¿Qué es el sexo tántrico y cuáles son sus beneficios?

El sexo tántrico mezcla el placer y la espiritualidad. Foto: Internet.

Sexo + Psique

Por Yaroslabi Bañuelos Ceseña

“Quien conoce los corazones

acrecienta las distintas formas del placer”.

El Kamasutra.

"Perderse en el sexo es un placer. Encontrarte a ti mismo en el sexo es una bendición".

Vatsiaiana.

La Paz, Baja California Sur (BCS). El **sexo tántrico** es una práctica que tuvo su origen en Oriente hace 2500 años aproximadamente, el cual está basado en las **doctrinas budistas e hinduístas** que proponen el desarrollo de la consciencia plena para alcanzar la iluminación y liberarse del sufrimiento. En el ***tantra*** –enseñanza que sugiere utilizar el deseo como puente para experimentar estados místicos– **el sexo** se convierte en una experiencia profundamente enriquecedora en donde se integran la mente, la espiritualidad y las sensaciones del cuerpo.

En el sexo convencional usualmente la pareja busca llegar al **orgasmo** como única meta y, casi siempre, sólo por la vía genital, sin embargo, en el sexo tántrico se busca la unión espiritual y emocional de los amantes, de forma que se logra retrasar el punto máximo de placer; es decir, alcanzar el orgasmo no es el principal objetivo, sino estar más atento a todo lo que se siente física y emocionalmente durante el acto sexual. De manera especial se presta atención a la respiración, al tacto y al contacto visual, lo que genera un estado de meditación en el que la persona está consciente únicamente de la experiencia inmediata que ocurre en el instante.

Algunos sexólogos afirman que el **sexo tántrico** puede ayudar a mejorar significativamente la relación de pareja tanto sexual como emocionalmente, ya que esta práctica despierta y mantiene vivo **el deseo;** permite desarrollar una comunicación más sana, respetuosa y fluida entre los amantes; y eleva la capacidad de disfrutar **el placer**, lo que provoca que los orgasmos sean más

prolongados. Aspectos esenciales en una relación de pareja saludable y feliz.

Las principales posturas

1. **Padm:** El hombre se sienta con las piernas cruzadas y la mujer se sienta en su regazo, rodeando el cuerpo de él con sus piernas. Para realizar los movimientos sexuales, el hombre apoya las manos sobre los hombros de la mujer.
2. **Unpapad:** La pareja permanece sentada mientras ella levanta ligeramente una pierna, sosteniéndola con la mano, y él inicia la penetración.
3. **Vaidhurit:** Los dos miembros de la pareja se sientan y se abrazan mutuamente el cuello mientras se realiza una penetración lenta.
4. **Panipash:** Él toma los pies de ella y viceversa mientras el hombre realiza la penetración.

Consejos para practicar el sexo tántrico

- Es importante reservar el tiempo necesario para el encuentro sexual, ya que la impaciencia aquí no tiene cabida y la calma es la que guía cada movimiento.
- Dedicar algo de tiempo a hacer más agradable el espacio: limpiar bien el lugar, utilizar velas para iluminar la habitación con luz tenue, usar incienso para aromatizar, ambientar con música relajante.
- **Un punto esencial del sexo tántrico es la atención sobre la respiración. La respiración prolongada y profunda se utiliza para sostener las sensaciones orgásmicas y expandir por todo el cuerpo la sensación de placer, en cambio, las respiraciones rápidas y superficiales aumentan el nivel de excitación.**
- **Sincronizar la respiración con tu pareja: inhalar y exhalar juntos, tanto en los juegos previos como en el acto sexual.** Después pueden intercambiar el orden de la

respiración: cuando tú inhales tu pareja deberá exhalar y viceversa.

- Permanecer en contacto visual, mantener los ojos abiertos mientras estés frente a tu pareja.
- Es importante aprender la dinámica del “dar y recibir”, para esto se puede incluir en la experiencia tántrica algunos ejercicios como masajes con aceites, caricias suaves y prolongadas, y el sexo oral mutuo.

Cabe señalar que cada pareja es un universo y la dinámica de las relaciones es compleja, por lo que pueden existir prácticas y ejercicios sexuales que no atraiga a todos por igual, sin embargo, el **sexo tántrico** puede ser buena alternativa para explorar juntos y descubrir sus beneficios.