

CAMINO A CASA

CAPITULO 3 *Yoga y sexo. ¿Qué es la trascendencia? El sexo como medio para trascender. El sexo compulsivo, la búsqueda de performance. El orgasmo. El hombre. La mujer. La pareja. . Sexualizando la relación de pareja. La intimidad. Trascendencia y sexo. Técnicas como apoyo. El juego. Aprendiendo la plenitud desde la sexualidad.*

I) YOGA Y SEXO.

¿QUÉ ES LA TRASCENDENCIA?

Antes de abordar el tema central de este capítulo, veamos primero qué significamos con la palabra *trascender*. La frase completa es *trascender la conciencia ordinaria*. ¿Y cuál es la conciencia ordinaria? ¿Qué significamos con eso?.

Habitualmente, fuera del paradigma del yoga y a través de nuestra historia personal, vamos construyendo personajes que vamos actuando según las circunstancias. Cada personaje tiene sus propios *debo* y *no debo* de los que venimos hablando. También cada personaje tiene un código ético, una forma de hablar, sus propios apegos y sus propios *piloto automático*. Estos personajes se van alternando, entrando y saliendo del campo de nuestra conciencia.

Para ilustrar esto veamos una situación imaginaria. Imaginemos que vamos conduciendo nuestro automóvil con toda la agresividad habitual de un día de semana y que observamos durante un buen rato otro automóvil conducido torpemente. Imaginemos que repentinamente ese automóvil se acerca al nuestro, realiza una maniobra insólita y colisionamos con él. Imaginemos con qué carga de adrenalina frenamos nuestro auto y nos bajamos para encarar al otro conductor.

Hasta allí funciona un personaje, el que adoptamos para conducir, que es imperativo, bastante agresivo, asertivo. Nos preparamos para decirle enérgicamente al conductor y además demostrarle lo torpe que es conduciendo, nos preparamos para presionarlo con el fin de que se declare responsable del siniestro y así no tener que pagar nosotros los gastos, e inclusive si resulta de carácter débil, sacarle alguna otra ventaja, como un pago por daños físicos y morales.

Pero ahora imaginemos que cuando el conductor se baja del otro auto, resulta ser una persona conocida nuestra y que tiene ascendencia sobre nosotros, cierto grado de poder. Digamos que resulta ser nuestro jefe, o el inspector judicial a cargo de un juicio en el que estamos involucrados...Automáticamente cambia nuestro tono. Puede ser que aún conservemos cierto grado de asertividad, pero nos volvemos mucho más comedores, más permisivos, más comprensivos....Cambiamos rápidamente de personaje, de rol. Adoptamos un nuevo rol que es con el que interactuamos habitualmente con esa persona, que ahora ya no es un desconocido, sino que es alguien con quien tenemos una

historia en común. Este personaje tiene su propia historia y cambiamos justamente para sostener esa historia.

Ejercemos permanentemente este juego de roles y de personajes. Todo el tiempo estamos actuando personajes distintos con historias distintas, sólo que no somos conscientes de ello. El hecho de tenerlos cada vez en nuestro plano consciente, en lo que llamamos ego, nos da una sensación de continuidad, nos hace parecer que siempre es el mismo, pero de hecho son distintos personajes y podríamos decir que algunos son muy distintos entre sí.

En realidad no jugamos esos roles, sino que cada vez nos identificamos con cada personaje. Cambiamos de personaje, pero cada vez sufrimos, nos alegramos, tenemos las expectativas y las frustraciones de cada uno de ellos. Nuestra fisiología es el soporte con sus vaivenes, de estos cambios de personajes: nuestros sistemas hormonal, nervioso, muscular se activan, estas emociones tienen su correlación en nuestro cuerpo. Por supuesto que habrá características nuestras que son de más de un personaje....

Tal es nuestra conciencia habitual, con este juego, estos vaivenes, estos apegos, estas conductas más o menos automáticas, que van produciendo en nosotros un mayor o menor grado de distorsión en la percepción de nuestro entorno y de nosotros mismos.

Cada personaje que vivimos, contribuye un poco al recorte de la realidad, adecuando los datos de lo que nos rodea para adaptar esa percepción a su propia historia personal.

En definitiva, la diferencia que mencionamos en el primer capítulo entre lo que llamamos la verdad y lo que percibimos como nuestra realidad, se basa en estos juegos de personajes que se van alternando en el campo de nuestra conciencia. Esto es la conciencia habitual.

Trascender la conciencia habitual es entonces, salir de este vaivén de cambio de roles y de percepciones sesgadas por las expectativas de cada uno de ellos; es la percepción directa de todo lo que nos rodea. Es ser el testigo de esos vaivenes sin involucrarnos, sin que nos perturbe, sin tomar partido.

Dicho esto en otras palabras, trascender la conciencia habitual es trasladar la conciencia del ego al YO, al Alma y ser entonces el testigo de los juegos de cada personaje que adopta el ego.

Veamos esto un poco más profundo.

En realidad, estos personajes que se van alternando en el campo de nuestra conciencia no lo hacen en forma tajante: no es que un personaje esté o no esté. Van formando capas muy dinámicas que se van alternando.

Seguramente habrá algún personaje en el fondo de nuestra conciencia habitual, que da una característica a nuestra forma de ser: podemos ser generalmente introspectivos y con tendencia a racionalizar, por ejemplo. Los otros personajes se van superponiendo sobre ese rol principal, de fondo.

Por este motivo, trascender la conciencia ordinaria no es un fenómeno binario que se da o no se da. Más bien es un proceso donde vamos dejando de lado, aquietando, estos personajes, dejando de lado en forma progresiva sus visiones distorsionadoras y parciales del entorno.

Trascender la conciencia ordinaria es un proceso que se va ejercitando, se va desarrollando, con la práctica.

Y también se va ejercitando la profundidad de esa trascendencia, de esa detención de los procesos de distorsionar, de analizar, de juzgar, de vincular con las historias personales, de tomar partido compulsivamente. Es un proceso paulatino en el que vamos ejercitando el ser testigo de este juego que sucede en nosotros mismos, en este cuerpo, en este aparato psíquico y en este ego que nos constituyen.

En este proceso de trascender la conciencia ordinaria, nos vamos encontrando con aspectos cada vez más sutiles de este mundo. Cada vez más sorprendentes y fascinantes.

Podríamos asimilar el proceso de trascender la conciencia ordinaria con el proceso de abrir la propia percepción tanto respecto de lo que nos rodea como de nuestros procesos internos, de lo que nos pasa a cada momento.

¿Cuál es el límite de esta expansión de conciencia?...Los Maestros espirituales hablan de conciencia cósmica, de llegar a tener conciencia de Dios, de llegar a tener conciencia de la Realidad Última...

Trascender es un proceso progresivo mediante el cual vamos abandonando los estereotipos y nos vamos acercando a nuestra forma verdadera de ser, de percibir y de actuar. Es actuar sin condicionamientos previos.

Mencionemos también que este proceso de trascender, de expansión de la conciencia, va acompañado de cambios importantes en la fisiología; algunos fácilmente mensurables,

como disminución del ritmo cardíaco y del ritmo respiratorio, y otros más sutiles como cambios hormonales. También se dan percepciones subjetivas características.

II) EL SEXO COMO MEDIO PARA TRASCENDER.

Ahora vamos al aspecto central de este capítulo: el sexo.

La energía sexual es una de las más poderosas con la que contamos. Es una enorme fuente de motivación.

Como toda energía, lo que hagamos con ella depende de nosotros: podemos utilizarla en forma provechosa o podemos utilizarla en forma destructiva. Tenemos la opción, el libre albedrío.

Es posible utilizarla para reafirmar nuestros roles, personajes y estereotipos, con lo que nos alejaremos de una percepción directa de lo que nos rodea y de nosotros mismos, pero también es posible utilizarla para trascender la conciencia ordinaria. Vamos a analizar a continuación ambos caminos.

III) EL SEXO COMPULSIVO, LA BÚSQUEDA DE PERFORMANCE.

Una forma habitual de uso de esta energía es para reafirmarnos, para demostrar nuestra habilidad, nuestra fortaleza, nuestra distinción, nuestra singularidad.

Esta energía es muchas veces la base de personajes que desempeñamos. La base de esos personajes suele ser demostrar nuestra superioridad a través de exhibir nuestra potencia o nuestra habilidad sexual, demostrar la fuerte influencia que tenemos sobre los otros a través de nuestros encantos, de nuestra capacidad de seducción, de nuestra fama de amantes, etc, etc, etc.

¿Y cual es el problema con esto?. Que, como analizamos recién, construimos un personaje, nos estereotipamos. Una vez construido el personaje y asentado socialmente, nos vemos en la obligación de sostenerlo.

Entonces nace una compulsión. Ya no cuenta el deseo sexual que tengamos en ese momento, sino que lo que cuenta es cómo debería ser el deseo y el comportamiento de ese personaje que montamos. Si el personaje que montamos tiene una capacidad sexual infinita, entonces tenemos que estar siempre disponibles sin que importen las circunstancias y sin que importen los propios deseos. Así construimos una compulsión.

Habrán circunstancias en que nuestra fisiología y nuestros deseos nos acompañen en esta representación, con lo cual todo será coherente. Pero habrá otras circunstancias en que no lo hagan, entonces sobrevendrán grandes frustraciones, grandes cuestionamientos.

Es de hacer notar que en todo este juego equívoco, los verdaderos deseos y motivaciones nuestros estarán ocultos, podrán tener uno u otro signo, pero estarán ocultos, vedados al campo de la conciencia.

Hay aún una segunda compulsión que aparece en este juego de roles sexuales.

Se refiere al sexo vacío de contenido.

Si la motivación principal de ejercer la sexualidad es demostrar ciertas condiciones excepcionales de nuestra fisiología, el otro, el compañero, no es significativo, no es importante, es totalmente reemplazable. Es así porque las características buscadas en el otro son de funcionalidad y no de individualidad. No vemos en el otro un individuo, una singularidad, un eco de algo nuestro. Simplemente vemos un campo adecuado para ejercer nuestro rol adecuadamente.

¿Y qué pasa luego, cuando cumplimos con ese ejercicio del rol de nuestro personaje (mal o bien)?...Entonces el otro ya no presenta ningún atractivo. Para mantener el personaje es necesario buscar otro escenario que represente un nuevo desafío.

¿Y cómo es el acto sexual de este personaje?... Es un estereotipo también. Llevado al extremo, podríamos decir que es con caricias predeterminadas, vacías de contenido afectivo y sobre todo, sin considerar al otro más que en función del rol propio. No importa demasiado lo que le pasa al otro siempre y cuando no altere la expectativa del personaje triunfante que buscamos.

IV) EL ORGASMO

En este juego amoroso adquiere alta significación el orgasmo. El orgasmo es sinónimo de triunfo, de logro. Cuanto más orgasmos mejor, más potencia, más capacidad amatoria.

Y así nace una tercera compulsión: la búsqueda del orgasmo. Con esta búsqueda el acto sexual se vuelve rápido. El acto sexual dura minutos, excepcionalmente media hora. Es un incrementar la tensión más a cada momento hasta un pico máximo,luego una caída brusca y un relax.

Y luego sobreviene una búsqueda de estímulos para recuperar la energía y volver a empezar. Este acto sexual suele dejar un sentimiento de vacío que ese personaje reemplaza con una búsqueda de otro nuevo. Y así hasta el agotamiento físico.

Esta búsqueda de performance trae varios problemas. Veamos algunos.

V) EL HOMBRE

En primer lugar la sexualidad, los tiempo sexuales del hombre y de la mujer son básicamente distintos. El hombre es explosivo: rápidamente está disponible para el orgasmo y el juego amoroso prolongado exagera su deseo y le provoca descontrol de su semen.

Además el hombre es básicamente genital, su excitación comienza y termina en sus genitales. El hombre es gestual antes que verbal. Una relación ideal desde la masculinidad es muy rápida, frenética, enérgica, a escondidas en la clandestinidad y en silencio. Y después un sueño reparador, o alguna otra forma de cambiar de tema.

VI) LA MUJER

La mujer en cambio generalmente tiene un arranque lento, el comienzo de su interés sexual suele ser lento y con una terminación también lenta. Necesita un tiempo mayor que el hombre para llegar al orgasmo y una vez alcanzado, su deseo no se apaga, sino que permanece alto y con necesidad de caricias. Otra diferencia importante es que suele ser multiorgásmica, lo cual trae problemas adicionales de sincronización en la pareja.

Por otro lado la mujer es básicamente epitelial. La piel de una mujer es su principal órgano sexual.

Una mujer necesita de un clima y la forma ideal de construir ese clima es con palabras amorosas, afectuosas. La relación ideal desde la feminidad es prolongada, matizada de palabras insinuantes y cariñosas, de caricias sutiles, suaves, de miradas a los ojos, en un entorno también cálido, iluminado especialmente, etc.

VII) LA PAREJA

Son dos estilos básicos y distintos. Esto requiere que cada pareja tenga que hacer adaptaciones, ajustes para alcanzar la plena satisfacción sexual.

(Aclaremos que nos estamos refiriendo a las relaciones estables de pareja y no a los encuentros casuales).

Algunas veces se pone la responsabilidad de estos ajustes en el hombre: Se crea un personaje social, donde el hombre es tan macho que con su potencia, con su infinita capacidad de orgasmos y con su sagacidad sexual, neutraliza estas diferencias y hace que su compañera disfrute.

Además, suele confundirse la eyaculación masculina con el orgasmo masculino, que no son sinónimos y que pueden no suceder simultáneamente.

Todo eso es una carga negativa porque la expectativa de tener que desempeñar ese rol tan exigente, además de no tener en cuenta los deseos reales del momento, genera ansiedad y la ansiedad es el término exactamente opuesto al deseo y a la satisfacción.

Este estereotipo social del supermacho, no es sostenido solamente por los hombres, sino que las mujeres también suelen sostenerlo adoptando actitudes de pasividad, de no iniciativa o bien de reclamo y sobreexigencia.

Todo esto es nefasto para ambos.

En la mujer también se da un estereotipo social, donde se espera que sea muy apasionada, que pierda el control de tanto goce. Pero en la mujer, el no poder cumplir con este rol, es disimulable, por lo tanto son menos espectaculares los fracasos de sus roles que en el caso de los hombres.

Los conflictos de este tipo llevan a cada uno a los extremos de sus características: En una relación sexual con conflictos o ansiedades, en el hombre tiende a haber un mayor descontrol sobre su semen, eyaculación en tiempo más corto; en cambio en la mujer tiende a retrasarse su orgasmo e inclusive a una imposibilidad de lograrlo.

Esto en una relación sexual que tiene como objetivo el orgasmo, (la búsqueda de performance medida en cantidad de orgasmos alcanzados) se convierte en catástrofe. Se agudiza aún más si alguno de los dos aparece como responsable de la situación, como teniendo la culpa del fracaso en el logro del orgasmo de ambos.

En este análisis podemos ver que las expectativas, el preconceito de lo que debe suceder, el hecho de tener que jugar un rol predeterminado, con resultados predeterminados, la búsqueda de marcas y de performance, atenta directamente contra el disfrute, contra el gozo, contra el bienestar y la felicidad que es en definitiva lo realmente buscado.

(Como acotación marginal, podemos apreciar que en este tipo de relación en el caso de desajustes, es necesario que ambos integrantes realicen aprendizajes. Estos aprendizajes, son en realidad adaptaciones exclusivas de cada pareja y es necesario que cada pareja los realice, los vaya ajustando a su gusto y con sus propios códigos.)

Veamos ahora una alternativa para cambiar esta situación hacia el gozo y la plenitud, analicémosla desde la perspectiva del camino del yoga.

VIII) SEXUALIZANDO LA RELACIÓN DE PAREJA.

Cuando una pareja tiene dificultades en su relación sexual, cuando no logra lo que desea, sea lo que sea eso que desee, es un problema de la pareja, de ambos. Que alguno de los

dos asuma esa responsabilidad en forma exclusiva, o que el otro se la endilgue, es al menos una negación de los verdaderos problemas.

De esto surge una primera condición para fortalecer la relación de una pareja: tratar en forma directa los problemas, las necesidades de cada uno, las expectativas, las fantasías con total sinceridad.

Las recriminaciones (verbalizadas, gestuadas o en silencio) lo único que hacen es agravar el problema, de ninguna manera contribuyen a la solución. Esto lleva a un aspecto de fondo: la sinceridad, la entrega al otro.

Ahora estamos entrando en tema. No es posible ser sincero si uno está desempeñando un rol. Desempeñar un rol es mantenerse oculto, es no mostrarse, es guardarse y poner en juego patrones mentalizados de conducta. El ego es quien valora y conduce.

Volvemos a encontrarnos con nuestra mente, y volvemos a encontrar que vivimos en un esquema construido mentalmente, que sucede en nuestra mente. Nos encontramos con la compulsión inconsciente a demostrar que uno es superpotente o superapasionada.

La compulsión a tener un comportamiento predeterminado, nos desconecta tanto de nuestros propios deseos como de nuestra pareja. Es decir que por más ruidosa que sea una relación sexual, no estamos allí: lo mejor de nosotros no está allí.

En la mente está establecida la conducta que debemos tener para desempeñar correctamente ese rol y en la mente están también las conductas que el compañero debe tener como respuesta. En la mente está el tipo de gozo que debe tener ese personaje y el tipo de expresión de ese gozo; en la mente está el monto de energía que debemos poner en juego, está hasta la presión muscular para cada caricia; en la mente está todo, porque el rol está preconcebido y almacenado en la memoria de la mente. No queda lugar para lo nuevo, para lo original, para lo sorprendente y conmovedor.

IX) LA INTIMIDAD.

Apenas nos abrimos, apenas hablamos con nuestro compañero con sinceridad sobre qué nos pasa, qué esperábamos, el juego del rol empieza a detenerse. Además, sincerarse es una invitación al sinceramiento del otro, crea un clima...

Ese clima lleva directamente a un aspecto clave: a la intimidad. Es muy difícil disfrutar del sexo sin intimidad. Por supuesto no estamos hablando de los cuerpos desnudos, sino que hablamos de mostrarnos cada vez en mayor profundidad, mostrar los deseos, las necesidades, y también los miedos, las expectativas.

La intimidad raras veces se da completa y en forma espontánea. La intimidad es un avanzar de a poco, por tanteos. Vamos abriéndonos un poco y esperamos que el otro también haga algo en ese sentido. Luego otro poco y así vamos construyendo una relación de intimidad.

La intimidad da soltura para tratar deseos y expectativas, pero fundamentalmente nos suelta para gozar.

¿Cómo es posible gozar sin entregarse, sin ser sinceros?...¿Cómo es posible entregarse si no tenemos confianza en el otro?...¿Cómo es posible tener confianza si no lo conocemos en profundidad, si no tenemos intimidad con él, si no conocemos sus puntos sensibles, sus gustos, sus fantasías, su estilo? ...¿Y como es posible que el otro se muestre, se entregue, si nosotros no nos entregamos, si no nos abrimos?....

La intimidad es entonces un aspecto básico para poder lograr una relación sexual satisfactoria.

Pero adonde apuntamos es a algo más profundo todavía.

X) TRASCENDENCIA Y SEXO

Este camino del yoga consiste en ir progresivamente atravesando las sucesivas capas de distorsión grabadas en nuestra mente que desforman nuestra percepción. Es un recorrer el camino hacia adentro para ir encontrando quiénes somos en verdad, cuáles son nuestros verdaderos móviles y talentos. Es también un percibir los acontecimientos en forma directa, sin valoraciones, sin referenciarlos a nuestro prestigio o a nuestra conveniencia.

Vemos entonces que la búsqueda de una relación sexual satisfactoria recorre el mismo camino, tiene casi los mismos objetivos. ¿Si no podemos sincerarnos, desnudarnos en el sentido más profundo, con nuestro compañero sexual, de qué otra forma podríamos hacerlo?...Si no podemos ser tal cual somos en lo profundo, (sin disfraces, roles, apegos, *pilotos automáticos*) frente a nuestro compañero, con quién más podríamos?...¿En qué otra circunstancia?....

Hasta tal punto estas preguntas son pertinentes y significativas, que para responderlas, se fue desarrollando con los siglos una importantísima rama del yoga: el TANTRA, que propone técnicas para aprender a ir quitándonos esas capas de distorsión en la mejor oportunidad que tenemos para hacerlo como seres humanos: cuando hacemos el amor.

Este proceso de desarrollo de la intimidad en la pareja, lleva a un segundo aspecto de profunda importancia: sexualizar la relación de pareja. Vamos ahora hablar sobre esto.

En la medida que vamos quitándonos capas sucesivas de distorsión, nos vamos conociendo. Aunque quizás sólo podamos estar desnudos frente a nuestro compañero, la experiencia de conocernos a nosotros mismos, la experiencia de responder desde lo más profundo y sin prevenciones va tiñendo toda nuestra conducta y nuestra forma de vivir.

Podríamos decir que le vamos tomando el gusto a esta forma de vivir, con menos preconceptos, más disponibles. Poco a poco, en este proceso de reencontrarnos, nos vamos volviendo juguetones, livianos. No tener que estar prevenido trae como consecuencia volverse juguetón. La alegría y el contento brotan fácil y espontáneamente porque están en lo profundo nuestro, están en nuestro YO.

XI) TÉCNICAS COMO APOYO.

Volviendo a la relación con nuestra pareja, digamos que planteadas las cosas de esta forma, el acto sexual no comienza en la cama... Tampoco termina en la cama... Toda la relación entre ambos se va volviendo sexual y juguetona. Como no es imprescindible el orgasmo, como se anula el orgasmo para medir la satisfacción, de hecho podremos mantener una muy satisfactoria relación sexual en la cama, sin que se manifieste el orgasmo y luego seguir con las actividades.... Esto sucede como si no concluyera el encuentro sexual, como si continuara.

En una relación de este tipo, la intimidad, la comunicación íntima y cómplice entre los dos amantes, perdura aunque no estén juntos, aunque cada uno esté realizando sus tareas cotidianas.... Se trata de un continuo intercambio de sexualidad, de cariño, de caricias, de miradas y de silencios. Se trata de una complicidad que refuerza los códigos en común.

En la intimidad, en la privacidad, es buscar un goce y un disfrutar por el placer mismo, como expresión del afecto, como expresión de la vida que hay en uno y que se expresa haciendo feliz a su pareja y a sí mismo.

El objetivo no es el orgasmo, el objetivo (si puede decirse que hay un objetivo), es disfrutar, expandir la alegría y el gozo de compartir el placer con alguien que nos comprende y a quien comprendemos profundamente. Hacer el amor deja de ser *hacer el orgasmo* y se convierte en *hacer el gozo*, en *hacer la felicidad*. Hacer el amor es entonces una celebración.

De esta forma, la relación amorosa no culmina en un clímax. La relación amorosa, se desarrolla en un valle y se mantiene en ese valle. Hacer el amor a la manera tántrica, no es un esfuerzo, no es una crispación creciente, es un estado de profunda relajación, el gozo se experimenta en profunda relajación. Por supuesto puede haber orgasmo, pero es

un hecho totalmente secundario. El orgasmo en una relación tántrica es más bien un pequeño incidente sin una importancia especial.

Esto puede resultar chocante y antinatural cuando uno lo escucha por primera vez, pero esto es a lo que se refiere el TANTRA yoga: a vivir el amor, a vivir al otro miembro de la pareja para poder desenmascarnos a nosotros mismos y para poder encontrar esa área de alegría y felicidad permanentes.

Es una forma de dejar de lado los maquillajes y las máscaras con las que tratamos con los otros.

Esta búsqueda no tiene nada que ver con apresuramientos, orgasmos, ni siquiera tiene nada que ver con metas preconcebidas. Sí tiene que ver con ir abriendo la propia percepción a través de los sentidos, y a través de nuestros afectos...

El TANTRA yoga tiene varias técnicas que pueden consultarse en manuales serios (hay mucha literatura superficial y no idónea). Lo ideal sería consultar con una persona experta en esta rama del yoga, adoptando las prevenciones del caso.

No es posible aplicar todas las técnicas del TANTRA en nuestro contexto cultural. Pero es perfectamente válido tomar algunas de ellas para mejorar la relación de la pareja, para enriquecerla en el sentido en el que venimos hablando.

La característica del TANTRA es que sacraliza el sexo. Lo convierte en una ceremonia en la que no es posible participar estando ausente en ningún sentido. Sagrado no quiere decir falta de alegría y de diversión...Sagrado significa en este caso estar totalmente presentes y sin subterfugios. Podríamos decir inclusive que las técnicas lo que buscan son formas de estar completamente presentes en cada momento.

XII) EL JUEGO

Esto no está reñido con el juego. Como decíamos, quitarnos la obligación de desempeñar un papel nos vuelve juguetones.

Pensemos en la forma en que nos preparamos anticipadamente cuando tenemos una reunión social importante. Preparamos nuestra ropa más especial y hasta podemos comprar ropa exclusivamente para esa circunstancia, vamos a la peluquería, manicura, maquillajes, etc...Inclusive buscamos condicionarnos para estar de muy buen ánimo, tratamos de estar descansados, sin preocupaciones...Además estas reuniones suelen hacerse en un lugar especial, contratado al efecto y decorado especialmente...

Pensemos ahora en cómo nos preparamos para hacer el amor con nuestra pareja....Pensemos en los desatinos que cometemos a veces: nos ponemos cremas antes de ir a dormir, para que al otro día nuestro cutis esté en buen estado....Solemos hacer el amor al final del día, con las últimas energías...Quizás con la luz apagada y luego de haber bebido abundante cantidad de alcohol....¿Cómo está nuestro nivel de conciencia entonces?... ¿Cómo funcionan nuestros sentidos, están alertas y receptivos?... Nos perfumamos, nos arreglamos....al salir de casa....Nos ponemos ropa elegante y atractiva....para ir al trabajo....¿Cómo es la ropa que usamos para ir a hacer el amor?...¿Con qué estado de ánimo nos preparamos?...¿Nos preparamos en algún sentido?...

Hacer el amor en la forma tántrica es hacer algo muy especial. Es hacerlo en un lugar especial, preparado especialmente, con ropa especial, con acicalamientos especiales, con perfumes especiales, con un clima especial...Cada encuentro amoroso de una pareja tántrica es único, es el primero y es el último...Un encuentro tántrico no es con la últimas energías que quedan antes de terminar el día, es reservar las mejores energías porque estar plenamente disponible es el mejor obsequio de amor que podamos hacerle a nuestro compañero. Un encuentro tántrico no es una descarga de tensiones ...

Es retomar la capacidad de jugar, de percibir con todos los sentidos...es estar disponibles para lograr experimentar esa conciencia cósmica de la que hablamos antes...

Un encuentro tántrico es inolvidable porque siempre transforma, cada uno no es el mismo después de él...

Veamos ahora una forma que puede adoptar este juego amoroso.

XIII) APRENDIENDO LA PLENITUD DESDE LA SEXUALIDAD.

Dando una vuelta de tuerca a lo que venimos diciendo y ahora haciéndolo como un juego, es perfectamente válido jugar roles en una relación sexual. Acordar, ponerse de acuerdo con el compañero y jugar, cada uno un rol.

¿Cómo es esto? ¿Volvemos al desempeño de roles?.

Si, es posible como parte del juego amoroso, jugar roles diferentes de lo que somos. Es como los chicos que juegan, que acuerdan ciertas reglas y después desarrollan el juego improvisando. Esto abre un inmenso campo de soltura y de diversión.

¿Pero entonces cual es la diferencia con el juego de roles que hablábamos antes?. Empezamos todo este análisis demostrando que desempeñar roles era un proceso de

ocultamiento, de relegación, una forma de apagar nuestra vida ... ¡¡y ahora proponemos jugar roles para expresar nuestro ser más profundo!!...

La diferencia es que en el juego de roles original, había pautas subconscientes que debíamos cumplir y eran roles que provocaban un abismo en la comunicación con la pareja porque tenían metas, medidas de performance y conductas rígidas preconcebidas, no había lugar para la creatividad personal. Vimos que ponía a cada miembro de la pareja enfrentado al otro, porque cada uno debía demostrar que estaba capacitado para desempeñar esos roles, cumpliendo con las metas implícitas.

En cambio este juego de acordar jugar roles, un juego como parte de la relación amorosa, es por el contrario una forma de compartir la intimidad, es una forma de complicidad que propone un campo de expresión mutuamente acordado por la pareja. Esto profundiza la comunicación porque genera códigos secretos en común.

Y aquí nos encontramos con una vuelta de tuerca que es de significativa importancia como pauta para nuestra vida en general, no sólo en la relación con nuestra pareja. Cuando a través de realizar estas prácticas tántricas con nuestra pareja, logramos desenmascarar nuestros propios juegos egocéntricos, una vez que hicimos conscientes nuestros apegos, nuestros *piloto automático*, nuestros subterfugios para parcializarnos, una vez que recuperamos el mando (una vez que el YO recuperó el mando), es posible utilizar roles nuevamente. Es posible jugar roles conscientemente como parte de nuestra expresión, de nuestra idiosincrasia y sin creernos que somos esos roles.

Estamos diciendo que mediante el ejercicio de la sexualidad, con nuestra pareja, podemos desenmascarnos, podemos recuperar el mando, llegar a nuestra profundidad.

Y una vez que lleguemos a esa profundidad, una vez que volvemos a ser dueños de nosotros mismos, sin depender del juicio de los otros, entonces podemos jugar todos los roles que se nos vengan en ganas, en todo momento que lo deseemos, durante nuestra actividad diaria, para divertirnos o para lograr expresar mejor lo que queramos decir. Podemos actuar, simular, de la misma forma que actúa un actor sobre el escenario. Es una cuestión de enfatizar el tono de lo que queremos transmitir. Pero ahora es un juego y nosotros mismos fijamos las metas y somos quienes evalúan los resultados, no tenemos nada que demostrarle a nadie, ¡ni siquiera a nosotros mismos!

Veamos un ejemplo para aclarar todo esto de jugar un rol conscientemente.

Es posible en cualquiera de las actividades que desempeñamos, actuar como enojados sin estarlo y sin que esta actuación nos desequilibre, sin tener que cargar después con todos los efectos negativos de lo que fuimos hablando. Se trata de actuar como si estuviéramos enojados pero sin estar realmente enojados.

Hay ejemplos de estos cambios en los Maestros espirituales, cambios sorprendentes en su conducta que son utilizados para resolver sabiamente una situación complicada.

¿Y cual es la diferencia entre un hecho con enojo realizado por alguien egoísta y uno hecho por alguien que está jugando el rol de enojado con total conciencia de lo que está haciendo?

La diferencia es la cualidad de la acción y sus consecuencias.

El enojo, la violencia egoísta destruye a los otros, los hiere, los disminuye en algún aspecto, les quita algo. Este enojo le sirve sólo a quien lo ejerce, para sus logros personales y para ejercer su superioridad. Esta violencia genera más violencia.

En cambio el aparente enojo ejercido como un juego e inspirado por el YO, mejora el proceso que se está desarrollando en ese momento, hace crecer y reflexionar a todos los involucrados. Esta aparente violencia no sólo no hiere sino que genera paz y aumenta la comprensión.

Esta es la diferencia entre el desempeño de un rol desde la inconciencia, desde el egoísmo buscando acrecentar posesiones y el desempeño del mismo rol concientemente inspirado en el YO. Las acciones son diferentes y las consecuencias de las acciones sobre los demás son también diferentes.

Entonces proponemos que un momento muy adecuado para jugar, para aprender a jugar roles es con nuestro compañero sexual. Esto también es una forma de practicar la libertad.

Una forma divertida que puede tomar este juego en pareja podría ser pactar anticipadamente el rol que desempeñará cada uno en el próximo encuentro amoroso y luego desde el inicio, jugarlo. Como se trata de un juego que se va improvisando sobre la marcha, valen todas las expresiones que nuestra imaginación pueda concebir.

Podríamos decir como síntesis de este capítulo, que la relación con nuestra pareja es una oportunidad quizás como ninguna otra, para que podamos realizar el desarrollo espiritual, el desenvolvimiento de nuestra conciencia y quitarnos las capas de ocultamiento que fuimos construyendo a lo largo de nuestra vida. Es una oportunidad única para volvernos más livianos, más juguetones y más creativos no sólo en relación con nuestra pareja, sino también en todos los demás dominios de la vida.