a China y los chinos dicen que fué al contrario.

El Tantra procede de las antiguas civilizaciones del Indo (actual Afganistán Cachemira...) y antes parece que se puede rastrear hasta las civilizaciones prearias, drávidas, que eran pequeños de piel oscura, casi negra, de unos 4.500 a 5.000 años como mínimo de antigüedad. Las invasiones arias intentaron destruir estas civilizaciones sometiendo su cultura a la estructura de castas e instaurando sobre



la mujer de cualquier casta otro sometimiento añadido, al hombre, incluido el sexual.

Son religiones y culturas, que incluso pueden partir de las culturas agrícolas, mediterráneas, matriarcales, cuya cosmogonía era el principio masculino y femenino que se complementa y sus dioses son diosas-madres donde no había separación entre la espiritualidad y la sexualidad.

En el camino Tántrico hay mujeres, las Tantrika, que son especialmente apreciadas, son yoghinis, mujeres sabias que enseñan la vía del ser integral.

En todo lo que he estudiado y leído hasta ahora parten como base de la sensación de unidad que aflora en la infancia de todos, que se va perdiendo con la educación y con el consabido amaestramiento de la percepción. Como hemos visto antes tanto Reich como Lowen hacen referencia a lo mismo.

Creo que nuestro miedo principal es el miedo a la disolución, el miedo a no ser nada. Esto sencillamente es lo que nos impide experimentar que cuando pensamos ser una cosa particular y por tanto aislada, solo somos esa cosa y perdemos todo lo demás. Aceptando no ser nada ganamos el mundo.

Ahora voy a referirme al tantra hindú:

El tantra hindú parte de la trascendencia a través del cuerpo. Es la presencia permanente y continua en la realidad, sin ella no hay consciencia y sin consciencia no hay practica que recoja sus frutos.

El éxtasis se consigue a través de la plena conexión con lo que nos rodea (Lowen como he citado antes dice algo muy parecido). El éxtasis se puede obtener por dos vías: el dolor y el placer, como bien se sabe ahora con las neurociencias.

A las personas que lo obtienen a través del dolor se les llama místicos. Tenemos de ellos muy buen ejemplo en los santorales y en los escritos de muchos místicos.

La vía del placer y del deseo es la que han escogido los tántricos.

En las prácticas tántricas se empieza por tomar consciencia de cómo respiramos, después dejar que la respiración se instale y alcance su plenitud, hasta que solo se es la armonía profunda de la respiración.

El placer es un elemento fundamental en la práctica tántrica, que ya no es una práctica sino una forma de gozar plenamente de la vida, de la sensorialidad, y esto



constituye la suma de todas las prácticas posteriores.

Los maestros cachemires hablan de la preeminencia de los sentidos y especialmente el del tacto. Para ellos un ser humano recupera naturalmente su unidad cuando lo tocan profundamente, es decir cuando el contacto deja de ser una estrategia sexual, cuando no se quiere nada, se recobra la espacialidad.

Creo que aprender a gozar de los placeres simples es descondicionarse poco a poco de nuestra búsqueda de placeres intensos, que son los únicos que nos despiertan de esa especie de torpor sensorial que nos habita.

Es una vía simple y sutil en la que el ser humano elige como campo de práctica el conjunto de la realidad cotidiana en el seno de la sociedad, sin renunciar ni separarse de nada, simplemente dejando emerger la consciencia en cada uno de los actos de la vida.

No se trata entonces de cortar, apaciguar o reprimir los sentidos, los deseos, las pasiones, sino al contrario montarse encima de esos fogosos corceles con total consciencia para que nos lleven con rapidez a la presencia continua en el mundo.

No se trata de impulsividad, es un combate entre la impulsividad contra lo espontáneo, es en todo momento ser espontáneo, llenos de armonía, pues la consciencia los acompaña inmediatamente a la realidad del entorno.

Así cada contacto con la realidad se convierte en celebración de la universalidad del deseo. Entonces no hay una fijación sobre un solo objeto.

Lo que impide nuestra satisfacción continua es el hecho de limitar nuestro deseo en vez de dejar que alcance su plenitud con la totalidad de los objetos. De esa manera un deseo bloqueado o limitado interrumpe la fluidez de la consciencia, las sensaciones, los pensamientos y las emociones.

Cuando un solo objeto ocupa un lugar único en nuestra mente, cuando todo nuestro ser tiende hacia él es una especie de crispación, ya no hay movimiento en nosotros y se instala el sufrimiento.

A la inversa, cuando nuestro deseo ocupa todo el espacio, la ausencia de un objeto pasa totalmente desapercibida ya que el flujo de nuestra atención y nuestra consciencia tiene la posibilidad de tocar otros mil.

El tantra es un instrumento de expansión del campo de la consciencia ordinaria a fin de acceder a lo supraconsciente, raíz del ser y receptáculo de poderes desconocidos que el tantra quiere despertar y canalizar.

Todo lo que está aquí está en otra parte; lo que no está aquí no está en ninguna



parte.

Si conocéis a Krisnamurti aunque él después de salir de la sociedad teosófica no se adscribía a ninguna corriente decía:

"Somos el mundo. El mundo es lo que somos ustedes y yo y no está separado de nosotros. El mundo es uno mismo y uno mismo es el mundo".

Para los tántricos hindúes, para otras muchas corrientes filosóficas e incluso para la física actual; El universo es consciencia y energía asociada.

El ideal tántrico hindú es la integración de la dualidad hombre-mujer en la plenitud: hermafrodita. Como la deidad hinduista Ardhanari compuesta por el dios Shivá y su consorte Shakti, representando la síntesis de las energías masculinas y femeninas. La forma de Ardhanari también ilustra cómo Shakti (el principio femenino de Dios) es inseparable de Shivá (el principio masculino de Dios).

Si vamos a la corriente mística que tenemos más cerca, la mística judía, en la Kabbalah, la Shakine es el aspecto femenino de la divinidad. Dios es a la vez varón y hembra, unido indisolublemente

Me intriga mucho como los tántricos consideran la homosexualidad. Solo sé que parece que ellos se interesan por todo, no juzgan. Se atreven explorar todos los caminos, porque los maestros definen la pureza como todo aquello que se vive con consciencia y la impureza como todo aquello que se vive con automatismo sin presencia. La consciencia reemplaza todo, sin ella no hay espiritualidad.

No encuentro ningún texto específico sobre el tema de la homosexualidad ni de las neosexualidades.

Solo he podido encontrar que en el ámbito de la energía, solo existe la mujer, la presencia de Shakti y consideran a la mujer que no se abre al mundo energéticamente como un hombre. Para ellos es el espacio el que penetra al hombre y a la mujer

Los maestros tántricos consideran que un hombre que está vivo, en vibración, es una mujer energética y también consideran que una mujer que no está en vibración es un hombre energético. El todo es vibración y energía.

Volviendo a la sexualidad los maestros tántricos vienen a decir:

Mientras eres amado o amada, el pasado cesa el futuro no existe. Tienes que



moverte en la dimensión del presente, el aquí y el ahora.

Ambos amantes se funden el uno en el otro y se dan uno al otro energía vital; se vuelven un círculo, y su energía se empieza a mover en círculo; se renuevan. La energía no se pierde, al contrario se gana; porque a través del contacto con el sexo opuesto todas las células se estimulan, se excitan, como recordareis de Reich, excitación es energía.

Incluso recordando la unión, sin el abrazo, sucede la transformación.

El tantra dice que durante esos instantes en el que el ego se disuelve, justo antes del orgasmo, los minds, las mentes de la pareja entran en contacto fugaz con el overmind, considerando el overmind como una supramente que sería un nivel mental autónomo más vasto, que recubre supera y engloba varias mentes individuales. Entonces todo hombre se convierte en el macho no inhibido de sus orígenes, y la mujer en la hembra de los orígenes. Los dos se funden en un éxtasis que se autoperpetua y, en ese momento, su ego se pierde en el gran todo, lo cual es el objetivo de todas las grandes religiones.

A la vía tántrica se le llama la vía siniestra o de la mano izquierda para distinguirla de la vía de renunciación a la sexualidad y los placeres (derecha).

La vía del valle dentro del tantra es la práctica sexual, es una experiencia divergente (la no focalización genital, inmovilidad relativa para que las cosas sucedan con relajación y que se desencadenen los movimientos espontáneos) en la que hay un principio básico, respirar con el mismo ritmo.

Dentro del tantra el sexo es una meditación entre dos:

"No lo combatáis no os opongáis a él. Sed amistosos frente al sexo. Vosotras sois una parte de la naturaleza. En verdad el acto sexual no es un diálogo entre un hombre y una mujer, es el dialogo de un hombre con la naturaleza a través de la mujer, y de la mujer con la naturaleza a través del hombre. Durante un instante os insertáis en la corriente cósmica, en la armonía celestial, estáis de acuerdo con el todo. Así el hombre se realiza a través de la mujer y la mujer a través del hombre".

También dentro de la práctica sexual saben que la eyaculación depende del sistema simpático, y que por tanto un movimiento de más y el sistema simpático hará que se contraigan fuertemente los músculos de la base del pene desencadenando la eyaculación. Por tanto al contrario que las otras técnicas de inhibición de la eyaculación, hay que apaciguar el sistema simpático, ser consciente de la



respiración, respirar lenta y profundamente, este ritmo se mantiene durante todo el contacto, es fundamental que los movimientos sean armoniosos y seguir el ritmo de la compañera y compañero.

Las migraciones del budismo llegaron al Tíbet, se calcula que en el siglo VI antes de Cristo, y ya entonces hablan de dos posibles caminos para llegar a la iluminación:

El Sutrayana--- Camino de realización como proceso gradual en el que se limpia la mente de todas sus faltas y limitaciones, desarrollando en su lugar cualidades beneficiosas como el amor, la sabiduría, la conducta ética y la concentración.

El Tantrayana--- Es un camino más rápido aunque no se descuida el camino del Sutra, se trata de pensar hablar y actuar como si fueras un buda iluminado (el paraíso es amor).

El budismo tántrico tibetano parte de la utilización de la energía del deseo, cultivando pequeñas experiencias de calma, satisfacción y creando el hábito de experimentar lo que podemos llamar verdadero placer.

La solución tántrica tibetana a la insatisfacción, supone una transformación completa de nuestra visión ordinaria, un descondicionamiento de nuestra percepción, de todo lo que hemos aprendido a dar como inamovible. Se trata de estar con una atención plena en todo lo que nos acontece y nos guía en nuestra experiencia de placer que surge del deseo de expandir nuestra mente, de forma que nos hace superar nuestras limitaciones.

Hemos estado, al menos en la cultura occidental, amaestrados para estar juzgando y sopesando todo lo que nos rodea de una forma dual. En el budismo tántrico tibetano (creo que en el Tantra en general) se aprende a cultivar la experiencia de no dualidad.

Para el budismo Tántrico, el chakra más importante está situado al nivel del corazón, ya que consideran que allí reside la mente muy sutil.

Hay muchas practicas, quizás una de las más avanzadas de consumación es la del fuego interior y el control de la energía que llaman *tum-mo*. Trata de despertar el calor interno en el centro del ombligo, para desde allí llevar la energía al canal central (desde la coronilla hasta la base de la espina dorsal por delante de la columna) y dejar que se disuelva. Poco a poco aumentando la energía, empieza a moverse como si fuera una serpiente que se enrosca y se desenrosca por todo el



canal. La Kundalini. Otra y quizás la final o más avanzada, en la que es necesario el abrazo físico con un consorte tántrico para llevar todos los aires-energía al canal central para abrir el centro del corazón y experimentar el nivel más profundo de la luz clara.

Tengo que contaros que en este camino tántrico como en los demás caminos que avanzan en este conocimiento hay muchos secretos y que el real conocimiento no se enseña más, creo, que de maestro a discípulo.

Primero tienes que encontrarte con un maestro o maestra y luego creo que tiene que decidir que eres una persona apta para recibir las enseñanzas. Mientras tanto es un camino arduo de ensayo-error en el que te encuentras en cada momento con tu sombra, un camino en el que te guías por un pequeño resplandor que atisbas en una habitación oscura con los ojos cerrados y a través de tus parpados.

Bibliografía

- Alexander Lowen (1990) El amor, el Sexo y la salud del corazón. Editorial Herder
Alexander Lowen (1993) La espiritualidad del cuerpo. Editorial Paidós.
Alice Miller (2002). La madurez de Eva. Editorial Paidós Contextos.
André Van Lysebeth (1990) Tantra el culto de lo femenino. Editorial Urano.
Daniel Odier (2011) Deseo, pasión y espiritualidad. Ediciones Presencia
Jiddu Krishnamurti (2005). Libertad total. Editorial Kairós.
Lama Thubten Yeshe (2001) Introducción al Tantra. Ediciones Dharma
Wilhem Reich (1972) La función del Orgasmo. Editorial Paidós.

