

SEXUALIDAD CONSIENTE: ¿sensación o sensibilización? [1]

El sexo aunque no es la única vía de acceso al amor, aporta satisfacción a nuestros cuerpos, a nuestras almas, a nuestra inteligencia, a nuestra creatividad y, por encima de todo, amor a nosotrxs mismxs y amor a los demás.

Nos dedicamos a seguir a la mente, que tiene sus ideas concretas sobre como debe marchar el sexo, en lugar de sintonizar con la sabiduría del cuerpo y escucharla.

Eliminando la meta se elimina la tensión. Al explorar un nuevo estilo de sexo, resulta muy útil trasladar nuestra consciencia del “hacer” al “ser”. El primer paso para aliviar la presión de cumplir (el hacer) es eliminar lo que consideramos como meta. En general, la meta del sexo es el orgasmo. Esta meta del orgasmo es lo que produce la presión. Cuando hacemos el amor, nuestra intención y nuestro esfuerzo deliberado se dirigen a conseguir ese fin último, un clímax de placer intenso y potenciado que sólo dura unos breves segundos.

Vivimos para las sensaciones; ansiamos tener sensaciones. Siempre estamos buscando sensaciones nuevas; toda nuestra vida es un esfuerzo constante por alcanzar sensaciones nuevas. Pero ¿Qué es lo que pasa? Que cuantas más sensaciones buscas, menos sensible te vuelves, pierdes la sensibilidad.

Aunque parezca paradójico, se pierde la sensibilidad por las sensaciones. Entonces, pides más y más sensaciones, y ese “más” mata tu sensibilidad. Entonces pides más todavía, y llega por fin un momento que todos tus sentidos quedan apagados y muertos. Son dos cosas distintas. Si pides sensaciones, estarás pidiendo cosas; acumularás cosas. Pero si pides sensibilidad, lo que tendrás que trabajar serán tus sentidos, no las cosas. Tendrás que profundizar tus sentimientos, tu corazón, tus ojos, tus oídos, tu nariz. Deberás profundizar todos los sentidos de tal modo que se vuelvan capaces de percibir lo sutil [2].

La pérdida de la sensibilidad ante la intensidad del estímulo, sería cómo encender una cerilla en la oscuridad. En este caso es cómo una explosión; pero si hacemos lo mismo a plena luz del día, apenas resulta perceptible. A más sensación, menos sensibilidad, y a menos sensación, más sensibilidad.

Así que parte del trayecto que proponemos transitar tiene que ver con sintonizar con la sabiduría del cuerpo y escucharla a través de sensibilizarnos desde el cuerpo, emoción y mente.

David Ferrús

[1] Diana y Michael Richardson, *Orgasmo tántrico para Hombres. Hacer del amor una meditación*, Editorial Gulaab

[2] Osho *Enseñanzas tántricas*, La nueva alquimia para encenderte.