



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**La multiorgasmia para la salud del hombre**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Eduardo Nájera Falcón

DIRECTOR: Lic. Gerardo Abel Chaparro Aguilera

DICTAMINADORES: Lic. Irma Herrera Obregón

Lic. Laura Castillo Guzmán



Los Reyes Iztacala, Estado de México, 2018



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## AGRADECIMIENTOS

Primeramente, agradezco a la Tierra que nos alberga y nos da todo el sustento para continuar nuestro camino. Ojalá pueda retribuirle de mejor la manera a lo largo de mi vida.

A mis padres por procurar que nunca me faltara nada en mi desarrollo; por reconocermes como un ser autónomo y competente que tomará sus propias decisiones en la vida; por estar ahí siempre que necesité de ustedes. Especialmente quiero agradecer su apoyo este período que dediqué a completar esta tesis, ya que realmente fue ilustrativo para encontrarle un sentido a mi vida, para no dejarme llevar por la normatividad que incluso ustedes mismos esperaban de mí. Pueden estar seguros que, si bien no soy lo que ustedes imaginaron, soy alguien que trabajará por su propia felicidad y plenitud.

Armando, te agradezco tu compañía y amistad en todo este trayecto de mi vida. Estoy lejos de ser perfecto, pero espero haberte dado un buen ejemplo estos años. Te deseo mucha felicidad en tu camino, pero recuerda siempre que esta no es un fin o una meta, es un subproducto de una vida bien vivida.

A mis amigos les agradezco todos aquellos momentos en donde reímos juntos, créanme que fui y soy feliz a su lado. Gracias, Chava, gracias, Gaby, ayudaron a moldear mi camino hasta llegar a este punto, estén seguros que me aportaron algo positivo, lo cual me llevaré conmigo siempre, espero yo también haberles dejado algo. Chaparro, Tony, gracias por su apoyo y hermandad desde el CCH, quien sabe que sería de mí si ustedes no hubieran estado ahí desde entonces; ojalá nuestros caminos nunca se separen del todo.

Agradezco a mi maestro, Gerardo Chaparro. Usted es un alma buena que me ayudo a sentar las bases de lo que soy ahora. Sus enseñanzas me acompañaran siempre porque son ya parte de mí y de lo que quiero llegar a ser.

No puedo dejar de agradecer a Pam por ser esa persona que definitivamente marco una gran diferencia en mi vida, tanto que seguramente esta tesis no se hubiera realizado si primeramente no me hubieras ayudado a ponerme en este camino. Te agradezco ampliamente tu influencia, ya que ha sido sin duda muy importante para reformar mi pensamiento, mi actitud, y mi vida.

A todos aquellos que forman o formaron parte de mi vida, muchas gracias; no me queda más que desearles a todos paz y amor a sus caminos.

# ÍNDICE

Agradecimientos

Índice

Resumen

Introducción	1
1. El problema de la sexualidad en los hombres	5
1.1 Historia de la sexualidad	5
1.2 El panorama de la sexualidad en México	11
1.3 El género	16
1.4 La moral	19
1.5 La influencia mediática	20
1.6 El problema de la sexualidad para los hombres	22
1.6.1 La eyaculación	29
2. La visión de Oriente sobre la sexualidad masculina	32
2.1 Una pregunta	32
2.2 El taoísmo	33
2.3 El micro y macrocosmos	35
2.4 El Ying y el Yang	38
2.5 La teoría de los cinco agentes	42
2.6 La respuesta	48
3. El hombre multiorgásmico como alternativa de salud	51
3.1 El “orgasmo”	53
3.2 El Chi Kung	55
3.3 ¿Cómo se mueve la energía?	57
3.4 La excitación	58
3.5 Orgasmos múltiples	58
3.6 Técnicas para el control eyaculatorio	59
3.6.1 Bloqueo dactilar	59
3.6.2 Tirón escrotal	61
3.6.3 El punto del millón de dólares	62

3.6.4 ¿A dónde va el semen si no se eyacula?	64
3.6.5 ¿Cuándo eyacular?	64
3.7 Circular la energía por el cuerpo	65
3.8 La aspiración en frío y la gran aspiración	66
3.8.1 Precauciones adicionales	69
3.8.2 ¿Cómo hacer la gran aspiración?	70
3.9 Homosexualidad	71
3.10 Hacer el amor	72
3.11 Sexo Zen	75
Conclusión	79
Referencias	85

## RESUMEN

El objetivo de este trabajo es promover una visión integral del cuerpo de los hombres como alternativa terapéutica para las problemáticas sexuales que los aquejan, sustentado en la filosofía taoísta y la práctica del hombre multiorgásmico

Para esto, se hizo una revisión histórica de la sexualidad con objetivo de vislumbrar cómo se desarrollaron las percepciones actuales de la sociedad sobre ella, y como es que se ve afectada por los modelos de convivencia generalizados en la sociedad mexicana. Dado este preámbulo, se continúa exponiendo la problematización de sexualidad en los hombres, como esta afecta sus relaciones interpersonales, así como esto resulta en problemas de autoestima, de valoración personal, y en el bienestar general. Así mismo, se repasan las problemáticas que una vida sexual insatisfactoria puede acarrear a las relaciones de pareja.

Después el trabajo se centra en presentar la filosofía taoísta para poder comprender las bases de la práctica multiorgásmica y encaminar las reflexiones hacia una perspectiva holística del cuerpo del hombre para poder mejorar la salud integral del mismo, incluyendo, por supuesto, la vida sexual. Además de mostrar que esta cultura al estar libre de los estigmas comunes de occidente, les permite concientizarse sobre la importancia del cultivo de la energía sexual para mejorar su calidad vida y promover la longevidad.

Posteriormente el trabajo presenta las técnicas desarrolladas por los maestros taoístas para cuidar la salud del hombre, y potencializar su experiencia sexual. Se complementa la información con reflexiones sobre nuestra cualidad de seres interconectados con nuestros iguales, así como hacia nuestro planeta, nuestro principal proveedor, y como nuestro impacto en él puede ser más positivo. Finalmente el trabajo invita a la reflexión sobre nuestra condición actual para remarcar la importancia que tiene el retomar este tipo filosofías y sus modos de vivir la vida para cambiar nuestra dinámica actual ciertamente autodestructiva.

# INTRODUCCIÓN

La sexualidad siempre ha estado presente en los humanos, pero nunca ha sido igual para todos. Es un fenómeno pluridimensional permeado por múltiples factores dependientes de la región del mundo que se analice. Esto significó que en ciertas regiones del mundo se enfatizará la importancia de la sexualidad, investigándola, practicándola, y disfrutándola, y en otros lugares se condenó, se ocultó, y se reprimió todo instinto sexual; generalmente esta diferencia tenía que ver con las creencias religiosas o morales propias de cada región.

En oriente la sexualidad fue estudiada desde múltiples puntos de vista, pero los taoístas destacan de entre otros gracias a su visión de cuidar el cuerpo, fomentar la salud y promover la longevidad. Desde su perspectiva, el sexo es la oportunidad perfecta donde poder cultivar la energía vital del ser humano para poder atender su visión de autocuidado y prolongación de la vida.

Por otro lado, en la mayoría de occidente se promovió que la sexualidad fuera severamente estigmatizada. Los primeros verdaderos avances en el estudio del tema se dieron hacia finales del siglo XIX bajo las doctrinas positivistas que están en su auge, cuestión que promovió que la sexualidad se estudiara desde una perspectiva específicamente biológica y segmentadora.

Específicamente en el caso de México, al ser una sociedad fuertemente marcada por la moral religiosa impuesta por los occidentales Europeos que colonizaron, esta permeada de prohibiciones, estigmatizaciones, mitos y condenas propias del pensamiento Católico. Es en tiempos más recientes que, al igual que en el resto del globo, se han sumado esfuerzos por normalizar la sexualidad como algo intrínseco a la especie humana.

La sexualidad al ser un fenómeno pluridimensional, no ha estado exenta de ser mal utilizada por la mayoría de las sociedades, sobre todo en aquellas en donde la



igualdad entre los géneros es un tema complicado, como el caso de México. La idea arraigada de la superioridad de los hombres por sobre las mujeres conllevó a que la sexualidad fuera controlada solamente por ellos, trayendo una larga lista de abusos hacia el género femenino y hacia personas de preferencias sexuales diferentes.

En la actualidad en México, pese a los avances en materia de equidad entre ambos géneros y la lenta derogación de los ideales machistas por las nuevas generaciones, aún suelen ser notorios los vestigios del pensamiento de la superioridad del hombre, siendo este un fenómeno que reproducen ambos sexos.

Mientras los jóvenes crecen, van experimentando las especificaciones (a veces sutiles, a veces no) sobre como ser a un “hombre” o una “mujer” en todos los sentidos, desde la ropa que es apropiada a su género, los juguetes, y más adelante en su vida, cuales son los roles que desempeña su género en la sociedad y que se espera que ellos realicen para que continúe la dinámica actual. Es en este sentido, que la dinámica de los roles de género promueve que en la búsqueda de pareja el hombre sea instruido para mostrar iniciativa a la hora del contacto con una mujer, tomando así un rol activo, dejando para la mujer el rol pasivo.

Este tipo de imposiciones suelen generar angustia tanto en hombres como en mujeres, pero de diferente forma. Para el caso concreto de los hombres, es la ya mencionada cuestión del machismo la que presiona para ser “un hombre” y hacer, por ejemplo, el primer contacto con una mujer para llamar su atención, lo cual resulta en un problema para aquellos hombres que carecen de habilidades sociales para relacionarse con otras personas, lo cual genera ansiedad o cuadros de depresión por la misma incapacidad de cumplir la expectativa que recae sobre ellos. El fallar en este tipo de cuestiones suele ser señalado como falta de hombría, lo cual en una sociedad que se empeña en mantener la idea de la superioridad de los hombres, resulta catastrófico.

Lo mismo ocurre en el ámbito sexual (a cualquier edad), la idea del machismo implica también que los hombres deben poder regular su sexualidad de buena forma para poder complacer sexualmente a una mujer, resultando así que, en casos donde existe una disfunción sexual como la incapacidad de tener o mantener una erección, o la eyaculación precoz, se presenten cuadros de depresión en los hombres y un sentimiento de inferioridad e incapacidad. Además, las disfunciones sexuales en las parejas suelen ser tierra fértil para otros problemas, lo cual suele generar un ambiente de desconfianza u hostilidad entre ellos, lo cual puede potenciar los cuadros de inseguridad y restar alegría y vitalidad a la vida de las personas.

En occidente, el sector médico ha atacado las problemáticas de disfunciones siempre desde el ámbito farmacéutico, pero más que ser una solución, son generadores de problemas en la salud a largo plazo, por lo que su uso no sería el ideal.

Es por esto que prácticas como las propuestas por los taoístas tienen una gran validez, ya que presentan una alternativa a la solución de estos problemas que no implica arriesgar la salud de los hombres. Poder superar las disfunciones sexuales desde una perspectiva holística y natural que invita a conocerse, disfrutar y experimentar nuevas sensaciones, a la vez que cuidar tu salud es una oportunidad que no ofrecen las perspectivas médicas de occidente.

De esta forma, el presente trabajo pretende presentar una opción viable (e incluso económica) a los hombres para poder superar las problemáticas sexuales, además de promover el empleo de las técnicas desarrolladas desde la tradición taoísta para fomentar el cuidado de su salud y el mejoramiento de su vida sexual.

En el primer capítulo se revisaran los antecedentes históricos de la sexualidad, sus cualidades pluridimensionales en la actualidad, y como marcan su influencia en el desarrollo sexual de los hombres, de forma que se plantee el panorama de las problemáticas sexuales que los aquejan. En el segundo capítulo se hará una introducción a la visión taoísta en general donde se expondrán las principales filosofías que promueve, así como el impacto que tienen en el ámbito sexual. Finalmente el tercer capítulo estará enfocado en compartir las técnicas expuestas por el maestro taoísta Mantak Chia, así como en complementar esta información con otras reflexiones orientales acerca de la sexualidad, de nuestra conexión con la tierra y de cómo poder aterrizarlo a la vida en general.

# 1. EL PROBLEMA DE LA SEXUALIDAD EN LOS HOMBRES

Hablar de sexualidad es hablar de uno de los pilares que han permitido conformar a la humanidad como es hoy en día. Su concepción ha estado sujeta a constantes cambios a lo largo de la historia, por lo que es imperante dar un repaso a las diferentes etapas que la han constituido para poder dar una definición más completa de ésta, y así hacer más visible el particular caso de la sexualidad masculina.

## 1.1 Historia de la sexualidad

La interacción sexual entre humanos siempre ha existido; sin embargo, su construcción ha evolucionado a la par de la humanidad. Cada una de las épocas que han conformado nuestra historia se ha caracterizado por tener una postura en particular respecto a lo que se entiende por sexualidad dependiendo también de factores sociales, políticos, geográficos, religiosos, e incluso económicos, por lo cual se le considera un fenómeno pluridimensional.

De la prehistoria, se estipula que la sexualidad respondía a un mero instinto reproductivo, lo cual quiere decir que se llevaba a cabo de forma similar a los animales, ya que se basaban en el olfato de los periodos hormonales para saber cuál era el momento óptimo para reproducirse. Es probable que, para los primeros hombres, la sexualidad no figurara como prioridad debido al estilo de vida caracterizado por la inseguridad y la lucha por la supervivencia (Sorli, 2002).

Con el descubrimiento de la agricultura, la sexualidad empezó a figurar en las prioridades de los humanos debido a que estos ya se quedaban en los lugares por periodos de tiempo muy extensos, lo que ya daba la posibilidad de descubrir el placer de la reproducción. En este momento, la humanidad glorifica la sexualidad

femenina y le rindió culto, puesto que es reconocida por su capacidad, al igual que la tierra, de proveer vida. Este culto a la sexualidad femenina sería posteriormente relegado con la llegada de las religiones judaica, cristiana y musulmana. (Op. Cit).

Posteriormente, en culturas como la helénica y latina, tener relaciones se consideraba un ritual religioso: se hacían orgias en nombre de Dionisio/Baco – deidad de la sexualidad masculina – donde se pedía por la abundancia y la fertilidad de la tierra y de las mujeres. Al pasar el tiempo, esta práctica perdió su carácter religioso para pasar a ser meramente, en palabras del autor, “*un exceso hedonista*”. En este periodo se consolidó también la exaltación del potencial sexual masculino, a través de las imágenes divinas, como Zeus y Apolo – este último era venerado como el dios de la belleza física y de la espiritualidad, conceptos que llevaron a tomar su imagen como prototipo del hombre viril y sensual que predomina hasta el día de hoy. (Op. Cit).

Griegos y latinos pensaban que desarrollar una sexualidad plena era muy importante, por lo que fueron los primeros en impartir educación sexual. Esta era impartida a sus jóvenes, a quienes, además de darles a conocer las funciones sexuales, también hacían énfasis en el erotismo y el placer. Cabe resaltar que si bien actualmente se imparten clases de educación sexual en la mayoría de los países, estas se enfocan solamente en la función biológica, principalmente por cuestiones morales; no obstante, existen pocas sociedades como las de Ruanda, donde la educación sexual hace énfasis en el placer, principalmente debido a que la eyaculación femenina se considera sagrada.

Una época que sin duda marcó el antes y después en la historia de la sexualidad fue la Edad Media (Siglo V al XV), todo gracias a que el poder de la iglesia era tan grande, que la teología tenía el mismo nivel que la ley civil, y usando dicho poder, proclamaron el “instinto sexual” como demoníaco. “El pensamiento religioso daba gran importancia a la familia, pero no permitían olvidar que el sexo era una desafortunada necesidad y no algo de lo que se pudiera disfrutar” (Vera, 1998).

Ya que prácticamente todo acto sexual que no se dirigiera hacia la reproducción era catalogado como una desviación sexual, no había forma de que, a partir de la Edad Media y en los siglos posteriores caracterizados por su puritanismo – por lo menos en la cultura occidental – se pensara en una sexualidad vista como esa capacidad, no únicamente de reproducirse, sino de potencializar la propia vida de las personas y la experiencia al placer.

En Oriente se buscaba el desarrollo de conocimientos sobre las funciones sexuales; así fue que en India se desarrolló el Kama Sutra, el cual busca convertir el goce de la sexualidad en una experiencia casi mística. Sin embargo, esto no implicó que su desarrollo de la sexualidad tuviera éxito en su sociedad, principalmente por la cultura machista que ostentaban y que a la fecha aún trabajan por erradicar (Sorli, 2002).

Fue hasta el siglo XIX que se empezaron a retomar los estudios de sexualidad desde un marco científico, sin embargo, sociedades puritanas como el periodo Victoriano en Inglaterra mantenían a raya el instinto sexual con estrictas reglas sociales impulsadas por la moral.

La represión no empezaría a ceder sino hasta el siglo XX con el desarrollo de diferentes estudios sobre la sexualidad – entre ellos, los estudios que realizó Sigmund Freud – que empezaría a cambiar fuertemente la visión de la sexualidad, poniendo en cuestionamiento sentimientos de pena y culpa por ser seres sexuales y desmantelando una gran cantidad de mitos alrededor de la sexualidad – entre los cuales estaban el que si las mujeres disfrutaban del sexo, estaban destinadas a morir jóvenes, o que la masturbación conducía a la locura – sostenidos por el miedo y la ignorancia.

Vera (1998) consideró los estudios de Freud como el parteaguas del “*modernismo sexual*” (que surge en respuesta de las rígidas normas victorianas), ya que su teoría de la personalidad puntualiza el desarrollo sexual y la trascendencia que

tiene para los individuos como nadie se había atrevido antes. A partir de ahí, empezarían a surgir cada vez más estudios que, poco a poco, irían permeando las creencias y mitos alrededor del sexo.

Los años 60 marcarían un punto decisivo, a causa de los movimientos juveniles de transformación política, económica y ética, ya que la sexualidad pasó a ser considerada desde entonces como una cualidad única del ser humano, provocando un lento pero constante cambio a la actitud de las sociedades hacia el conocimiento de la sexualidad y sus manifestaciones (Sorli, 2002).

Ideas como las de Havellock Ellis en su libro *Psychology of Sex* de 1907 (donde discute puntos como que el deseo sexual es igual para hombres y mujeres, y donde asegura que la masturbación no era causante de insania, como antes se creía) tomaron fuerza a medida que más y más investigadores se aventuraban a escribir sin limitaciones sobre la sexualidad.

Para las décadas de los 70 y 80, publicaciones como las de Shere Hite, sexóloga y feminista alemana, donde se hablaba sobre los aspectos de la sexualidad masculina y femenina, permitieron derribar aún más tabúes sobre la sexualidad y ayudaron a generar una nueva visión más integral de la sexualidad, no sin antes causar mucho revuelo en aquella época por su publicación.

En su primer libro *The Hite Report On Female Sexuality de 1976*, trabaja principalmente con dos ideas: La primera, que una mujer no alcanzara el orgasmo durante el coito – lo cual le ocurría a dos tercios de las entrevistadas – no era “un terrible error de la naturaleza”, sino un ejemplo de que la definición dominante de la sexualidad era demasiado rígida. La segunda añadía que esta definición era, además, machista y fruto de siglos de sucesivas sociedades patriarcales “obsesionadas en la reproducción y el orgasmo masculino como fines principales” (Millet, 2013).

Vera (1998) también hace notar que en sus resultados, Hite describió que en cuanto a la sexualidad femenina, el problema era que ésta se vivía solamente en función de la respuesta a la sexualidad masculina y al coito y no como algo natural y propio.

Esto último resalta como la sexualidad de las parejas quedaba prácticamente en la expresión de virilidad y potencia sexual que el hombre pudiera dar. Las consecuencias de esta concepción implicaban no solo una limitante para el enorme potencial femenino en cuanto a sexualidad, sino que ponía todo el peso de las relaciones sexuales satisfactorias en el hombre, lo cual, en una sociedad que valora de sobremanera la virilidad, un hombre no podía darse el lujo de no “satisfacer” a su pareja, ya que pondría en tela juicio su masculinidad, siendo este un golpe a su ego, y por tanto, a su seguridad y a su autoestima.

Cabe mencionar también que si bien el peso recaía sobre el hombre, antes no había un estándar en cuanto a placer sexual en la mujer, solamente se veían como relaciones satisfactorias las que terminaban con la eyaculación del hombre.

Después de su controversial informe, en 1981, publicaría *The Hite Report On Men And Male Sexuality*, donde esta vez, se enfocaría en presentar la visión del hombre de la sexualidad: en este, los resultados develaron la gran importancia que se le da a la erección del pene para mantener relaciones sexuales, mostrando una cara machista que incluso hoy en día sigue muy perceptible en casi todas las culturas del mundo. Ella opinó que restarle importancia a la erección para dejar de verlo como el todo de la sexualidad era lo más importante, dando así una idea de mayor inclusión a todos los elementos que pueden conllevar las relaciones sexuales, como los diferentes tipos de orgasmo femenino, los juegos previos, o porque no, la disciplina de la multiorgasmia (El País, 1981).

Otro de los resultados de este segundo informe relevante para el propósito del presente trabajo, fue que de los 7239 hombres entrevistados, al 83% no gustaban



de la idea de tener relaciones sin llegar al orgasmo/eyaculación (más adelante se discutirá la diferencia de orgasmo masculino y eyaculación), ya que no lo disfrutarían. Sin embargo, las razones de esto apuntaban a ser psicológicas, ya que sólo el 3% de los hombres, cuando se les cuestionó ‘¿por qué les gustaba el coito?’ respondieron a que era por el orgasmo. El resto respondió que las cuestiones como el amor, su aceptación por otra persona, los sentimientos de virilidad y la proximidad física que el sexo implica (Estos resultados sugieren que si bien el orgasmo era importante, cabía la posibilidad de que estuviera sobrevalorado) (Op Cit).

En nuestros días, la manifestación de la sexualidad ocupa un lugar importante dentro de la vida cotidiana (Sorli, 2002).

No puede negarse el impacto en la sociedad moderna del trabajo de la ciencia y la investigación, ya que esta ha sido el parteaguas que ha permitido visualizar los asuntos sexuales desde otra perspectiva – a veces con resultados positivos, a veces con resultados negativos – y la sexualidad es el ejemplo perfecto de esto.

En palabras de Moncrieff (2007): *“La modernidad, con su fervor científico, impulsa al hombre a conocer los más mínimos detalles acerca de los biológicos y psíquicos secretos en los cuales el participaba”*. La sociedad por fin estaba dejando despertar su sexualidad, apoyándose en la ciencia y restándole influencia a las instituciones religiosas.

*“Hoy por hoy, la sexualidad solo tiene su regulador en la moral, la moral que canaliza el río del buen proceder y del buen comportamiento [...] Ahora ya la sexualidad es para el cuerpo y depende del cuerpo, entendiéndolo como un órgano polivalente para el goce, de arquetipo de belleza, de fortaleza, de catalizador y espejo de nuestras relaciones sociales y sexuales. Nuestro cuerpo es el medio de liberación de la moralidad tanto colectiva como individual”* (Op. Cit).

Si bien la sexualidad ha tenido un gran auge, y ahora la mayoría de las sociedades se esfuerzan por ser abiertas e incluyentes, se considera que está lejos de ser tolerada, aún faltaría un proceso de aceptación y uno de respeto a las prácticas, ya que implica despegarse de un esquema social fuertemente marcado e instruido hasta en los detalles más mínimos, apoyado por sectores de la población altamente conservadores.

## **1.2 El panorama de la sexualidad en México**

Para México, el cambio en cuanto a la visión general de la sexualidad, ha sido un cambio lento y atropellado por todos los mitos y creencias acerca del sexo y la sexualidad. Siendo un país mayoritariamente católico, no es de sorprenderse que existiera tanta resistencia a los nuevos paradigmas en los que se planteaba el sexo y la sexualidad.

Rodríguez (2004) habla de tres momentos importantes en la historia de la sexualidad actual en México:

### **1. La educación sexual reproductiva.**

Hacia 1974, se empezó a introducir la educación sexual a las aulas, empezando en quinto de primaria, donde el currículum incluía hablar de temas como la educación sexual reproductiva, los cambios del cuerpo en la pubertad y reproducción humana; para los jóvenes en secundaria, el currículum incluía también hablar sobre enfermedades de transmisión sexual y prevención del embarazo.

Este nuevo currículum no estuvo exento de críticas y por supuesto que hubo resistencia, en lugares como Aguascalientes o San Luis Potosí se reportaron casos en donde los padres quemaban los libros, sin embargo, eso no detuvo esta nueva política de educación sexual.

## 2. Prevención del VIH/sida.

Para 1982, la llegada de VIH/sida (y todo el impacto social que causó), ayudaron a quebrar resistencias en cuanto a las políticas de educación sexual; ahora todo el mundo quería prevenir la expansión de la enfermedad, por lo que era lógico que se hicieran más esfuerzos en la educación, poniendo especial énfasis en la prevención, forjando así una nueva cultura de la prevención y de promoción al condón.

## 3. Género, derechos sexuales y reproductivos.

El tercer periodo empieza con el nuevo paradigma de la Cuarta Conferencia Mundial de Población (El Cairo) de 1994, superando no solo la visión reproductiva y preventiva del sexo, sino que se buscaba introducir derechos sexuales y reproductivos, y que se reconociera que es parte estructural del ser humano para garantizar que los individuos desde su nacimiento y hasta su muerte, contarán con estos derechos.

Con todo este preámbulo histórico no queda resuelta una pregunta importante, ¿Cómo viven su sexualidad los mexicanos? Al respecto, en el canal de YouTube Excélsior TV en el 2013, se dedicó un reportaje a este tema del que se pueden rescatar datos que dan el panorama de la sexualidad actual en México:

- La edad promedio de la primera relación sexual es de 12 años para las mujeres y de 14 para los hombres.
- México es uno de los países más activos sexualmente con un promedio de 1.5 relaciones sexuales a la semana.
- Los mexicanos tienden a ser muy espontáneos en cuanto a tener relaciones sexuales.
- La moral filtra lo políticamente correcto de lo indeseable.

- La visión de las relaciones sexuales para las mujeres pone énfasis en la firmeza de la erección del hombre.
- La visión de las relaciones sexuales para los hombres pone énfasis en la capacidad de penetrar.
- Se deja de lado el juego previo.

Estos datos nos dejan analizar varias particularidades. La prontitud con la que los jóvenes experimentan no hace más que resaltar la prioritaria necesidad de que estos tengan a su disposición la mayor y mejor información sobre su sexualidad para que puedan tomar decisiones más conscientes y de paso, atacar las dificultades que conllevan los embarazos a temprana edad. Si bien el currículum escolar estipula ya la educación sexual como obligatoria, en varias ocasiones se ha cuestionado la calidad de dicha información, por ende, si la información es deficiente, es muy probable que quedaran muchas dudas en los jóvenes, el cual resulta en uno de los principales problemas en la actualidad: la ignorancia.

Consideremos esta ignorancia propagada para analizar el segundo dato; si los mexicanos tienden a tener contacto sexual frecuente, es probable que en la mayoría de los casos no se tomen las medidas de prevención. Si a este dato se le suma la espontaneidad con la que los mexicanos suelen tener relaciones sexuales, generan el terreno idóneo que propensa la frecuencia de embarazos no deseados y contagio de enfermedades venéreas.

Si bien los esfuerzos por la liberación sexual han dado sus frutos, la moral sigue siendo su limitante. Si bien en algunos casos la moral colectiva abraza los valores universales para dictaminar algo que tiende a ser más benéfico para la sociedad que perjudicial (por ejemplo, si una pareja tiene sexo en la calle, la moral se respaldaría con la falta de respeto que podría significar tal acto para decir que es socialmente incorrecto, ya que atenta directamente contra el entorno), también puede ser utilizada para discriminar y negar sus derechos a las personas (por

ejemplo, una pareja de homosexuales que caminan de la mano podría ser mal vista y atacada).

Quizá los datos más relevantes de este reportaje para el objetivo del presente trabajo son las diferentes perspectivas a las que hombres y mujeres ponen énfasis en sus relaciones sexuales, ya que ambas refieren el desempeño sexual del hombre como lo más importante. Esto indica que los resultados de las investigaciones de Hite siguen vigentes, las relaciones sexuales siguen siendo tarea de los hombres, y en ellos está la responsabilidad de otorgar el placer. Esto por supuesto que limita el potencial sexual humano, tanto para los hombres como para las mujeres, sobre todo si se dejan de lado aspectos que también acompañan al acto sexual, como el juego previo para cuando se íntima con una pareja, e inclusive la autoexploración erótica del propio cuerpo

En este punto es prudente recordar que la sexualidad es en sí misma un fenómeno pluridimensional que está en constante cambio primordialmente por cómo ha evolucionado la sociedad, que si bien puede incluir el aspecto jurídico, a través de la aprobación de leyes a favor de la libertad sexual, también es influenciada por aspectos comunes como hoy en día como lo es el consumismo que ha sido propiciado por los avances tecnológicos y la economía actual.

En los últimos años, México y otros países latinoamericanos se han visto inmersos en una verdadera revolución ideológica netamente consumista, hedonista e individualista - copiada principalmente de países más desarrollados - que ha ido reemplazando a la mentalidad tradicional; el Mexicano moderno ha modificado su noción de vida, de una noción solidaria y colectivista en la que se daba más peso al bien común, por un individualismo y un egocentrismo total e inconsciente. El “yo primero” se manifiesta en diversas conductas, lo único que importa es el beneficio propio, y así, desde sus negocios, hasta sus relaciones de pareja siguen esta filosofía de “tomar del otro” (Santillán, 2014).

Sobre este panorama de completo egocentrismo, cuestiones como la elección de pareja se basan principalmente en que la otra persona satisfaga mis expectativas, pudiendo ser físicas, emotivas, económicas e incluso una combinación de todas estas y más.

Este “tomar del otro” conlleva a otro problema muy frecuente que sucede en las parejas, ya que esta noción nos permite sentirnos ofendidos si el otro no nos da lo que nosotros queremos y pensamos que merecemos - o en otras palabras, que no está cumpliendo nuestras expectativas -, como si el otro estuviera ahí solamente para cumplir nuestras demandas y darnos el cariño que estamos buscando, y muchas veces el cariño que no podemos darnos a nosotros mismos.

Ahora pensemos esto mismo en cuestión de la sexualidad: Si mi pareja no está dispuesta sexualmente en el momento en que yo quiero, me otorgo el derecho a sentirme enojado y ponerme en el lugar de víctima, por tanto tengo derecho a reclamarle y hacerla sentir culpable de mis necesidades insatisfechas. Esto evidentemente sólo conduce a relaciones de pareja inestables y desiguales, ya que imponer necesidades (o ideales) es un abuso a la autonomía del otro.

Con la imposición de ideales propios sobre otra persona, se espera que aquella se convierta en ese sueño idóneo de pareja perfecta – también conocido como ‘la media naranja’ – que satisfaga las expectativas propias sobre cómo debe ser su compañera, dando como resultado una relación insana que no busca superarse a sí misma, y sólo busca algo de alguien, cuando se debería pensar más en construir con alguien (Santillán, 2014).

La vida de pareja se torna complicada en una sociedad de ególatras y donde se impera la búsqueda de gratificación inmediata – otro pilar de la sociedad actual – puesto que emergen múltiples problemáticas en la forma de relacionarse entre ambos, sin embargo, un factor que contribuye considerablemente a hacer más

complicada esta situación es la influencia cultural, siendo tres aspectos de esta los más destacables: la moral, la nociones de género y la influencia mediática.

### 1.3 El género

Hite fue la primera en señalar que el sexo era “una institución culturalmente creada, no biológicamente dada” y que era necesario redefinir su concepto (Millet, 2013).

Es de esta culturalización que mediante el género, la sociedad clasifica, nombra y produce las ideas dominantes de lo que deben ser y cómo deben actuar hombres y mujeres; por tanto, es hablar de feminidad y masculinidad (Echeverría, 2015).

Desde que se nace, la sociedad establece los parámetros que delimitaran la construcción de tu cuerpo dependiendo tu género, por ejemplo: los colores azules para los niños, los aretes para las niñas, la forma de jugar de un niño, la forma de sentar de una niña, etc.

Para México y América Latina, existe un modelo hegemónico de masculinidad donde se presenta al varón como el dominante. Este modelo sirve para discriminar y subordinar a la mujer así como a otros hombres que no se adapten a la norma.

El género se interioriza en las personas a través de la socialización, entendida como un complejo proceso cultural de formas de representarse, valorar y actuar en el mundo (De Keijzer, 2003).

La educación de los niños y niñas también los conduce a lo que se espera que ellos realicen dependiendo su sexo. *“De las mujeres es esperado el cuidado del otro, la sensibilidad, el amor, la fragilidad, la sumisión, y los valores de la feminidad hechos para sostener los lazos familiares, donde se configuran nuestro vínculos emocionales y el cuidado de nuestra salud”* –Entre muchas cosas más-

[...] *“De los hombres se espera la fuerza, el control, la respuesta adecuada, la dominancia, la capacidad de proveer; el goce es el lugar para que crezca su masculinidad y su virilidad”* (Echeverría, 2015).

Ambos sexos sufren por tener que acatar las reglas sociales, ya que evidentemente no se manejan a ambos con equidad, si no con desigualdad. Hay muchos estudios alrededor del movimiento feminista que hacen hincapié en esta desigualdad social poniendo al patriarcado como el benefactor de estos mandatos sociales; sin embargo, los hombres no están exentos a tener problemas gracias a estos, deben lidiar, por ejemplo, con la preocupación de lo que implica no tener el control o la fuerza suficiente para enfrentarse a sus retos, mostrar la dominancia que se espera de él para ser aceptado, o ser lo suficientemente hombre como para satisfacer sexualmente a una mujer y así mismo.

Una mirada desde la perspectiva de género nos permite apreciar un obstáculo en la salud de los varones, ya que el autocuidado, que tiene que ver con la temeridad y a la percepción de que una actitud cuidadosa y preventiva, no es masculina. En general, la valoración del cuerpo en el sentido de la salud es algo casi inexistente en los hombres. Al contrario, el cuidarse o cuidar a otros aparece como un rol netamente femenino, a excepción del caso de los médicos.

Vista desde la perspectiva de género, la relación entre trabajo y cuidado de la salud es abiertamente contradictoria. Una razón importante tiene que ver con la centralidad del trabajo en la construcción de la identidad masculina, en otras palabras, el hombre tiende a amalgamarse con su profesión u ocupación. Esto se refuerza con el rol de proveedor que históricamente ha jugado en la familia. El cuerpo es vivido como instrumento para esos fines, por lo que la salud y el autocuidado no juegan un rol central en la construcción de la identidad masculina (De Keijzer, 2003).



En los hombres están especialmente presentes: la noción de invulnerabilidad, la noción de que “a los varones nunca les pasa nada”, lleva a la búsqueda de riesgo como un valor de la propia cultura, que es reforzado por los medios masivos de comunicaciones, los cuales impacto especialmente en los hombres jóvenes (Op Cit).

Todo lo anterior se ve fortalecido si se piensa en las dificultades que tienen los varones para verbalizar sus necesidades de salud, ya que, los hombres en general no hablan de sus problemas de salud, debido a que constituiría una demostración de debilidad, de feminización frente a los otros y otras, algo impensable bajo los duros términos que implica la masculinidad.

Bonino (2002) menciona que el fiel cumplimiento del modelo social de la masculinidad es un factor de riesgo de primer nivel para la salud. Los varones están socializados para ser activos, tener el control, estar a la defensiva, ser fuertes, aguantar el dolor, valerse por sí mismos, no pedir ayuda y salir adelante pese a todo. Por ellos no es de sorprender que frente a los malestares físicos o psicológicos generen respuestas disfuncionales para abordar los malestares como:

- Tener dificultad para percibir signos de alarma corporal, y cuando lo hacen, desvalorizarlos.
- No admitir que alguna enfermedad lo aqueja.
- Postergar el afrontamiento del malestar.
- Retardar las consultas al médico.
- No aceptar el rol de enfermo, porque supone para ellos pasividad antimasculina, y por tanto una amenaza a su identidad.
- Abandonar precoz y frecuentemente los tratamientos.
- Asistir de manera muy esporádica a los centros de salud.

Esta dificultad de verbalizar necesidades se liga también a la esfera emotiva de los hombres. La construcción de la masculinidad fomenta una serie de presiones y límites en ciertas manifestaciones de la emotividad, sobre todo relativas al miedo, la tristeza y, frecuentemente, hasta la ternura. La falta de inteligencia emocional se encuentra frecuentemente como trasfondo de las adicciones y de las violencias con su consecuente impacto negativo en la reproducción, la sexualidad y las relaciones y economía familiar.

De Keijzer (2003) hace notar que:

*“El trabajo en espacios de reflexión con varones despierta todo tipo de reacciones entre ellos, desde la curiosidad hasta el rechazo inmediato pasando por la sensibilización y el reconocimiento de la necesidad de cambiar. Uno de los aspectos más impactantes, con los hombres que sí acuden a estos espacios, es cuando se evidencian los costos de una masculinidad estereotipada”.*

Si bien actualmente las definiciones de los que implica la masculinidad y feminidad están cambiando por todos los movimientos que buscan la equidad e igualdad, es un movimiento que está recién empezando en la sociedad mexicana, en la mayor parte de la población aún se sigue repitiendo este acomodamiento de género del que se ha hablado. La moral social, la única limitante, ha quedado estancada en las décadas pasadas.

#### **1.4 La moral**

En palabras de Santillán (2014), *“el término moral [...], refiere a costumbres y hábitos, a las formas habituales que los individuos y los grupos se comportan, por lo tanto, la moral se ocupa de regular las acciones de los individuos bajo la premisa del bien y el mal”.*

En otras palabras, la moral de la cultura en la que estés inmersa dictamina lo aceptado socialmente y lo rechazado; esta varía de cultura en cultura, ya que cada

una se ha cuestionado y ha establecido lo que están dispuestos a aceptar de lo que no. Así por ejemplo, la sociedad actual Alemana no muestra tapujos sobre el sexo o el cuerpo desnudo, caso contrario a un país mayoritariamente católico como México, donde cualquier acto que salga de lo moralmente aceptado (las relaciones afectivas y sexuales homosexuales, por ejemplo) es señalado y perseguido.

Hoy día, la relación entre lo sexual y lo moral está cambiando, esto debido al cuestionamiento por parte de los individuos, particularmente los jóvenes. Este proceso de pérdida de costumbres y hábitos sociales tradicionales, es impulsado por la doctrina materialista, para la cual la principal prioridad es el individuo y sus deseos, teniendo todo lo demás en un lugar secundario, esto incluye las instituciones tradicionales como la familia, y las normas y preceptos tradicionales de una cultura, como las creencias religiosas (Santillán, 2014).

### **1.5 La influencia mediática**

Los medios de comunicación hoy en día tienen un innegable impacto sobre todos nosotros. Estamos constantemente bombardeados de mensajes e imágenes que dictaminan el cómo vestir, cómo hacer, cómo ser. Van marcando siempre nuevas tendencias con el fin de seguir moviendo la máquina capitalista que es la sociedad. En este sentido, guían mucho de lo que hacemos y como lo hacemos, y el sexo es uno de los temas favoritos que ejemplifica a la perfección este punto.

El sexo vende, por lo tanto, grandes compañías han basado sus campañas publicitarias en remarcar la sensualidad de las mujeres y hombres (pero principalmente de las mujeres), marcando las tendencias que querrán ser imitadas por sus consumidores. Esto genera una especie de ansiedad social por querer proyectar la mejor imagen posible a los demás, justo como los modelos de perfección a los que somos constantemente expuestos.

Como escribió Echeverría (2015):

*“Los mensajes recibidos de los medios de comunicación (internet, redes sociales, comerciales de televisión, películas, etc.) se presentan como una influencia poderosa” [...], “si bien de inicio se aceptan sus mensajes como verdaderos, crean confusión y ahora son cuestionados al no ser congruentes con las experiencias vividas en la actualidad en torno a la sexualidad”.*

En otras palabras, el sexo no suele ser como lo plantean en las películas o en las telenovelas, sin embargo, al haber poca orientación en cuanto a temas como el placer, se suelen tomar como modelos, sobre todo cuando se trata de jóvenes que apenas descubren la sexualidad.

La imitación a estos modelos llega a tener una relevancia tal, que se dan casos en donde se atenta con el bienestar propio, como el caso de las cirugías estéticas para parecerse a un artista, desórdenes alimenticios para alcanzar la talla de alguna modelo, e incluso deudas económicas por consumir los productos (usualmente caros) que utilizan los famosos.

Los jóvenes en un primer momento sólo tienen la experiencia sexual de los relatos que han escuchado de los adultos o de jóvenes más experimentados, sin embargo, la experiencia visual de cómo es que se llevan a cabo las relaciones sexuales, casi siempre se da gracias a las películas pornográficas, pero en ese caso, quedan a merced de mensajes equivocados sobre lo que es una relación sexual real y sana.

Citando a Chia (1997):

*“El sexo de las películas de Hollywood no es buen sexo; sólo es sexo rápido. El contacto urgente y apasionado que muestran la mayoría de las películas, en el que la mujer está lubricada inmediatamente y se queda satisfecha tras unos breves minutos de coito nos daría risa si no fuera porque induce a muchos espectadores a imitar esa forma de hacer el amor tan poco realista”.*

La pornografía da varios mensajes equivocados acerca de lo que es tener relaciones sexuales principalmente por estar casi completamente enfocada hacia un público masculino. El lente de la cámara suele estar enfocado en el pene, donde, de cierta forma, se glorifica para resaltar la penetración, logrando así un efecto de dominación sobre la vagina. Esta dominación del pene sobre la vagina también se ve reforzada por la actitud que suelen tomar las actrices durante el filme, donde resaltan con sus palabras, por ejemplo, el tamaño del pene y lo bien que la están pasando por el esfuerzo del “semental” con el que está copulando.

El movimiento frenético e ininterrumpido de buena parte de la pornografía refleja más el ritmo de la masturbación masculina que las sensaciones sutiles y profundas del contacto sexual. (Chia, 1997).

En general la pornografía es todo un concepto machista e irreal de la sexualidad que se dedica a la venta de cuerpos, al voyeur. Es un problema serio el que sea tomada como referente del cómo deben ser las relaciones sexuales para nuestros jóvenes; mientras no exista un cambio en la enseñanza de la sexualidad donde se les promuevan valores en vez de que se les promueva el gusto por “consumir cuerpos”, las generaciones se verán limitadas para poder desarrollar un pleno potencial sexual, tanto como para su salud, como para el goce de su cuerpo y del placer.

## **1.6 El problema de la sexualidad para los hombres**

Hasta este punto, se ha pretendido dar un panorama de la sexualidad y de como se ve influenciada por la cultura en la que se está inmerso; sin embargo, es imperante hacer énfasis en las problemáticas que arrastra la sexualidad en los varones para visualizar la relevancia de empezar a cambiar los esquemas tradicionales que dominan actualmente para conducirnos hacia un aprovechamiento completo del potencial sexual del hombre que, además, puede influir en el mejoramiento de su salud.

Primeramente hay que decir que el cuerpo está constituido por procesos históricos, sociales, culturales, nutricionales, familiares que se relaciona con la geografía inmediata (donde viven); el color de piel, pelo, cara, ojos o nariz tienen su sentido de ser en los grupos raciales, así como el proceso de construcción cultural: los símbolos, significados y emociones dominantes en la sociedad y en la familia marcan el estilo de vivir e, incluso, el funcionamiento fisiológico (López, 2011).

Cualquier consideración de la sexualidad de los hombres (y de las mujeres) debe reconocer su contexto social. Este contexto, como ya se abordó anteriormente, propicia la construcción de la masculinidad que empieza a ser enseñada prácticamente desde recién nacido. En medida que van creciendo los varones, van interiorizando las reglas sociales de lo que implica ser un hombre; por ejemplo, cuando a un niño le dicen que los hombres no deben llorar porque deben ser machos, que deben contestar a la violencia con más violencia, cuando le dicen a un joven que él debe acercarse a la mujer e intentar conquistarla (como si se tratase de una montaña que debe ser escalada con valor para ser conquistada), o que en las relaciones sexuales el hombre debe guiar el vaivén que estas implican y, además, que él está obligado a darle un orgasmo (o de preferencia muchos) a la mujer, lo cual tendría el efecto de poder reafirmar su masculinidad y virilidad ante sí mismo y ante otros hombres.

Flood (1993) describe que *“las cualidades claves requeridas para “ser un hombre” son que los hombres sean fuertes, no emocionales, heterosexuales, en control y agresivos”*. Estas características de la masculinidad son vistas en prácticamente todos los aspectos de la vida de un hombre, el deporte, el trabajo, la familia, la pareja, etc., en todas se pueden dar ejemplos de cómo por lo menos una de las características de la masculinidad de las que habla Flood, guían su comportamiento.

Estos factores que se le han impuesto a los hombres ha generado una construcción social muy difundida y conocida, el machismo, pero, ¿Qué es el machismo? Es una construcción social tan arraigada en la cultura mexicana (pero que no es exclusiva de esta) que se ha estado reproduciendo de generación en generación desde hace ya muchas décadas.

Giraldo, (1972) define al machismo básicamente como las prácticas que se llevan a cabo para enfatizar o exagerar las características masculinas y la creencia de la superioridad del hombre. El autor menciona que es erróneo pensar que el machismo solo se encuentra en algunas poblaciones que comparten una característica en común, el machismo es una característica común a todas las clases sociales y culturales, aunque sus manifestaciones cambian en algunas de sus características secundarias de un grupo al otro, por ende, no es una característica meramente de la cultura mexicana, también se ha generado en muchas otras partes del mundo.

Las características sobresalientes del macho son su heterosexualidad y su agresividad. El hombre debe resaltar y demostrar su capacidad fálica, mientras más grandes sean sus órganos sexuales y más activamente se entregue a la relación sexual, más macho será; el hecho de haber estado involucrado sexualmente con muchas mujeres es una característica resaltante.

La relación del macho con su esposa es la de dueño y protector, acompañado de una superioridad no sentimental y alejada; se cree que el desapego emocional es parte de la superioridad del hombre sobre la mujer. También, se habla de que los celos son un rasgo común del macho (Giraldo, 1972). Esto es enteramente comprensible (mas no justificable) si consideramos que todo hombre debe desconfiar de los otros hombres y de sus intenciones con respecto a su mujer.

En cuanto a la agresividad, cada hombre trata de mostrarle a los demás que él es "el más macho", el más masculino, el más fuerte, el más poderoso físicamente. Se cree que toda mujer espera que su amante sea el más macho, el más guapo o

valiente quien la pueda proteger y defender de otros hombres. En la práctica esto significa que cualquier diferencia entre machos debe ser resuelta con violencia, así como que todos deben estar listos para reaccionar físicamente y atacar cuando se le haya ofendido o agredido. Otro rasgo del machismo es la nula demostración de emociones "blandas" y sentimientos (Op. Cit).

Para el aspecto de la sexualidad, la característica del control toma la mayor relevancia. El poder controlarse crea una sensación (falsa y equivocada) de virilidad y de masculinidad, ya que se piensa que su desempeño sexual es mejor. Un buen desempeño, una buena potencia, una buena "técnica sexual" -- definida como una serie abstracta de habilidades -- y poder "dar" muchos orgasmos a la mujer, son los elementos que definen al hombre macho (Flood, 1993).

Es por esto que cuestiones como la disfunción eréctil o la eyaculación precoz, son completamente indeseables, ya que atentan directamente contra el ideal de control, y este por consecuente atenta contra el concepto de masculinidad. Para ilustrar de mejor manera lo anterior, se ejemplifica con el siguiente caso hipotético:

Joaquín es un adolescente de 17 años que aún no ha tenido su primera relación sexual. Desde pequeño, le han instruido en su casa valores competitivos muy marcados, ya que en su familia son muy apasionados por los deportes, además, le han inculcado la idea de que él como hombre debe hacer valer su masculinidad ante todos, por lo que no se permite mostrar debilidad en ningún momento. Él ha tenido clases de educación sexual, conoce lo que es una enfermedad de transmisión sexual, y sabe cómo es el uso correcto del condón para evitar un contagio, y para evitar un embazo a temprana edad. Cuando está con sus amigos, escucha atentamente como cuentan --o inventan-- sus experiencias sexuales como grandes hazañas dignas de ser presumidas, donde la mujer tuvo 3 orgasmos seguidos y que mantuvieron relaciones por alrededor de una hora antes de que el sucumbiera a la eyaculación. Estas hazañas retumban en la cabeza de Joaquín, ya que él no se quiere quedar atrás de sus amigos en



experiencias sexuales vividas, y que mejor prueba de su masculinidad que, cuando penetre por primera vez una vagina, la haga palpar de placer repetidamente igual o mejor que sus amigos.

Poco tiempo después en una fiesta se le presenta la oportunidad de dejar de ser virgen con una compañera de clases que ya ha tenido experiencia sexual en el pasado. Joaquín está emocionado porque por fin tendrá una experiencia que contar a sus amigos y dejará de ser el virgen de su círculo, sin embargo, se empieza a sentir cada vez más ansioso conforme se acerca el momento del sexo. Sería común que tenga pensamientos de cómo va a accionar para hacerlo bien, lo que le hace experimentar miedo, incertidumbre, emociones contrarias a la excitación, dichos pensamientos y emociones lo llevan a que no pueda dejar de preguntarse si así será la forma correcta de hacerlo, por lo cual su ansiedad aumenta, pero esos pensamientos no lo aquejan demasiado en comparación con la angustia que le provoca la posibilidad de que vaya a presentarse una eyaculación precoz; no quiere fallar en nada en su iniciación sexual, necesita ser el mejor, pero difícilmente lo conseguirá.

Al poco rato de empezado el vaivén del sexo, el pensamiento de Joaquín está enfocado en su autocontrol, es un reto a sí mismo poder hacer bien las cosas, sin embargo, la eyaculación inminentemente llega muy pronto, lo cual provoca que pierda la erección. Debido a su inexperiencia, no supo identificar si su compañera llegó al orgasmo que él anhelaba, pero esta consiente que es poco probable. Sin decir mucho entre ellos, cada uno regresa con sus amistades a la fiesta a fingir que nada pasó, sin embargo, Joaquín ahora solo puede pensar en la vergüenza que podría pasar si su compañera comentará su “mal desempeño” con sus amigas, además se siente decepcionado de sí mismo por durar tan poco.

Su primer encuentro sexual no resultó lo que esperaba, a pesar de que estaba consciente de que quizá tendría errores, no pensaba que podría ser tan vergonzoso para él, por lo que siente que su masculinidad quedó por los suelos.

Si bien el anterior ejemplo es hipotético, no está alejado de la realidad de muchos jóvenes y de sus preocupaciones respecto a la sexualidad, en específico en cuanto a su desempeño y a la eyaculación precoz. Estas cuestiones permean emocionalmente a los jóvenes, atentando directamente sobre su autoestima aunque, si bien es poco probable que esto sea un evento traumático que marque de forma definitiva a los jóvenes por el resto de su vida, refleja a la perfección un problema muy frecuente que le acontece a varones de todas las edades: la intensa ansiedad que es puesta ahí por el estricto “deber ser” del machismo.

Al respecto, Chia (1997) dice que *“La función sexual puede verse afectada negativamente por estrés de cualquier causa, trastornos emocionales o ignorancia sobre la función y la fisiología sexual. La disfunción puede ser de toda la vida o adquirida, es decir, desarrollada después de una fase de funcionamiento normal”*.

Toshio (2001) menciona que *“Los jóvenes están tan ansiosos de perder su virginidad que se precipitan al sexo mucho antes de estar listos. Incluso muchos adultos maduros cometen el error de tener relaciones sexuales demasiado pronto, antes de estar emocionalmente preparados para una relación sexual”*. Al hacerlo, entran en una relación con la persona equivocada o arruinan la oportunidad de un romance más duradero al convertirlo en algo demasiado serio demasiado rápido.

Otra cuestión discutible y a tomar en cuenta del ejemplo anterior es como a pesar de tener las bases de la educación sexual (en el mejor de los casos), esta no va más allá de la parte biológica y de la salud, la cual puede quedar blanqueada (parcial o totalmente) por el desajuste emocional del momento. Representa un problema que la educación sexual -y la educación en general- no vele también por el desarrollo emocional de las personas porque se deja el camino libre a los constructos sociales como el machismo para que sigan vigente; por el contrario, guiar a las personas –y en especial a los jóvenes- permitiría que logren mayor plenitud de sí mismos al trabajar para eliminar angustias innecesarias, y en cuanto al ámbito sexual, potencializar sus experiencias.

Por supuesto que la “primera vez” difícilmente estará exenta de angustia por su cualidad novedosa –esto pensando en que, de forma natural para los humanos, las cosas y eventos novedosos provocan en nosotros un grado de desconfianza e incertidumbre-, pero de poder ser una mala experiencia para los varones, a una experiencia placentera que naturalmente como especie disfrutamos, solo hay un paso, el cual podría ser la instrucción a la multiorgasmia masculina.

Hay que resaltar que existe diferencia en la sexualidad en las distintas edades de la vida. Los adultos distinguen los deseos y sentimientos sexuales de otros sentimientos, mientras que en los adolescentes repercuten intensamente los sentimientos sexuales; ellos sienten que la actividad con sus genitales es demasiado abrupta, incontrolable y tratan de averiguar si continuarán siendo así. Paulatinamente se irán haciendo más dependientes de la voluntad y se establecerá un equilibrio entre deseos, afectos y respuestas espontáneas de su organismo (Rodríguez, Oliva, Gil, 2007).

A pesar de que existen estas diferencias en la percepción de la sexualidad en la adolescencia así como en la adultez, la característica en común que comparten (en la mayoría de las ocasiones) en los varones es el deseo por ser el más macho, el que puede satisfacer a su pareja (o parejas) con orgasmos y que puede durar el tiempo suficiente antes de eyacular, ya que a cualquier edad, si no logran esos objetivos, puede desembocar en problemas emocionales al incumplir los estándares del macho.

La sexualidad masculina no solo es permeada desde el lado emocional con el machismo, también la salud sexual se puede ver afectada por una práctica muy común que, personalmente, pienso raya en la imprudencia: la eyaculación.

### **1.6.1 La eyaculación**

La eyaculación es un proceso biológico natural que se realiza en dos tiempos, el primero es denominado la fase contráctil (o de emisión) que indica que la próstata se contrae y vacía el semen en la uretra; la segunda fase llamada de expulsión, se refiere a cuando el semen es propulsado por la uretra para ser expulsado afuera del pene (Chia, 1997).

Cuando la eyaculación tiene lugar, le sigue la pérdida de fuerza en la erección, por lo que el hombre normalmente tiene un periodo de reposo antes de volver a tener una erección firme. Si bien es cierto que hay casos en los que el pene no pierde firmeza, la sensación y el placer ya no es el mismo, por lo que el hombre tarda en volver a encontrar las sensaciones placenteras ya que debe volver a empezar la estimulación. Adicionalmente se habla también de que en la eyaculación existe una pérdida de energía considerable en el cuerpo, por lo que no es fuera de lo común que el rendimiento decline rápidamente tras haber experimentado la propulsión del semen hacia afuera del pene.

Comúnmente, la eyaculación del hombre es considerada como el orgasmo, principalmente debido a la ignorancia generalizada de las personas respecto a su propio potencial sexual. La diferencia radica en que el orgasmo surge y se queda en la primera fase de la eyaculación, la fase contráctil, donde se experimentan contracciones placenteras en la próstata, y que son precisamente estas contracciones múltiples a las que se refiere el ser un hombre multiorgásmico, ya que se puede seguir llegando a la fase contráctil numerosas veces en un mismo acto sexual, siempre y cuando no se eyacule. Llegado a este punto, el hombre no pierde firmeza en su erección, por lo que puede continuar con el acto sin pausas. Además, no existe una pérdida de energía, por el contrario esta aumenta considerablemente.

Hasta este punto se han mencionado dos problemas importantes respecto a la eyaculación; primeramente y como ya se había mencionado anteriormente, la pérdida de la firmeza en la erección implica un problema importante para los hombres debido al estigma de no ser suficientemente macho ni un “amante capaz” para sus parejas, si esto además se le agrega un problema de eyaculación precoz, nos encontramos con una situación desastrosa para los hombres, tanto para su vida sexual, como para su autoestima.

El segundo problema con la eyaculación radica en la pérdida de energía (En los siguientes capítulos se abordará el tema de la energía más detalladamente). De manera general, se dice que la energía sexual o excitación es expulsada literalmente del cuerpo dejando una insuficiencia energética, cuando lo idóneo sería aprovechar esa energía que se generó.

Los taoístas han estudiado que la pérdida de esta energía y del material genético (semen) propician la aparición de enfermedades en el hombre, como la inflamación en la próstata, sin embargo, también han desarrollado diferentes técnicas para combatir esta y otras enfermedades sexuales que pueden aquejar a los varones.

Para finalizar este capítulo me gustaría proponer una reflexión sobre la siguiente pregunta: ¿Cuántas veces hemos eyaculado? Con certeza puedo asegurar que son muchísimas las ocasiones en que hemos desperdiciado valioso material genético y energía en nuestras prácticas sexuales. Energía que se perdió y no utilizamos, así como material genético que no recuperaremos (del cual tenemos en una dosis limitada).

Como ya se ha expuesto anteriormente en el texto, la alternativa a estos problemas en la sexualidad masculina puede ser trabajada con las enseñanzas de la cultura oriental; el hombre multiorgásmico podría ser la clave para el mejoramiento de la salud sexual en los varones, lo cual llevaría no solamente a un

bienestar físico, sino también podría encaminar a un bienestar emocional, e incluso espiritual.

Los hombres que disfrutan y asumen la responsabilidad de su propia sexualidad y de sus elecciones reproductivas, experimentan la sexualidad más plenamente (De Keijzer, 2003).

## 2. LA VISIÓN DE ORIENTE SOBRE LA SEXUALIDAD MASCULINA

### 2.1 Una pregunta

La visión occidental de la vida se ha estado desarrollando a la par del avance del mundo moderno, el cual ha propiciado su expansión a muchas partes del mundo. Históricamente, podemos señalar el punto de inflexión de este occidentalismo cuando Descartes postulo una imagen inflexible de los organismos vivos, concibiéndolos como sistemas mecánicos y, en consecuencia, estableció un esquema conceptual particularmente rígido que fue utilizado en todas las investigaciones que se realizaron desde entonces en el campo de la fisiología y de la ciencia. Así, por ejemplo, para los biólogos la estructura dominante de sus conceptos fue y sigue siendo la visión cartesiana, que concibe los organismos vivientes como máquinas constituidas de diferentes partes (Capra, 1982).

Fritjof Capra (1982) señalo que:

*“La medicina occidental ha adoptado el sistema reduccionista de la biología moderna, adhiriéndose a la distinción cartesiana y sin tener en cuenta toda la persona del paciente; por consiguiente, los médicos modernos se ven incapacitados para entender, y también para curar, muchas de las principales enfermedades de hoy”.*

En otras palabras, la visión reduccionista de occidente pretende entender al cuerpo separando sus partes, no tomando en cuenta su propio contexto, viéndolo como ajeno al cuerpo. Esta visión también se encarga de descalificar todo lo subjetivo, ya que para el modelo cartesiano, todo aquel conocimiento con verdadera validez debe entrar en estándares bien definidos que las mismas disciplinas científicas han delimitado.

Cabe recalcar que no es mi intención desprestigiar en ningún momento los avances que ha tenido la especie humana enfocándose en este modo de ver la vida, es innegable el progreso en muchas áreas del conocimiento o de la salud, sin embargo, es importante señalar sus puntos débiles así como es importante considerar el conocimiento que deja fuera porque no se adapta al modelo científico.

Llegado a este punto podemos preguntarnos ¿Qué relación puede tener la visión de la sexualidad en oriente con el mejoramiento de la salud sexual en el hombre? Para resolver esta interrogante tenemos que adentrarnos en la filosofía que se enseña en las tradiciones del Tao, entender cómo es que desde este conocimiento se percibe el cuerpo humano, su entorno y su relación con él para poder tener una idea de en qué se relacionan.

## **2.2 El taoísmo**

Definir que es el tao no es una tarea fácil, surge de diversos elementos y conocimientos obtenidos a lo largo de muchos años. Parte de la premisa de que el hombre debe vivir en armonía con las fuerzas primordiales de la naturaleza. Su esencia no radica en una visión teológica de la vida, no es una religión, por lo cual no tiene deidades ni estructura por jerarquías, sin embargo, marca que existe un supremo estado del ser que se encuentra dentro de todos nosotros, y que para ser alcanzado, se requiere de autodisciplina. Es una cosmovisión y una forma de vivir esta vida que destaca que solo un cuerpo fuerte y sano puede albergar un espíritu fuerte y sano, y en consecuencia, el Tao se enfoca en la salud y la longevidad (Robles, 2004).

*“El Tao es, con toda certeza, la última realidad y energía del universo, el fundamento del ser y del no ser” (Watts, 1991).*



En “*El camino del Tao*” de Alan Watts (1991) se pueden leer el siguiente fragmento:

*“El Tao es real y evidente, pero no manifiesta acción ni forma alguna. Puede ser transmitido pero no puede ser recibido. Puede ser alcanzado pero no visto. Existe por sí mismo y a través de sí mismo. Existió antes de que el cielo y la tierra existieran, y existirá por toda la eternidad. Es causa de que los dioses sean divinos y de que el mundo se origine. Está por encima del cenit, pero no es alto. Está por debajo del nadir, pero no es bajo. Aunque es anterior al cielo y a la tierra, no es antiguo. Aunque es más viejo que el más antiguo, no es viejo”.*

Así, Tao es el curso, el fluir, la deriva o el proceso de la naturaleza (...), si se deja que todas las cosas sigan su camino, la armonía del universo quedará establecida, ya que cada proceso del mundo puede <<realizarse>> sólo en relación con todos los otros (Watts, 1991).

*“Mientras yo permanezco sentado tranquilamente, sin hacer nada, llega la primavera y la hierba crece por sí misma” (Op. Cit).*

En su filosofía, la noción del Tao no puede ser explicada con palabras y no es una idea ni un concepto.

Chao-Chou preguntó: << ¿Qué es el Tao?>>

El maestro [Nan-ch'üan] respondió: <<Tu conciencia ordinaria es el Tao>>.

<< ¿Cómo puede uno ponerse de acuerdo con él?>>

<< Proponiéndote estar de acuerdo, te desvías inmediatamente. >>

<<Pero sin proponérselo, ¿Cómo puede uno conocer el Tao?>>

<<El Tao>>, dijo el maestro, <<no consiste en conocerlo ni en no conocerlo. Conocerlo supone una comprensión falsa; no conocerlo implica una ignorancia ciega. Si realmente comprendes el Tao, sin lugar a dudas, es como el cielo vacío. ¿Por qué empeñarse en lo correcto y lo incorrecto>> (Wu-men Kuan, citado en Watts, 1991).

El Tao, a diferencia de otras “tradiciones espirituales”, te anima a reconocerte como un ente encarnado del que la sexualidad es una parte fundamental de

nuestra humanidad, no estigmatizándola, no confundiéndonos, no viéndola como un pecado del que todos somos víctimas en su deleite. El Tao de la sexualidad propone que suprimir o sublimar nuestros deseos provenientes de esta, produce desequilibrios físicos y psicológicos.

Chia (1997), menciona:

*“La confusión carnal es uno de los muchos dilemas a los que nos enfrentamos actualmente, pero a medida que nos sanamos a nosotros mismos, y sanamos nuestras relaciones, comenzaremos a sanar el planeta, porque según el Tao, somos parte de la naturaleza de la misma forma que la naturaleza es parte de nosotros (...), La humanidad se perpetúa a través del amor y del sexo, y quizá sea en ellos donde el poder de transformación es mayor”.*

Los taoístas no reconocen una distinción entre sexualidad sagrada y profana, las únicas distinciones a tener en cuenta en materia de sexualidad son las que deslindan los hábitos sexuales sanos de los dañinos (Reid, 1990).

Antes de adentrarse más en la sexualidad según las enseñanzas del Tao, es conveniente conocer otros de los conceptos más comunes que se manejan en esta filosofía.

### **2.3 El micro y macrocosmos**

Las formas de vivir se han dado como un proceso que ha tardado milenios en desarrollarse, lo que nos presenta una realidad compleja que camina a la par de la exigencia externa, social o cultural en la que las personas nos vemos insertos. El ser humano construyó una forma de relacionarse con la naturaleza y con esa vida de fuera de su cuerpo mediante un estilo de vida “occidentalizado” que promueve su desligamiento de esta, volviéndolo ajeno (Alvarado, 2015).

En contraparte a la visión occidental, en oriente se desarrolló una forma de pensar muy diferente. Para ellos, como bien señala Berman (1987), las funciones de un organismo que no se prestan a una descripción reduccionista - todas aquellas que representan las actividades integradoras del organismo y sus interacciones con el entorno- son precisamente las que determinan la salud del organismo (Capra, 1982).

Morris Berman (1987), formula una propuesta de “Conciencia participativa” donde expuso que todo está unido como en una especie de red, sosteniendo que antes del auge del pensamiento occidental, se creía que todo en el cosmos tenía una relación estrecha, donde el humano participaba de forma activa e interactuaba, por lo que tenía el carácter de ser parte del ambiente. “El cosmos era un lugar de pertenencia y correspondencia”, el hombre no estaba solo porque tenía miles de cosas a su alrededor con las que el contacto era íntimo, lo cual generaba que se valorara y se atesorara la vida. La forma de contactar con la realidad radicaba en cooperación y armonía entre los seres vivientes y los no vivientes.

Desde el punto de vista arriba señalado, existe una conexión entre la tierra y el cuerpo humano. Ambos tienen redes o macrocosmos que se relacionan con todos los elementos que los integran, estos a su vez están integrados por microcosmos que son indispensables para la vida, ya que cooperan y se organizan entre sí para hacerlo.

La vida en la tierra y en el cuerpo está constituida e inmersa en varios microcosmos y macrocosmos desde el universo, la vía láctea, el sistema solar, el planeta en que habitamos, la naturaleza, la sociedad, la cultura, la familia, y a su vez el cuerpo se muestra con un entramado de microsistemas en sus tejidos, sus órganos, sus células, sus moléculas (Alvarado, 2015).

López (2013), menciona que:

*“el cuerpo es una red de compleja cooperación y no se mueve por el simple principio de nutrir y excretar para evitar la intoxicación (...), consideramos que del horizonte del proceso corporal, no podemos excluir las emociones y los sentimientos como parte importante en nuestra época, y no solo eso, también el desarrollo espiritual de los seres humanos se conjuga en un cuerpo y presenta síntomas y formas de enfermarse...”*

Nuestro cuerpo es un microcosmos donde la vida se manifiesta de diferentes y únicas maneras, pero con elementos químicos que no son ajenos al macrocosmos, lo cual, según Pérez (2014), reafirma la conexión íntima que mantiene nuestro cuerpo con el macrocosmos, y que solo honrando esa conexión y manteniendo equilibrados el micro y macrocosmos, alcanzaremos la salud y un bienestar.

Ser consciente de la existencia de estos micro y macrocosmos nos coloca en una realidad donde todo es una unidad, todas sus partes están relacionadas, y por tanto, cualquier cambio o movimiento en uno u otro nivel tendrá repercusiones en los demás. Esto significa que el cuerpo de todos los seres vivos experimentará transformaciones que generaran nuevas realidades orgánicas y energéticas. Un cuerpo que se entiende como un microcosmos que forma parte de un macrocosmos, hace ajustes tanto en su interior como en su exterior para lograr un equilibrio.

En la cosmovisión China se considera al cosmos como el espacio donde se despliega el *qi*, energía vital común en todo lo vivo que adquiere dos movimientos: el yin y el yang, los cuales se conjugan y crean cinco movimientos, madera, fuego, tierra, metal y agua, que regulan los procesos en nuestro planeta (Campos, 2011).

## 2.4 El Ying y el Yang



*Figura 1.* Representación gráfica de las dos fuerzas fundamentales opuestas y complementarias que se encuentran en todas las cosas.

El concepto del Yin y el Yang se ha popularizado en los últimos años a tal grado que todos hemos visto en algún momento de nuestra vida el característico dibujo blanco y negro, pero no todas las personas entienden lo que simboliza y significa.

Una de las más importantes percepciones taoístas fue la idea de que la transformación y el cambio son rasgos esenciales de la naturaleza. Ellos consideraban todos los cambios que se dan en la naturaleza como manifestaciones de la interrelación dinámica existente entre los opuestos polares Yin y Yang (Capra, 2012).

Esta es una filosofía que refleja las propiedades más esenciales de los fenómenos que ocurren en la naturaleza, donde a través de ella, se da una explicación práctica de la fisiología y patología en el ser humano. En la antigua china, las nociones de Yin Yang sirvieron para organizar el razonamiento de los teóricos que estudiaron las esferas de la vida social y de las leyes naturales.

Comúnmente se entiende la teoría como una distinción de las cosas en dos categorías, cuyas propiedades son contrarias, aunque contrariedad no implica contradicción ni fragmentación, sino interdependencia (Campos, 2011).

El Yin y el Yang son fuerzas mutuamente dependientes, que constantemente interactúan y que son potencialmente intercambiables. A pesar de esta polaridad, ambas contienen en su interior la semilla de la otra. El círculo representa la Fuente Suprema, medio Yin y medio Yang. El límite entre las dos, en forma de “S”, indica que sus fronteras nunca son fijas, siempre que el constante crecer y menguar de las energías conduce a un exceso crítico de una u otra, ésta se transmuta espontáneamente en su opuesta (Reid, 1990).

La cosmología de Yin y el Yang se remonta a los orígenes de la civilización china; fue mencionada por primera vez en un texto en el I Ching redactado hacia el año 1250 a de C. donde se lee: *“La incesante interacción del cielo (Yang) y la tierra (Ying) da forma a todas las cosas”*. Esta filosofía, al contrario de la visión occidental, elimina la confrontación que supone el creer que lo masculino (Yang) y lo femenino (Yin) son independientes y autónomos, ya que aquí se promueve la idea de que la armonía combinada entre el Yin y el Yang es la vida, de ahí que la unión hombre y mujer crea vida.

De hecho como señala Thosio (2001): *“el sexo puede ser la mejor manera de comprender la interacción del yin y el yang. Nada ilustra más claramente la idea de “los dos que son uno y el uno que es dos” que un par de amantes entrelazados, cada uno una unidad y al mismo tiempo la mitad de un todo más amplio”*.

Armonizar yin y yang al interior y exterior: en nosotros, en nuestra vida sexual, y en el mundo que nos rodea.

Dicho sea de paso, existe una alegoría taoísta de la unión sexual humana llamada culminación representada por el trigramo <<agua/mujer/nubes>> sobre el trigramo

<<fuego/hombre/luz>> que se ilustra como un caldero de agua suspendido sobre el fuego que empieza a calentarse lentamente. Esto representa la diferencia esencial entre hombres y mujeres en el acto sexual, ya que, con el fin de durar el tiempo suficiente para hacer hervir el caldero de agua, el hombre debe racionar su combustible y controlar cuidadosamente su fuego. Si quema su combustible con demasiada rapidez, el fuego se apaga prematuramente y el agua quizá solamente se tibia, pero si conserva su fuego durante el tiempo necesario para hacer hervir el agua, entonces basta con una pequeña llama para mantenerla hirviendo durante mucho tiempo (Reid, 1990).

Las relaciones complementarias del Yin y del Yang se encuentran en todo el universo, por ejemplo: Lo difícil y lo fácil se completan el uno al otro, lo largo y lo corto se comparan uno con el otro; lo alto y lo bajo se determinan el uno al otro; el bien carece de significado sin un mal que lo defina; la belleza es invisible si no puede contrarrestarse con la fealdad; en el ciclo de las estaciones, el otoño y el invierno pertenecen a Yin, mientras que la primavera y el verano pertenecen a Yang, por lo tanto, el calor es Yang y el frío es Yin.

En el cuerpo humano, Yin controla las superficies internas, las regiones inferiores y la parte delantera, tanto en el cuerpo en su conjunto como en cada órgano individual, mientras que Yang rige las superficies externas, las regiones superiores y las partes posteriores. Yin controla la sangre, Yang gobierna la energía. Los instintos innatos pertenecen a Yin, las habilidades adquiridas a Yang. Yin descende, Yang asciende. Comer es una actividad nutritiva Yin, mientras que beber alcohol es una actividad depletiva Yang. En la respiración, inspirar es Yin, espirar es Yang. Bajo esta lógica de relaciones complementarias con su elemental oposición, se proporciona la tensión dinámica necesaria para cualquier cambio o movimiento.

El taoísmo reconoce la importancia del Yin y Yang como fuerzas opuestas que se presentan en todas las situaciones y fenómenos de la vida, en las cuales siempre se debe buscar el equilibrio.

*“Armonizar yin y yang al interior y exterior; en nosotros, en nuestra vida sexual, y en el mundo que nos rodea” (Toshio, 2001).*

Salado (s/a) considera tres aspectos que permiten comprender mejor las interrelaciones del Yin y el Yang:

a) Relatividad: Un determinado aspecto, característica o tendencia dentro de un cuerpo, fenómeno etc., es relativo, porque no puede existir o carece de sentido, si no se hablara del aspecto, característica o tendencia que se toma como referencia, siendo estos equiparables por su sentido de oposición, por ejemplo, existe lo alto, solo porque existe lo bajo; lo interno se concibe solo porque se concibe lo externo, la derecha solo existe porque existe la izquierda.

b) Dualidad: El Yin Yang evoca la noción de dualidad relativa cuando evidencia un sentido de polaridad, o cierta direccionalidad o tendencia de sentido opuesto. Esto puede ejemplificarse con un imán, ya que cuenta con un polo positivo y otro negativo; la corriente eléctrica también presenta esta dualidad; la expiración e inspiración, el sueño y la vigilia, el día y la noche.

c) La alternancia: El universo, sus fenómenos y leyes revelan una constitución rítmica, para el Yin y el Yang, existe un movimiento constante que se da entre ellos, movimiento cíclico constituido por la conjugación de dos manifestaciones alternantes y complementarias. Así un aspecto crece y otro decrece manteniéndose un equilibrio. Para entender esto podríamos pensar en el clima, a veces es muy cálido, y otras veces muy frío, pero nunca uno perdura por encima del otro, ya que durante el día hará más calor, y durante la noche más frío, durante



el verano hará más, y durante el invierno hará menos. Esa es la alternancia en la que vivimos.

El constante movimiento de las fuerzas Yin y Yang se manifiestan y dan lugar a los cinco agentes esenciales que conforman todas las cosas.

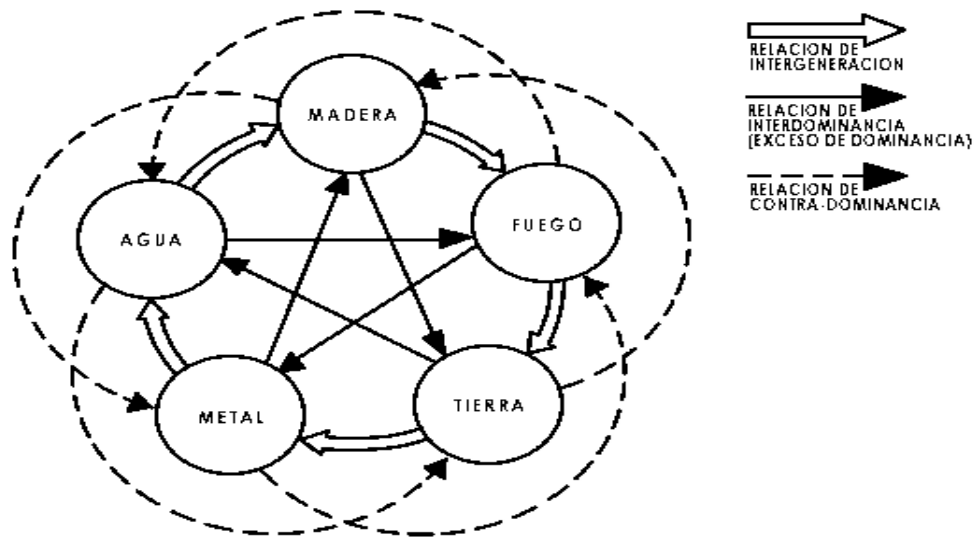
## **2.5 La teoría de los cinco agentes**

La teoría del Yin Yang y los cinco agentes se vinculan y complementan bidireccionalmente, lo cual tiene una significación práctica en la explicación de actividades y cambios fisiológicos, psicológicos y espirituales (Alvarado, 2015).

La teoría de los cinco agentes se originó en China durante las dinastías de Yin y Zhou (Siglo XVI A.C. al 221 A.C.). Esta se constituye de la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua abarcan todos los fenómenos de la naturaleza. Estos cinco agentes son fuerzas activas que actúan en relaciones determinadas basadas en sus características relativas. En este sentido, los agentes no pueden existir independientemente de los otros, ya que cada fuerza es generada por otra y suprimida por una tercera (Xie y Preast, 2002).

La teoría sostiene que estos son los elementos básicos que constituyen el mundo material y que abarcan todos los fenómenos de la naturaleza. Ya que el hombre vive en la naturaleza y éste ambiente influye en su vida cotidiana al depender de él, es entonces que se construye una relación de interdependencia entre humano y naturaleza (Zhang y Zheng, 2013).

Los cinco agentes son fuerzas que se interrelacionan y regulan mediante las relaciones de intergeneración, interdominación y la contradominancia. Estas tres relaciones regulan la producción de redes de cooperación interna en los seres vivos, así, el cuerpo humano responde también a estas relaciones.



*Figura 2.* La relación de intergeneración, interdominancia y contradominancia entre los cinco elementos: madera, fuego, tierra, metal y agua. Recuperado de Zhang Jun y Zheng Jing (1990).

La intergeneración se refiere al orden en que un elemento genera al siguiente de la misma manera en que ocurre en la naturaleza. La madera al calentarse, genera el fuego, el fuego produce cenizas que se convierten en tierra, la tierra produce el metal en las montañas como producto de su fructificación, el metal filtra el agua, y el agua hace crecer la madera. Esta relación implica que cada agente es generado (hijo) y generador (madre), lo cual es llamado la relación “madre-hijo” de los cinco elementos (Campos, 2011).

La relación de interdominancia por su parte, implica control mutuo, inhibición y superación mutua; cada agente restringe y controla al otro para mantener el equilibrio.

La intergeneración y la interdominancia son dos partes que trabajan conjuntamente. Sin la intergeneración, no habrá movimiento o cambio de las cosas, y sin la interdominancia, las cosas se podrán mantener en el cambio y desarrollo normales en armonía. Por lo tanto, en la generación no puedo faltar la dominancia, y en la dominancia tiene que haber generación. Son precisamente estas relaciones las que promueven y aseguran el crecimiento, desarrollo y cambio normales de las cosas (Wembu, 1985).

En este sentido, la madera controla a la tierra penetrándola con sus raíces (interdominancia), pero al mismo tiempo la tierra nutre al metal (intergeneración) que a su vez controla a la madera contándola (interdominancia). El metal se asegura de que la madera no controle a la tierra excesivamente.

El metal corta la madera (interdominancia) para prevenir su exceso, pero la madera genera el fuego (intergeneración) que controla al metal al fundirlo (interdominancia). De esta manera, el fuego controla al metal para que no inhiba excesivamente a la madera.

Siguiendo esta línea, el fuego controla el metal (interdominancia), pero el metal filtra el agua (intergeneración) quien simultáneamente controla al fuego (interdominancia), en otras palabras, el agua previene que el fuego funda en exceso al metal.

El agua controla al fuego apagándolo (interdominancia), pero el fuego con sus cenizas nutre la tierra (intergeneración) que ensucia y vuelve imbebible el agua (interdominancia). Por consiguiente, la tierra previene que el agua controle de más al fuego.

Finalmente, la tierra controla el agua (interdominancia), pero el agua nutre la madera permitiéndole crecer (intergeneración), lo que termina controlando la tierra (interdominancia), por tanto, la madera previene un control excesivo de la tierra sobre el agua.

La teoría de los cinco elementos sostiene que toda cosa en la naturaleza se encuentra en un movimiento continuo según el orden de la intergeneración y el orden de interdominancia, sin embargo, la desarmonía de estas relaciones puede provocar desarrollos y cambios anormales. La anomalía de la interdominancia tiene dos facetas: el exceso de dominancia y la contradominancia. El exceso de dominancia es como un ataque cuando el oponente es débil, o en otras palabras,

la parte dominante controla excesivamente a la parte dominada (siguiendo el mismo orden de interdominancia), por ejemplo, la madera dominando excesivamente a la tierra (Wembu, 1985).

Por otro lado, la contradominancia se refiere a cuando la parte dominada es más frecuente en la dominante y atropella a está, por ejemplo, normalmente el metal domina a la madera cortándola (interdominancia), pero si hay insuficiencia de metal o exceso de madera (contradominancia), el metal se verá incapacitado para controlar la madera.

Así mismo sucede con todos los 4 agentes restantes, si existe un exceso de metal o una deficiencia de fuego, el metal no será fundido y el fuego sofocado; si se presenta un excedente de fuego o una falta de agua, este no podrá ser apagado y el agua se evaporará; si hay agua en demasía o poca tierra que contrarreste sus cualidades, el agua arrasará con la tierra (piénsese, por ejemplo, en un río con exceso de agua que se desborda y arrasa con todo a su paso; finalmente, si existe un exceso de tierra o poca madera que la controle, la tierra terminará por acabar con este recurso (piénsese, por ejemplo, en un deslizamiento de tierra en una montaña que se lleva toda la vegetación a su paso).

La relación de contradominancia es irregular porque es la última opción que tiene el espacio para continuar con su proceso de elaboración que preserva la unidad. En la condición de contradominancia la relación se invierte, caso que lleva a un proceso degenerativo: el espacio se colapsa, diluyéndose (Campos, 2011).

Los cinco agentes tienen una íntima relación con todas las cosas en la naturaleza, incluido nuestro propio cuerpo. Tan estrecha es la relación que mediante la teoría podemos determinar la salud de las personas y en que órgano puede haber una afección. Para entender de mejor manera, veamos la siguiente tabla:

ELEMENTOS	MADERA	FUEGO	TIERRA	METAL	AGUA
SABORES	AGRIO	AMARGO	DULCE	PICANTE	SALADO
COLORES	VERDE	ROJO	AMARILLO	BLANCO	NEGRO
EMOCIONES	IRA	ALEGRIA	ANSIEDAD	TRISTEZA	MIEDO
DESARROLLO	GERMINACION	Crecimiento	Transformación	COSECHA	Almacenamiento
ESTACIONES	PRIMAVERA	VERANO	Verano tardío	OTOÑO	INVIERNO
ORIENTACION	ESTE	SUR	CENTRO	OESTE	NORTE
F. Ambientales	VIENTO	CALOR	HUMEDAD	SEQUEDAD	FRIO
TEJIDOS	TENDONES	VASOS	MUSCULOS	PIEL Y PELO	HUESOS
O. SENTIDOS	OJOS	LENGUA	BOCA	NARIZ	OREJAS
ORG. "FU"	VESICULA	I. DELGADO	ESTOMAGO	I. GRUESO	VEJIGA
ORG. "ZANG"	HIGADO	CORAZON	BAZO	PULMON	RIÑON

Figura 3. Clasificación según los cinco elementos.

Como podemos ver, los cinco agentes están relacionados con muchas cuestiones naturales, a cada una le corresponde una estación del año, una orientación, un color, un sabor y hasta una emoción. La relación que más nos compete con el tema de la sexualidad humana sería la referente al agua, debido a que a esta se le atribuye el riñón como órgano (Zang).

Fisiológicamente, el riñón tiene que ver con la función de cierre y apertura del ano y la uretra (entre otras funciones); cuando este presenta un desgaste, en los varones se presenta una disminución de la energía sexual, impotencia espermatórrica, eyaculación precoz e incluso puede presentarse infertilidad. En este punto es imperante preguntarse, ¿Qué es lo que desgasta a los riñones y como se pueden evitar esas complicaciones?

Primeramente hay que recordar que no existe un único motivo por el cual el cuerpo enferma, me remonto al principio de este capítulo donde se menciona que esta visión de oriente busca reconocer el valor de todo nuestro ambiente para entender el proceso de enfermedad en nuestros cuerpos, por tanto, para encontrar la causa de una afección, es necesario indagar en la vida del paciente, sus hábitos y su forma de vida, hay que buscar las relaciones entre estas y su enfermedad.

Quedando claro lo anterior, hay que resaltar que la emoción que afectan a los riñones, y por ende la función sexual normal, es el miedo, pero también se le

pueden adjudicar emociones de inseguridad e incertidumbre. Ya en el caso hipotético que se planteo en el apartado 1.6 (El problema de la sexualidad para los hombres) de la presente tesis, se hablaba de los efectos del miedo y la inseguridad en el desempeño sexual, ya que estos al ser emociones contrarias a la excitación, pueden provocar irregularidades en la función sexual.

Cabe señalar que las mujeres también pueden padecer síntomas sexuales si presentan afecciones en los riñones, pero para ellas tiene que ver más con un desajuste en el ciclo menstrual, infertilidad, y en casos más extremos, incapacidad para mantener a el feto en el útero.

Cuidar nuestros riñones no solo implica tomar mucha agua, no tener miedo, o practicar la multiorgasmia (sin embargo, hay una diferencia notoria si revisas los riñones a un paciente que suele eyacular normalmente, comparado con alguien que practique la multiorgasmia, ya que sus riñones suelen estar inflamados), ya que se debe velar por el equilibrio en todo el cuerpo y en todos nuestros órganos por igual, ya que uno puede afectar a otro como lo vimos en las relaciones de dominancia y contradominancia; recordemos que siempre se debe buscar el equilibrio de intergeneración.

El equilibrio del que habla el Tao, como podemos ver, constituye una gran cantidad de elementos como la alimentación, las emociones, los climas, etc., sin embargo, el equilibrio espiritual se desarrolla con disciplina, ya que es precisamente con esta que puedes probar por cuenta propia todas las técnicas que el Tao puede ofrecer, no solo la multiorgasmia, la meditación, el Tai-chi, el sexo zen, yoga, etc., en todas necesitas de compromiso contigo mismo para nutrirte de ellas.

Al respecto, Chia (1997) dijo:

*“Sería una negligencia no mencionar que la sexualidad es parte de la práctica taoísta y que hay otras importantes comprensiones y ejercicios para cultivar el cuerpo, las emociones, la*

*mente y el espíritu fuera del dormitorio. Las tradiciones médicas del taoísmo conocidas en Occidente, como la medicina china y la acupuntura, han ayudado a mucha gente a recuperar la salud; los ejercicios de chi-kung y Tai-chi son el fundamento de las artes marciales, que actualmente se han extendido por todo el mundo; el núcleo filosófico del taoísmo, el Tao Te King, es uno de los trabajos literarios más leídos y traducidos del mundo”.*

## **2.6 La respuesta**

Llegado a este punto, me gustaría pensar que ya hay una idea, no necesariamente clara, de ¿Qué relación puede tener la visión de la sexualidad en oriente con el mejoramiento de la salud sexual en el hombre?

Los chinos han sostenido la opinión taoísta de que las relaciones sexuales entre macho y hembra son la principal manifestación terrenal de los principios universales del Yin y del Yang. Por consiguiente, los chinos consideran la sexualidad natural e indispensable para la salud y la longevidad de las personas (Reid, 1990).

En esta libertad sexual, pudieron estudiar muchos de los aspectos de la sexualidad con ‘una copa vacía’, o en otras palabras, abriendo su mente a lo que iban a estudiar, sin prejuicios, sin expectativas, vaciándose para que el conocimiento pudiera llenarles la copa. Gracias a esto encontraron una forma en que el sexo se vuelve una práctica mas allá de lo carnal, sino también mental y espiritual, que puede conectarte contigo mismo y con una pareja; una forma de iluminarse, sanarse, y de disfrutar la máxima expresión de la vida en tu cuerpo, de vincularte directamente con la fuente de la creación que es la unión de macho y hembra, Yin y Yang (incluso en las relaciones entre parejas homosexuales se puede ver esta vinculación entre Yin y Yang, ya que suele haber alguien más afín a su lado Yin [femenino] que a su lado Yang [masculino] y viceversa).

Toshio (2001), nos dice lo siguiente:

*“Todas las cosas vivas están permeadas por una energía vibrante, que por su naturaleza es una fuerza vital sexual. Todos nacemos de ella; todos la manifestamos. Entre más finamente nos sintonicemos con esta energía “ordinaria” y comencemos a maravillarnos frente a su dimensión y esplendor, más la sentiremos y expresaremos en nuestra vida y en el acto amoroso”.*

Entre esta interpretación de la sexualidad, y la interpretación judeocristiana que impera de nuestro lado del mundo, hay literal y metafóricamente, un mundo de diferencia. Esta pide reconocerse como un ser primordialmente sexual, sin negarlo, entregarse a él, ha practicar tu sexualidad, a perfeccionarla y disfrutarla, sin embargo, no solo se trata de tener sexo, o mucho sexo.

El punto crucial de la visión de la sexualidad en oriente a mi parecer radica en aprovecharla, ya que ello conlleva no solo a su deleite, sino al incremento de nuestra vitalidad y al incremento de nuestra salud, mental, corporal y espiritual, aspectos que sin duda podemos apreciar su carencia en las personas en nuestra actualidad.

Para aprovechar nuestra sexualidad, tanto las tradiciones taoístas, como las del zen, nos hablan de reconocernos como seres impregnados de la vitalidad sexual que impera en todo nuestro alrededor, así como en la pareja, pero sobretudo en nosotros mismos; al estar absortos ante nuestra vitalidad, se puede alcanzar un estado de plenitud en todas las partes que nos conforman (mental, corporal y espiritual), pero para lograrlo, primero se deben dominar algunas enseñanzas y practicar, después se puede ver todo el potencial energético oculto en la sexualidad.

En el siguiente capítulo retomare las enseñanzas a dominar para poder potencializar la experiencia sexual y lo que esto conlleva a nuestras vidas, sin embargo, mi intención no es que este tercer y último capítulo sea “la guía a seguir”, para eso mi invitación es a que consultes mis fuentes si el tema te ha



interesado, especialmente *“El hombre multiorgásmico”* de Mantak Chia, *“El amor curativo a través del Tao”* de Mantak Chia y Maneewan Chia, *“El Tao de la salud, el sexo y la larga vida”* de Daniel Reid y el *“Sexo Zen”* de Phillip Toshio; ahí encontraras la guía y mucho más, sin embargo, siempre es más recomendable buscar un maestro que pueda guiar tu aprendizaje, y no solamente quedarte con el aspecto teórico para desarrollar nuevas habilidades.

### 3. EL HOMBRE MULTIORGÁSMICO COMO ALTERNATIVA DE SALUD

Primeramente, es importante reconocer la magnitud en la veracidad de la siguiente frase: *“El sexo es sagrado”*, ya que es la base de prácticamente toda la vida en la tierra (a excepción de esas pocas especies que pueden reproducirse sin la necesidad de entrar en contacto con otro organismo de su misma especie, las especies hermafroditas), la unión hembra y macho (Ying y Yang) es primordial para la supervivencia de las especies, e incluso para su adaptación, ya que la recombinación genética provee descendencias más fuertes, resistentes y mejor adaptadas al medio.

El sexo para los humanos conlleva muchos aspectos, no solo se limita al contacto genital o a la intención reproductiva, actualmente tiene matices políticos, demográficos, sociales, religiosos, etc., pero en la gran mayoría de ocasiones que se habla de sexo, se pasa desapercibida su cualidad de sagrado y el hecho de que también representa un acto espiritual. Pensémoslo de la siguiente manera:

Nosotros somos seres de energía, ya que todo lo que realizamos o pensamos es gracias a que tenemos la energía para hacerlo, sin embargo, y a pesar de que tenemos una amplia reserva en nuestro cuerpo, es gracias a los procesos fisiológicos como la alimentación o la respiración (la principal fuente de energía que tenemos) que podemos potencializarla, pero esto requiere de trabajo y de aprender a canalizarla correctamente.

Esta energía si bien es personal, no implica que no sea transferible, ya que, por ejemplo, durante acciones como las relaciones sexuales existe un intercambio de energía entre las dos partes (o más) involucradas. Básicamente dejas entrar algo en ti de la otra persona, su energía, su espíritu, e incluso su esencia va implícita en el intercambio de fluidos. Por este motivo, los maestros Taoístas recomiendan

tener bien en cuenta que clase de energía dejas entrar en ti, porque no toda la energía de las personas pueden ser beneficiosas para un intercambio sano.

Es por este intercambio de energías entre Yin y Yang (hembra y macho) que la vida puede empezar a formarse; no hay que olvidar que, en palabras de Toshio (2001), *“el sexo nos vincula de la manera más directa con la fuente de la Creación”*.

Sin embargo, actualmente el sexo no es valorado, incluso a sabiendas de que vivimos en una época obsesionada con él, se pasa desapercibida su cualidad de sagrado y la espiritualidad que conlleva debido al estilo de vida que nos han marcado y que hemos aceptado.

El gran desarrollo actual ha producido un “ahorro” en la energía humana, ya que ahora todo es más fácil y automático, incluso satisfacer necesidades sexuales, ya que solamente necesitas un celular para encontrar con quien tener un encuentro sexual de manera rápida y sencilla, lo cual no es malo, pero tampoco es positivo, ya que incita la idea a que atribuyamos la cualidad de meros objetos de placer a las personas.

En este mundo, todo lo animado (e incluso lo inanimado) adquiere la cualidad de objeto de consumo y como tal, su “utilidad, valor, atracción y poder para seducir a las personas” está en función de su novedad, la cual, de manera irónica, comienza a diluirse desde el primer momento de uso, que posteriormente dará lugar a la búsqueda de nuevos objetos que continúen el mismo ciclo. (Bauman, 2006).

Los seres humanos, en esta modernidad, hemos sido transformados en productores de este orden, pero también productos de él; en este sentido, las elecciones de pareja se realizan de manera similar a como se elige un “producto” (juzgando a partir de cualidades consideradas deseables) y se desecha de igual

manera, lo cual implica que ahora lo que se valora es la *“desenfrenada velocidad de circulación, reciclado, envejecimiento, descarte y reemplazo, no la durabilidad ni la duradera confiabilidad del producto”*. (Bauman, 2000).

Reconocer a las personas, hombre y mujeres, como humanos, como iguales, es primordial para comprender la cualidad sagrada que tiene el sexo, pero también, para poder vivir en una sociedad más armónica, no tan segregada y desigual.

Adicionalmente, podemos retomar las palabras de Toshio (2001) donde nos explica que *“El contacto sexual es también el más íntimo de los contactos. Relativamente, hay muy pocas personas a las que permitimos que nos toquen de esa manera, así como muy pocas que nos otorgan el mismo privilegio (...), hay que tener conciencia de lo especial que es”*.

### **3.1 El “orgasmo”**

Existe una diferencia primordial entre la naturaleza sexual del hombre y de la mujer además de la obvia razón fisiológica que implica el pene y la vagina, su orgasmo. Como ya se había expuesto anteriormente, un hombre que no separa el orgasmo, de la eyaculación, está ganando poco en relación con el placer, pero perdiendo mucho en relación con su salud y su vitalidad. El expulsar el semen fuera de nuestros cuerpos, se lleva una fuerza poderosa, una semilla que si bien principalmente tiene la función de crear vida, ese no siempre es nuestro objetivo, nadie podría negarme que actualmente la mayoría de los encuentros sexuales son por la mera búsqueda de placer.

El semen sirve para crear vida, pero para crear el semen se utilizan muchos elementos, como nutrientes, vitaminas, proteínas, una importante cantidad de energía, etc.; todos estos elementos le sirven a nuestro cuerpo para sus funciones y procesos naturales, y todos son tomados del mismo (y a su vez nosotros lo tomamos de nuestra alimentación, ahí radica la importancia de la buena nutrición).

De forma natural, nuestro cuerpo pone lo mejor que tiene en ello, y si nuestro semen no es depositado en una vagina para que nuestros espermatozoides empiecen la carrera por fecundar un óvulo, estamos hablando de un desperdicio de todos esos elementos, un desperdicio incluso de nuestra vitalidad, de nuestra esencia, de nuestro ser, un desechamiento que acarrea consecuencias en nuestra salud a corto, mediano y largo plazo.

Los hombres no producen semen indefinidamente, tenemos un límite, por lo tanto, si lo malgastamos habremos perdido mucha vitalidad, mucha de nuestra esencia y fuerza esencial, e incluso habremos forzado en exceso nuestros órganos sexuales lo cual genera desgaste en ellos, provocando enfermedades como inflamación de la próstata, e incluso podemos volvernos más propensos al cáncer en la misma o en los testículos (aunque para esto también habría que tener en cuenta el régimen alimenticio de la persona).

La prueba tan simple que citan los maestros del Tao a esto, es el fuerte cansancio que erróneamente hemos aceptado como normal, después de haber eyaculado, para estos maestros, el cuerpo acaba cansado porque la energía que se produjo en nuestro cuerpo durante la excitación fue arrojada literalmente fuera de nosotros, energía que se perdió, que no recuperaremos, y que podría haber sido aprovechada para un sinnúmero de actividades, además de revitalizar nuestros órganos y nuestra mente.

Reid (1990) contempla la idea de que:

*“En occidente, los únicos que hasta ahora han percibido plenamente la debilitadora naturaleza de la eyaculación masculina han sido los artistas y los atletas, (...), necesitan unos niveles óptimos de vitalidad física y mental para lograr sus objetivos, y por eso son más sensibles que la mayoría de los hombres a la pérdida de semen y energía vital a través de la eyaculación. Sin embargo, muchos otros hombres padecen con igual intensidad las consecuencias de esta pérdida, aunque no lleguen a ser plenamente conscientes de ello. Así, por ejemplo, la tendencia masculina a quedarse dormido como un tronco después de eyacular es un claro síntoma de agotamiento. Si el orgasmo en sí fuese*

*tan agotador, también las mujeres experimentarían el mismo efecto, pero es la pérdida física de semen -no el orgasmo en sí mismo- lo que perjudica al hombre. El triste fenómeno de la «depresión postcoital» que sigue a las relaciones sexuales convencionales no se presenta en absoluto cuando el hombre retiene su semen”.*

En este sentido, la sexualidad que el Tao propone es como un intercambio: el hombre sacrifica un mínimo de placer a corto plazo (eyaculación) a cambio de los beneficios a largo plazo de la salud, la longevidad y de incrementar el placer por incluso horas (capacidad que desarrollan los hombres que practican las enseñanzas del Tao sobre la multiorgasmia).

La diferencia con los orgasmos femeninos es que ellas suelen tener más orgasmos internos que externos, por lo cual aprovechan mejor la energía que de la excitación sexual resulta, sin embargo, también ellas pueden beneficiarse de las practicas taoístas del sexo, ya que igualmente pierden energía que pueden aprovechar para su salud, su vitalidad y para potencializar las sensaciones placenteras en sus cuerpos.

Adicionalmente cabe mencionar que podemos equiparar la pérdida que involucra la eyaculación, con la pérdida que significa la menstruación, ya que en ambas el cuerpo desecha una gran cantidad de nutrientes y energía, sin embargo, la diferencia primordial es que de manera natural las mujeres solo presentan una menstruación cada 28 días aproximadamente, por el contrario los hombres pueden eyacular en repetidas ocasiones en tan solo un día.

### **3.2 Chi Kung**

Como fue mencionado anteriormente, todos poseemos energía dentro de nosotros, pero para poder beneficiarnos de ella, hay que trabajarla y aprender a canalizarla de manera correcta hacia nuestros órganos y nuestra mente. Lograr esto no significa solamente ser más activo, también se abre la posibilidad de poder prevenir enfermedades, e incluso poder curarlas mediante la purificación de

nuestros órganos. Para cumplir esta purificación y refuerzo, se requiere de un método de entrenamiento que combine el ejercicio con la relajación simultánea (Kam Chuen, 2002).

El vaivén del sexo implica un ejercicio de cardio similar a trotar en cuanto a que puede acelerar el ritmo cardiaco, por lo que en la ecuación solo falta la relajación para poder empezar a aprender a mover la energía por tu cuerpo.

La respiración es el punto crucial de la relajación. Cuando nacemos, respiramos de forma natural inflando el vientre, pero a medida que vamos creciendo, el centro de nuestra respiración asciende por el torso, y pasamos a controlar la respiración con el pecho, por lo tanto, si queremos empezar a relajarnos y a equilibrar nuestro cuerpo, mente y espíritu, debemos reaprender a respirar naturalmente.

En básicamente todas las disciplinas que promueven el equilibrio, como el Yoga, el Tai Chi, el Zhan Zhuang, o la meditación, se enseña este principio de la respiración natural con el vientre.

En este sentido, el Chi Kung es el ejercicio de la energía. Su fin es estimular el flujo de energía en el cuerpo de manera que revitalice nuestros canales microcosmicos de energía para hacerla llegar a nuestros órganos. Este se vale de usar una serie de ejercicios de respiración para controlar el movimiento interno de Chi (Energía) (Lam, 2002).

Los ejercicios de respiración del Chi Kung para mover la energía sexual son la aspiración en frío y la gran aspiración. Ambas serán abordadas más adelante en la lectura.

### 3.3 ¿Cómo se mueve la energía?

Todos somos poseedores de una compleja red o estructura energética por donde circulan diferentes tipos de energías, entre las que se encuentra la esencia Jing (también llamada Ching), lo que en términos occidentales podemos entender por la energía sexual o la excitación. Esta energía atraviesa un proceso de transformación alquímica, y que si las prácticas son las óptimas, se sublimará en energía espiritual o Shen, un tipo de energía que nos llenará completamente y nos permitirá sentirnos en conexión con nosotros mismos, con nuestra pareja y con la energía universal que nos rodea en todo momento.

La energía Jing es la única que puede duplicarse, triplicarse o incrementarse aun más allá. Por tanto, la energía sexual nos facilita los medios de crear fuerza suplementaria que pueda ser utilizada en múltiples actividades, pero hay que conservarla, reciclarla y transformarla. Es así que podemos disponer de más energía para transformarla en Chi para revitalizar incluso nuestros órganos (Chia y Chia, 2002).

Los taoístas tiene un dicho: *“La mente se mueve, y el Chi la sigue”*, lo cual quiere decir que para mover la energía por nuestro cuerpo debemos enfocar nuestra atención en partes específicas dentro del cuerpo, allí en donde te enfoques, el Chi tenderá a acumularse. Cuanto más concentrado se está, mas Chi se moverá por nuestro cuerpo (Chia, 1997).

Antes de poder mover energía sexual por nuestro cuerpo, hay que cultivarla, lo cual se logra precisamente siendo conscientes de las reacciones y las fases que van apareciendo en tu cuerpo durante la excitación.



### **3.4 La excitación**

Los taoístas afirman que es necesario sentir la excitación en nuestros cuerpos diariamente, ya que esto promueve nuestra producción de hormonas consideradas como fuente de la juventud; cuando se aprende a circular la energía sexual por el cuerpo, tienes acceso a ese poder rejuvenecedor en cualquier momento (Chia, 1997).

Es por esta necesidad de excitación que todos tenemos que en el mundo moderno encontramos insinuaciones y referencias sexuales por todas partes, en los anuncios callejeros, en las películas, libros o directamente en internet, ya que nos sentimos atraídos hacia lo que nos estimula nuestra energía y nuestra hormonas sexuales, y esto representa una oportunidad enorme para las compañías que intentan vendernos sus productos con este tipo de publicidad sugestiva.

Tomar consciencia de nuestro nivel de excitación parece fácil, pero no lo es, primero hay respirar correctamente para relajar nuestro cuerpo, esto también ayuda a vaciar nuestra mente y a enfocar nuestra atención en nuestros cambios físicos, no solo la erección que es lo más evidente, también en las sensaciones en la piel, en los ojos, lo que escuchas, lo que hueles. Esta concentración por si sola conlleva a estados de goce muy elevados, ya que en la vida cotidiana, no solemos estar en contacto de esta forma con nosotros, ni con lo que nos rodea.

### **3.5 Orgasmos múltiples**

La multiorgasmia, como su nombre lo indica, es la capacidad de tener múltiples orgasmos. Para alcanzar esto, hay que reconocer nuestro nivel de excitación cuando se está teniendo estimulación sexual, ya que cuando se hace más prominente la sensación de eyaculación en la llamada fase contráctil, es el momento de hacer una pausa, debido a que si se continua la estimulación el resultado será la eyaculación.

El punto de no eyacular es quedarse con la sensación placentera que produce la fase contráctil, en esta la próstata se contrae teniendo múltiples espasmos con una duración aproximada de entre 3 y 5 segundos. La sensación de placer se debe sentir tanto en las contracciones de la próstata, del músculo pubococcígeo (este músculo de gran importancia será explicado a detalle más adelante en la lectura) y del esfínter anal.

Detenerse en esta fase provoca múltiples sensaciones, entre ellas está la importancia de poder retomar el control de la excitación, lo cual provoca que se pueda volver a sentir la fase contráctil una vez que se reanuda la estimulación sexual. Mientras no llegue la eyaculación, se puede retornar a la fase contráctil una y otra vez con la virtud de que cada vez será mayor la sensación placentera que producirán las contracciones, por lo mismo, cada vez costara un poco mas de trabajo retener el semen, sin embargo, puedes apoyarte de diferentes técnicas para retener el impulso eyaculatorio, como son el bloqueo dactilar, la presión del punto de millón de dólares y el tirón escrotal.

Chia, (1997) escribió que *“en los orgasmo múltiples, la excitación es como una ola que sube hasta una cumbre y después, en lugar de precipitarse hacia el otro lado y estrellarse, es barrida por otra ola mayor que la arrastra hacia otra cumbre aún más elevada”*.

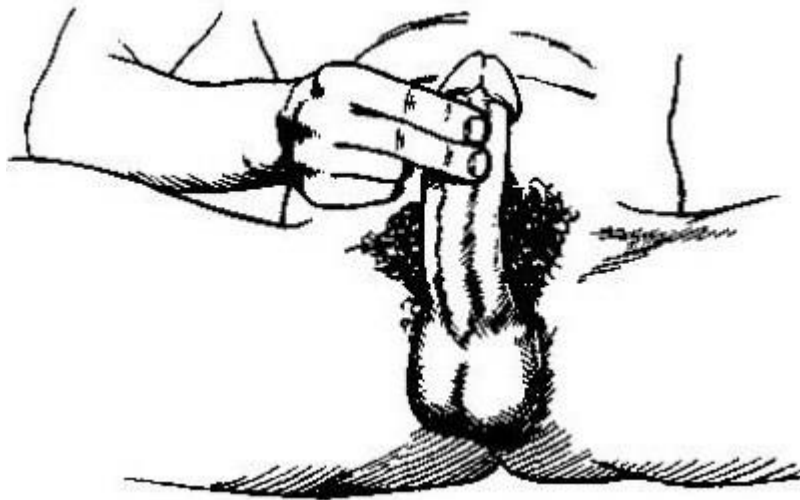
Buscar retener la eyaculación no implica tener una actitud de lucha ante el impulso, ya que si luchas contra él, acabarás eyaculando. Lo ideal es buscar llegar a sentir nuestra capacidad multiorgásmica, pero de forma relajada.

### **3.6 Técnicas para el control eyaculatorio**

#### **3.6.1 Bloqueo dactilar**

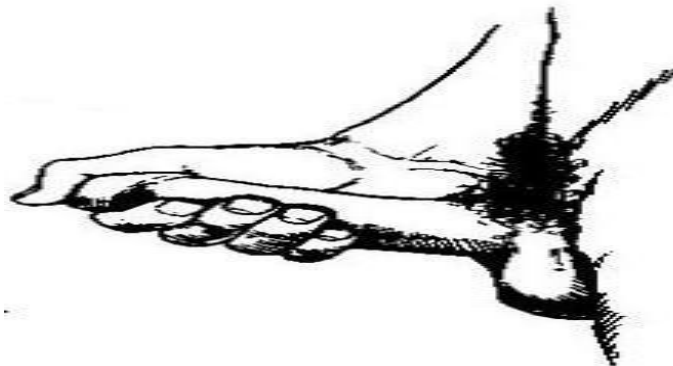
La primera técnica de control eyaculatorio sería el bloqueo dactilar, este implica

apretarse el pene en ciertos puntos específicos. El primero de estos puntos sería colocar dos dedos por el lado inferior del pene, justo abajo del glande, y colocar el pulgar a la misma altura pero por el lado interior del pene.



*Figura 4.* Primera técnica de bloqueo dactilar. Recuperado de Chia (1997).

El segundo punto es colocando el dedo pulgar en la punta del glande y tomando con el resto de los dedos el cuerpo del pene.



*Figura 5.* Segunda técnica de bloqueo dactilar. Recuperado de Chia (1997).

La tercer forma de apretar el pene para impedir la eyaculación sería colocando dos dedos en la base de la cara exterior del pene.



*Figura 6. Tercera técnica de bloqueo dactilar. Recuperado de Chia (1997).*

Esta técnica de bloqueo dactilar resulta muy efectiva si se practica en la masturbación, pero quizá resulte ser incomodo si se intenta aplicar durante el coito con una pareja. De cualquier forma, los maestros Taoístas recomiendan acompañar la presión dactilar con la ayuda de tu mente, imaginando que presionas esos puntos para que, con práctica, puedan ser controlados con la mente y no resulten incómodos durante el coito.

### **3.6.2 Tirón escrotal**

El tirón escrotal se fundamenta en la reacción fisiológica de los testículos cuando se acerca la eyaculación, ya que estos tienden a contraerse hacia arriba, pegándose al cuerpo para propulsar el semen hacia afuera. La técnica trata de tomar el escroto con el pulgar y el índice, haciendo un círculo alrededor de él, para posteriormente estirarlo suavemente hacia abajo. Esta técnica se recomienda cuando aun no hay mucha sensación de eyaculación, pero cuando ya se note que los testículos han ascendido.



Figura 7. Técnica del tirón escrotal. Recuperado de Chia (1997).

### 3.6.3 El punto del millón de dólares

Para aplicar correctamente esta técnica, primeramente debemos conocer el músculo pubococcigenio (músculo PC)

El musculo PC es la banda muscular que se extiende desde el hueso púbico en la parte anterior del cuerpo, hasta el coxis en la parte posterior, justa atrás de la bolsa escrotal, y justo adelante del ano. Este es el musculo que nos ayuda a controlar la orina, así como el responsable de las contracciones de la fase contráctil del orgasmo (Chia, 1997).

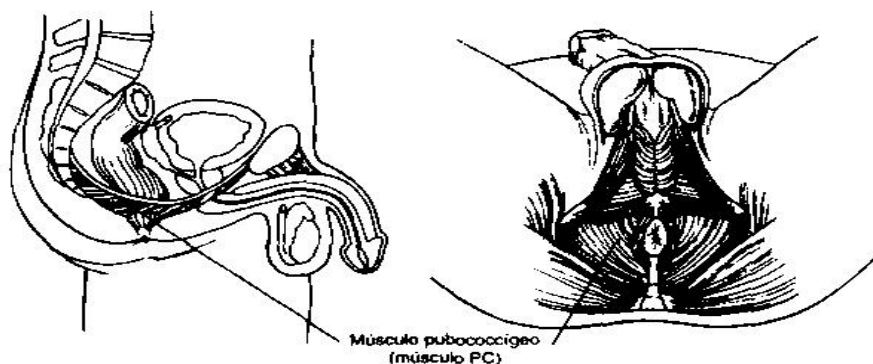
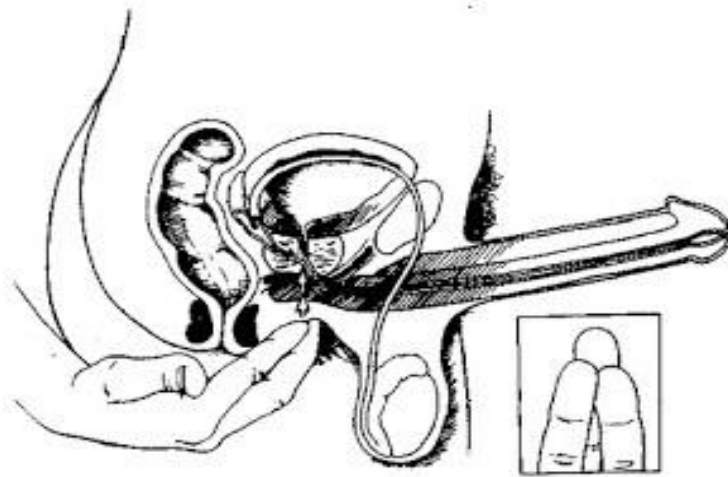


Figura 8. Ilustración del musculo pubococcigeneo en la anatomía masculina. Recuperado de Chia (1997).

Como todo músculo, este puede ser ejercitado, para ello, hay que pensarlo como una especie de válvula que se abre y se cierra. Un ejercicio consta de poder detener el flujo de orina varias veces cuando se va al sanitario, hacer varias repeticiones. Este músculo también puede ser ejercitado en cualquier momento y lugar, solo hay que reconocer donde está ubicado, y hacer repeticiones de apretar y soltar.

Ya que tenemos un músculo PC fuerte, podemos realizar la técnica del punto del millón de dólares como mayor facilidad. El punto de encuentra localizado justo por delante del ano; si presionas el lugar correcto, se debe sentir una pequeña hendidura. La técnica consta de presionar el punto hacia arriba hasta tocar la primera articulación al mismo tiempo que aprietas el músculo PC. Esta técnica si bien puede disminuir un poco la firmeza de la erección (firmeza que no tarda en volver), evita de gran manera la eyaculación.



*Figura 9.* Ubicación del punto del millón de monedas de oro en la anatomía masculina. Recuperado de Chia (1997).

Si bien estas técnicas mecánicas son muy útiles, el secreto para evitar la eyaculación reside en aprender a bombear la energía sexual, alejándola de los genitales y haciéndola ascender por la columna hacia el resto del cuerpo.

### 3.6.4 ¿A dónde va el semen si no se eyacula?

Quizá exista la preocupación de dónde queda el semen al no expulsarlo del cuerpo, y esto realmente no es motivo de alarma, ya que el semen es reabsorbido por el cuerpo así como en las personas que se practicaron la vasectomía. Cabe mencionar también que habrá rastros de él en la orina, ya que naturalmente la orina y el semen evacuan por el mismo conducto, por lo cual puede verse un tanto espumosa en el retrete.

### 3.6.5 ¿Cuándo eyacular?

El ideal taoísta es eyacular lo menos posible, pero cada hombre debe evitar la eyaculación durante el período de tiempo que sea más apropiado según sus circunstancias. La fuerza depende del estado de salud, del estado mental, y de la voluntad.

En general, dicen los maestros, que lo ideal es limitarse a eyacular una vez al mes, de la misma forma que las mujeres tienen su periodo solo una vez por mes. Sin embargo, también advierten que no hay que obsesionarse con la idea de no eyacular, ya que podría llevar a sentimientos de culpabilidad innecesarios. Al respecto Chia (1997) dice:

*“Si necesitas eyacular, estás a punto y no puedes detenerlo, simplemente sigue adelante. No te culpes. En último término, lo realmente importante no es la energía que reside en el esperma, sino el amor mutuo que existe entre tu pareja y tú”.*

Cabe advertir que aunque se practiquen las técnicas, en numerosas ocasiones una pequeña parte del semen se derramará, por lo que no se recomienda dejar de usar métodos anticonceptivos para evitar un posible embarazo.

### 3.7 Circular la energía por el cuerpo

Desde la antigüedad, los maestros taoístas descubrieron los puntos en el cuerpo por donde pasa la energía; estos puntos son la base de la acupuntura. La circulación de la energía por estos puntos (también llamados meridianos) se llama Órbita Microcósmica.

Los maestros descubrieron entonces que había un total de 32 canales energéticos en el cuerpo, y cada uno correspondía a un órgano concreto. Sin embargo, destacaron dos canales por el tipo especial de energía que circulaba por ellos, el canal Funcional y el canal Gobernador.

El Funcional, empieza en la base del tronco, entre el pene y el ano, en el punto perineal. Va subiendo por la parte delantera del cuerpo, por los órganos abdominales, el corazón y la garganta, para terminar en la punta de la lengua. El canal Gobernador, empieza en el mismo punto y pasa por el perineo al hueso sacro, para subir después por la espina dorsal hasta el cerebro y bajar al paladar (Chia y Chia, 2002)

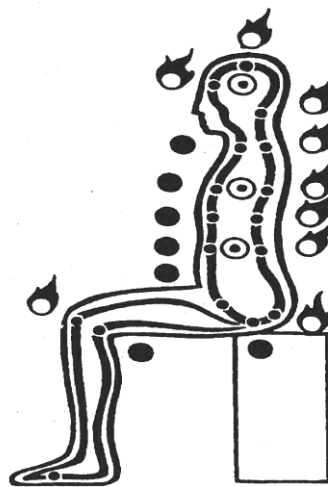


Figura 10. Representación de la órbita microscópica que recorre el cuerpo humano. Recuperado de [www.pinterest.es/pin/425449496022722283/](http://www.pinterest.es/pin/425449496022722283/)



Para estos canales, la lengua funciona como un interruptor que conecta ambos, exactamente si la lengua toca el paladar detrás de los dientes incisivos. Conectando ambos canales, forman un circuito por el que va dando vueltas la energía. Esta Corriente vital circula por los principales órganos y sistemas nerviosos del cuerpo, llevando a las células las sustancias que necesitan para crecer, curar y funcionar (Op. Cit).

Es precisamente por esta orbita que podemos hacer circular nuestra energía sexual para revitalizar la mente y la salud. Una vez experimentado el placer potencializado de las contracciones de la próstata, el siguiente paso sería aprender a llevar tus orgasmos hacia todo el cuerpo, ya que este es el verdadero secreto del Tao.

La orgasmos en todo el cuerpo empiezan en con los orgasmos genitales de la fase contráctil, posteriormente, para subirlo existen dos técnicas llamadas la aspiración en frío, y la gran aspiración.

### **3.8 La aspiración en frío y la gran aspiración**

Ambas técnicas funcionan para retirar la energía sexual de los testículos y hacerla circular por el cuerpo antes de que se acumule mucha presión en los genitales y finalmente explote la eyaculación.

La aspiración en frío se usa para cuando la energía sexual no está muy activa (cuando no hay tanta excitación), para ello utiliza la mente y los músculos para elevar y bajar los testículos, de esta forma la energía bioeléctrica (Ching) que genera el esperma se empieza a acumular en la zona pélvica para después ser absorbida por la columna vertebral hasta el cerebro. Esto nos permite retirar la energía sexual de los genitales y finalmente producir una ola de energía revitalizante y refrescante que asciende por la columna estimulando todas las terminaciones nerviosas que encuentra a su paso.

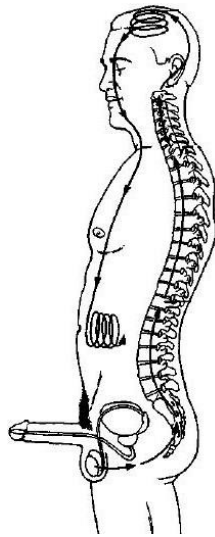
Las instrucciones del maestro Chia (1997) para esta técnica son las siguientes:

1. *Tócate o rodea los testículos con la mano para calentarlos hasta que empieces a sentir un leve hormigueo, el primer movimiento de tu energía sexual (si te encuentras en un lugar público, simplemente puedes tener un pensamiento o fantasía sexual).*
2. *Inspira y tira suavemente hacia arriba de los músculos que rodean a tus testículos, perineo y ano. Mientras inspiras y tensas los músculos, imagina que absorbes esta energía sexual, retirándola de los testículos hacia el perineo, el ano y el coxis.*
3. *Espira y relaja los músculos, pero permanece atento a tu creciente energía sexual.*
4. *Continúa inspirando y tirando hacia arriba y después espira y relájate varias veces más hasta que puedas percibir una sensación cálida y hormigueante en el perineo. Una vez que sientas que la energía sexual está movilizada puedes utilizar la espina dorsal como si fuera una paja que te ayuda a absorber esa energía desde los testículos y el perineo, a lo largo de la columna, hasta la base del cráneo. (Hunde la barbilla ligeramente hacia atrás, lo que te ayudará a elevar la energía de la columna a la cabeza.) Repítelo de cinco a diez minutos, o hasta que veas una luz o sientas un hormigueo en la cabeza. Intenta hacer circular la energía dentro de la cabeza con la mente.*
5. *Finalmente, tócate el paladar con la lengua un par de centímetros por detrás de los dientes, en el lugar donde el paladar se curva (ver figura 11). La lengua funciona como un interruptor que conecta los canales anterior y posterior del cuerpo, permitiendo que la energía fluya hacia abajo por la parte anterior hasta el ombligo.*



*Figura 11.* Ilustración de la elevación de la energía hasta la coronilla por el canal gobernador. Retomado de Chia (1997).

Al principio solo se trabaja con la elevación de la energía hasta la cabeza, lo que ayuda a experimentar orgasmos cerebrales, o en todo el cuerpo y te hará sentirte energizado. Pero también es muy importante que aprender a descender la energía hasta el ombligo, ya que así se restablece el equilibrio y permite que tu cuerpo la almacene esa energía para usarla en múltiples actividades posteriores (Chia, 1997).



*Figura 12.* Ilustración del descenso de la energía hasta el ombligo por el canal funcional. Recuperado de Chia (1997).

Al poder realizar la aspiración en frío cuando no estamos muy excitados, abre la posibilidad de que se pueda practicar en cualquier lugar, en la oficina, en el transporte, en una comida, en cualquier lugar se puede tomar un momento para concentrarse y ascender esa vasta energía de los testículos hacia el resto de nuestro cuerpo para vigorizarnos.

A diferencia de la aspiración en frío, la gran aspiración se utiliza para cuando hay mucha energía sexual acumulada en los órganos sexuales. En este caso, la energía será mucho más fogosa, más explosiva, y será más difícil evitar que salga disparada por el pene, por lo tanto, requiere de precauciones especiales. El maestro Chia (1997) recomienda primeramente perfeccionar la aspiración en frío antes de intentar la gran aspiración, ya que contiene algunos riesgos si no se realiza de la manera correcta.

Descender la energía por el canal funcional es de suma importancia, ya que en el ombligo se almacena de manera segura, por lo cual hay que asegurarse que no hay un bloqueo en el canal que nos impida circular nuestra cosecha energética. El ejercicio para desbloquear el canal funcional implica poner la mano izquierda sobre nuestro vientre, y la mano derecha debajo de la garganta, justo por encima del corazón. Al momento de la aspiración hay que acompañar con tu imaginación el ascenso de la energía por el canal hasta la lengua, y al momento de la espiración se invierte la dirección y ahora se busca descender la energía de nuevo al vientre (Op. Cit).

### **3.8.1 Precauciones adicionales**

Chia (1997) informa de las precauciones adicionales a tener en cuenta antes de practicar la gran aspiración, ya que es un ejercicio poderoso:

- No mantener la energía sexual en la cabeza por mucho tiempo, hay que descenderla.
- Asegurarse de estar en equilibrio, ya que la energía amplificará las sensaciones, así como la emociones, por lo que si existen emociones como el enojo, estas serán amplificadas, por lo que estar tranquilo es importante.
- La actitud hacia la práctica es esencial, por esto se recomienda una actitud alegre y de cuidado del cuerpo.
- Paciencia, la practica hacer al maestro. Es mejor eyacular que intentar forzar la energía hacia arriba y que quede atorada a medio camino.
- Que haya pasado mínimamente una hora antes de intentar la práctica.
- Ropa cómoda.
- La posición inicial para aprender la técnica es sentado o parado, ya dominada, se puede practicar acostado.
- No tener herpes activo.

- Es recomendable hacer el ejercicio por las mañanas o por las tardes, ya que en las noches se corre el riesgo de tener mucha energía que impida conciliar el sueño.

### 3.8.2 ¿Cómo hacer la gran aspiración?

Chia (1997) da las siguientes instrucciones:

1. Date placer hasta conseguir una erección fuerte pero sin llegar al punto de No Retorno (quédate de treinta segundos a un minuto del punto donde normalmente eyacularías).
2. Deja de estimularte y descansa un momento para recuperar el control. Después contrae el músculo PC firmemente alrededor de la próstata curvando también los dedos de los pies.
3. Inspira y absorbe la energía sexual desde el perineo hacia el ano y la columna apretando fuertemente los glúteos.
4. Contrae los músculos anales en oleadas elevando la energía hacia la columna —como si estuvieras bombeando los frenos de tu automóvil— y toma una breve inspiración en cada ocasión. El movimiento de balancear la espalda, como si estuvieras cabalgando, también te ayudará a elevar la energía por la columna.
5. Cuando la energía alcance la base del cráneo, asegúrate de que tienes la barbilla ligeramente contraída para ayudar a elevarla desde la columna hasta la cabeza.
6. Gira los ojos como si estuvieras mirando hacia la parte alta de la cabeza; esto te ayudará a llevar la energía hasta la coronilla.
7. Cuando has bombeado la energía hasta la coronilla, ya has realizado una Gran Aspiración. El estado de la erección servirá para saber en qué medida has tenido éxito en esta práctica: a medida que aspiras la energía desde los genitales y la elevas por la columna, la erección debe disminuir.
8. Repítelo de 3 a 6 veces más.
9. Después de haber bombeado la energía hasta la coronilla nueve veces, utiliza la mente, los ojos y todos los sentidos para hacerla girar en espiral dentro de tu cerebro, nueve veces, primero en una dirección y después en la otra. Cuando hayas acabado de girar en espiral, descansa un rato y experimenta la deliciosa sensación de energía en tu cerebro, que suele sentirse como calidez y hormigueo, como si fuera un miniorgasmo.
10. Cuando sientas el cerebro lleno, tócate el paladar con la lengua y permite que la energía fluya hacia abajo por el canal anterior hasta el entrecejo, la nariz, la garganta, el corazón, el plexo solar y finalmente hasta el ombligo, donde puede ser almacenada.

### 3.9 Homosexualidad

El taoísmo nunca ha condenado la homosexualidad, ya que evita juzgar cualquier faceta de la experiencia sexual, puesto que todas aquellas que cultivan el amor pertenecen al Tao. El propósito del taoísmo es enseñar a la gente a conservar la salud, sean cuales sean sus preferencias sexuales; en este sentido, las personas homosexuales también deben conocer las prácticas que les ayudarán a mantener relaciones sexuales saludables y satisfactorias.

Los taoístas comprenden la homosexualidad masculina en términos de las propiedades de la energía masculina o Yang, energía que tiene como características el ser activo, volátil y expansivo. Para nivelar el Yang durante el sexo heterosexual, la mujer con su energía Yin recibe y equilibra la del hombre. Por el contrario, lo que sucede en el sexo homosexual es que, cuando dos hombres hacen el amor, el Yang de cada uno de ellos carga el del otro, con lo que su deseo sexual aumenta en lugar de equilibrarse.

Al cargarse Yang, suele ser más difícil contener la expansividad de la energía, la cual querrá buscar su salida a través del pene con la eyaculación. Chia (1997) dice que *“Este énfasis en la eyaculación es comprensible porque permite satisfacer el deseo sexual; una vez que el hombre eyacula se hace más Yin, en otras palabras se hace más estable, se contrae y se dirige hacia dentro”*.

Es decir, naturalmente se sigue buscando equilibrar el Yin y el Yang en las personas, sin embargo, nos vemos de nuevo con el problema de las eyaculaciones excesivas, ante lo cual los maestros del Tao sugieren cultivar su propia energía Yin, así como extender su energía Yang por todo el cuerpo mediante las técnicas del hombre multiorgásmico.

Hay muchas fuentes de energía Yin presentes en toda la naturaleza, ya que el Yin y el Yang están, tanto en lo macrocósmico (cielo y tierra) como en lo microcósmico

(el cuerpo). Cada persona está constituida por una parte Yin y otra Yang, pero es necesario cultivarlas. Las cualidades Yin se fortalecen empleando delicadeza en los actos, siendo bondadosos y cultivando el autorrespeto. Como alternativa, también existe la posibilidad de equilibrar la energía consumiendo alimentos Yin como los vegetales, e incluso absorbiéndola directamente de la tierra, ya que, según el taoísmo, la tierra es femenina (Yin). Esto permite que los hombres puedan absorber esa energía yin de la tierra simplemente pasando tiempo en la naturaleza o cultivando la tierra. Por supuesto, también puede ser absorbida de forma más concentrada tomándola de la energía universal en la técnica de “Aspiración en Frío” (Chia, 1997).

### **3.10 Hacer el amor**

El dominar las técnicas descritas anteriormente, sin duda marca una diferencia en la percepción personal de cada hombre. El hecho de poder potencializar la experiencia sexual es algo muy llamativo por sí mismo; el poder utilizar la energía sexual con fines de salud representa una gran oportunidad para trascender el encadenamiento a los fármacos que a la larga tienen más efectos negativos sobre nuestro cuerpo (sin descartar su uso como bloqueadores de síntomas); energetizar el cuerpo también es una gran ventaja si se piensa en el importante desgaste energético que implica la vida cotidiana en las urbes; tener la capacidad de superar problemas de impotencia o eyaculación precoz que tanto aquejan a los jóvenes y los adultos significa un alivio en la ansiedad social que ha sido impuesta por cuestiones como el machismo.

A pesar de lo anterior, es importante mantener una actitud de humildad en cuanto a estas técnicas, ya que la presunción, el egoísmo o la arrogancia se alejan de la idea general del sexo sagrado. El poder solucionar un problema de precocidad, y que ahora “se pueda durar” más tiempo teniendo relaciones, no implica ser un gran amante, solo haber dominado una técnica.

Chia (1997) dice al respecto que *“estas prácticas y tu nueva energía sexual amplifican tus emociones, por eso es esencial que las cultives”*. Si se es egoísta o arrogante, es probable que eso se pudiera incrementar, es por esto que mantener una actitud de humildad es tan relevante para un hombre multiorgásmico, e incluso para cualquier hombre que busque cultivar su mente, cuerpo y espíritu con cualquier otro método, como la meditación, el yoga, el tai chi, etc.

Para aprender a satisfacer a la pareja, es necesario quitar el ego de por medio. No se trata de “darle” un orgasmo, ni intentar ser el mejor amante que haya tenido; al despreocuparse del juicio externo y sustituirlo por el placer, propio y el de la pareja, se propicia la satisfacción de los amantes. El maestro Chia (1997) apoya este pensamiento, ya que él comparte que *“los mejores amantes son los hombres que están completamente relajados y son conscientes de lo que ocurre tanto en su propio cuerpo como en el de su amante”*.

Hacer el amor tiene que ver más allá que el simple hecho de durar más, las diferentes posiciones sexuales, o cuantas veces se hace; hacer el amor es poner amor a las acciones, así sea con una pareja, o haciéndoselo a uno mismo.

Si se cuenta con una pareja sexual compatible, dispuesta a aprender y practicar el sexo multiorgásmico (o que simplemente respete la intención de hacerlo así), entonces se puede sentir fortuna ya que existe la posibilidad de realizar un trabajo interno muy hermoso y muy satisfactorio que llevará a acelerar el proceso de transformación de las energías y mejorar la salud rápidamente, disfrutando de relaciones sexuales sanas e inteligentes.

Cuando el hombre y la mujer se unen utilizando sus órganos sexuales, sus estructuras energéticas se fusionan en una sola, así como sus cuerpos, como dos piezas de un rompecabezas que encajan perfectamente. La unión sexual permite que el circuito energético se complete y la energía Jing circule del uno al otro, aumentando de forma sublime el nivel de conexión entre ellos, y con la energía



universal. En este sentido, se podría decir que durante el acto sexual se han transformado en uno mismo.



*Figura 13.* Ilustración de la unión de las orbitas microscópicas durante el sexo. Recuperado de Reid (1990).

De no ser así, no significa que no se pueda trabajar y disfrutar los placeres que aquí se han mencionado; de hecho, como ya se había expuesto, primeramente se practica en solitario antes de aventurarse a realizar estas técnicas con alguien. Primero hay que conocerse, apreciarse y amarse a sí mismo para después conocer, apreciar y amar a nuestros semejantes, sobre todo a una pareja.

La mejor experiencia sexual (ya sea acompañado o en solitario) implica eliminar la inhibición y los complejos para poder entregarse al momento. Al respecto, Toshio (2001) comenta que *toda "atadura debe desaparecer: la atadura al ego, al yo, al cuerpo, a las posesiones, a este mundo, incluso a la vida misma. Todo está simbolizado en el momento del clímax, cuando dos amantes se relajan y experimentan la sensación de la trascendencia"*.

Los cambios que implica la práctica del hombre multiorgásmico están enfocados hacia una idea de conservación de la salud y prolongación de la vida, que es en sí mismo el propósito del Tao.

### 3.11 Sexo Zen

El enfoque que propone el maestro Mantak Chia puede complementarse con la filosofía que explica el maestro Toshio (2001) en su libro el “Sexo Zen”, ya que expone con detalle pensamientos y reflexiones muy valiosas respecto al sexo: sobre cómo este recibe su cualidad de sagrado, qué implicaciones tiene en las personas, y qué actitud seguir en el camino a redescubrirse mediante el sexo.

Primeramente, el Zen en su sentido más amplio, es dejarse absorber por la vida y por la esencia de la vida, para poder lograrlo, la práctica tradicional Zen subraya la relevancia de la respiración y la concentración en el presente, vaciando la mente (justo como en la práctica del hombre multiorgásmico). La traducción de la palabra Zen es literalmente “absorción” o “meditación”, por lo que la expresión “Sexo Zen” refiere a mantener esta intención de absorción y esa actitud de meditación en el ejercicio de la sexualidad (Toshio, 2001).

Los maestros taoístas y los del Zen sugieren la idea de que en cada momento, así sea en el sexo o en la serena meditación, existe una oportunidad para la iluminación. *“Deja que todo sea tu fuente de absorción, porque la verdad zen se encuentra en todas las cosas en todo momento”* (Op. Cit).

Entre más finamente se logre sintonizar con esta energía, es más probable maravillarse frente a su dimensión y esplendor; así más se sentirá y se expresará en la vida incluyendo, por supuesto, el acto amoroso.

Una parte de la filosofía Zen expuesta en el libro de Toshio (2001) dice que:

*“En su mejor expresión, el sexo tiene la capacidad de devolver al comienzo, a la fuente original de la vida de la que todos venimos, trascendiendo la mera búsqueda de la satisfacción de los “apetitos animales” para revelar la divinidad intrínseca de los seres humanos en tanto a su capacidad de creadores; es entonces que se convierte en un deber*

*espiritual, con tanta profundidad como cualquier rito religioso, en el que cada acto simboliza el origen de la vida misma”.*

Así, lo que hace mantener la actitud del Sexo Zen no es la promesa de un “superorgasmo”, sino su capacidad de reorientar la mente y cambiar el modo en que se percibe uno mismo y al mundo, así como la forma en que se hace el amor. Lo que lo vuelve una gran alternativa a considerar, no es su capacidad para satisfacer fantasías, sino su habilidad para poder absorberse tan profundamente que, en palabras de Toshio (2001) *“todo pensamiento sea olvidado y así sintamos la perfección de lo Divino”.*

Entre las enseñanzas del libro, está la que dice *“Entre más se conoce uno, se puede ser más honesto y abierto con un amante. Entre más se conozca al amante, se le puede brindar mayor satisfacción”.* Este pensamiento invita a la exploración del cuerpo propio y el del compañero, ya que no se puede saber que le gusta a su pareja y que le gusta que su pareja le haga si no se tiene este referente.

Este punto es recalcado por muchos sexólogos en terapias de pareja, ya que, aunque pareciera algo básico de la intimidad, la realidad es que muchas personas no se conocen a sí mismas (entre las razones más recurrentes por las que este fenómeno se suscita, está la vergüenza instaurada por los dogmas religiosos hacia la sexualidad, la cual mentaliza a las personas a que la autoexploración es inmoral). La realidad es que poder compartir esta información al amante, o explorar juntos, es lo que hace al sexo íntimo e interactivo.

La exploración mutua resulta una gran idea ya que, encontrando más zonas erógenas, se amplía el catálogo de estimulaciones, lo cual a su vez da la posibilidad de mayor tiempo de juego previo, por tanto, mayor placer y energía sexual que puede ser ascendida por la órbita microcósmica. Al apresurar la penetración, se pierde la sensación de control pero al relajarse, se recupera: *“Con*

*el control viene una sensación de confianza y la confianza es “sexy” (Toshio, 2001).*

*“Aquellos que están demasiado atrapados en “hacerlo” inevitablemente acortan los preliminares; están pensando demasiado en lo que querrían estar haciendo en lugar de pensar en aquello que están haciendo” (Op. Cit).*

Otra de las enseñanzas que podemos rescatar del libro, es cuando discute la idea de la forma en que se tiene relaciones sexuales, ya que, como se había tratado anteriormente, normalmente las personas apelan a los manuales o a la pornografía, lo cual suscita que se aprendan posiciones o técnicas sexuales, pero la dinámica de la pornografía al estar alejada de la realidad, confunde a las personas que terminan creyendo que esa es la forma de hacer el amor.

Para el “Sexo Zen”, el propósito último es trascender las técnicas y las formas, ir más allá. En el entendido común de las personas, se cree que hacer el amor es cuestión de dominar ciertas técnicas, o de encontrar los lugares adecuados para frotar o cosquillear. Pero como señala Toshio (2001): *“de la misma manera como ocurre con la música, ningún dominio técnico sustituye la falta de intención. El mejor sexo, como la mejor música, nos eleva porque ponemos en ello todo el corazón”.*

*“El sexo zen consiste en esto: los amantes hacen el amor dándose uno al otro, queriendo darse uno al otro; no tomando, no necesitando, sin egoísmos sino generosamente y dedicados al momento (...) no consiste en dos mitades buscando la plenitud, sino dos seres completos que buscan una plenitud aún mayor.” (Op. Cit).*

El maestro Thosio comparte muchas más enseñanzas en su libro; todas ayudan a vislumbrar el sexo como algo más allá de lo común. Llegado a este punto, pensar lo contrario es simplemente absurdo. La práctica del hombre multiorgásmico

puede y debe ser entendida en conjunto con este tipo de enseñanzas, ya que invitan a ampliar aun más la experiencia sexual, disfrutándola no solo física o energéticamente, también mentalmente y espiritualmente.

El sexo, si se practica desde estas enseñanzas, definitivamente se vuelve algo mucho más especial, más profundo que la visión normalizada que se ha promovido en occidente; puede ser una experiencia monumental que puede incluso llevar a la iluminación, cosa que comúnmente se cree que solo se puede lograr meditando semanas en una cueva y siguiendo una vida de monje, cuando la realidad es que está al alcance de todos los que estén dispuestos a sentirla y a trabajar por ella, a creer en su potencial (sexual y no sexual).

Ya sea en la serenidad de la meditación, en una vida en los caminos de tradición, o en el fervor del sexo, en todo se encuentra la oportunidad de despertar a la vida para vivirla de manera diferente, de mejor manera, algo que hace mucha falta tomando en cuenta la situación de la vida en la actualidad.

## CONCLUSIÓN

No hay que pasar por alto el valor terapéutico de estas técnicas en terapia sexual, ya que resultan invaluable para los hombres que presentan dificultades en su vida sexual por trastornos como la disfunción eréctil o la eyaculación precoz; el hecho de poder resolver el inconveniente sin la necesidad de usar medicamentos que a la larga resultan perjudiciales para su salud resulta un alivio.

De igual manera, estas resultan ventajosas para prevenir problemas con la pareja, ya que unas relaciones sexuales placenteras y saludables ayudan a restablecer o revitalizar la unión con la pareja, lo cual es un auxiliar al momento de fomentar relaciones amorosas que nos llenen de dicha. Sobreponerse a esos problemas, por consecuente, conlleva a una mejora en la autoestima de los hombres, además del ya mencionado aprovechamiento de la propia energía sexual para aumentar la vitalidad.

Es por esto que el título de la presente tesis “La multiorgasmia para la salud del hombre” no solo refiere a la salud física, incluye también la salud emocional, mental e incluso espiritual de los hombres. Esto debido a que las prácticas expuestas por el maestro Mantak Chia requieren de una profunda conexión de cuerpo, corazón, mente y espíritu, lo cual requiere de un esfuerzo y trabajo personal constante para poder construirse como un ser integral, y así poder alejarse de la visión fragmentadora que se promueve en nuestro mundo occidental.

Este nivel de interconexión que se propone significa que, evidentemente, el trabajo por realizar debe de ir acompañado de una profunda reflexión personal, así como hacia la vida misma.

Vivimos en una época desbordadamente Yang llena de egoísmo, individualismo, explotación, materialismo, consumismo, desigualdad, guerras, etc., lo que significa

un desequilibrio en el flujo natural de la vida que siempre tiende hacia el equilibrio. A nadie debería sorprender el aumento en los años venideros de catástrofes naturales cada vez más frecuentes y desastrosas para nuestras sociedades; de hecho, ya se ha empezado a notar que el flujo natural de la vida está tomando medidas extremas para contrarrestar nuestro propio extremismo; todo debido a nuestros modos de vida.

Nuestras sociedades desbordan decadencia, misma que termina por instalarse en nuestros cuerpos. Cada vez más absurda resulta la idea de bienestar social cuando es obvio (para todo aquel que quiera ver) que la calidad de vida ha ido en picada con los años; esta se ha vuelto insostenible por demasiados factores: la contaminación, la mala calidad de los alimentos, la ignorancia colectiva, son solo algunos ejemplos de una larga lista.

Entre esa larga lista de problemas, la sobrepoblación emerge como uno de los de más impacto, ya que una mayor cantidad de personas implica mayor contaminación de suelo, de agua, de aire, visual, e incluso auditiva, pero no solo eso, implica también que son necesarios más recursos para abastecer (medianamente) a la población. Industrias como la de la carne han encontrado la forma de cubrir esta demanda, pero la consecuencia es la deplorable calidad de estos alimentos que finalmente terminan provocando problemas en la salud de los consumidores (que a su vez termina permeando la calidad de vida), pero el impacto va aún más allá, ya que sostener esta industria requiere de miles de litros de agua potable que no les sobran a las urbes como la Ciudad de México. Además, el impacto ambiental que supone el albergar a tantos animales incrementa desmesuradamente los niveles de contaminación.

Es precisamente ante la problemática de la sobrepoblación donde la promoción del cultivo de la energía sexual y la práctica multiorgásmica en los hombres podría tener un impacto benéfico, ya que si bien no es un método anticonceptivo, el hecho de no eyacular propensa que sea más improbable un embarazo. A pesar de

esto, lo ideal es combinar las enseñanzas del maestro Chia con el fomento al uso de algún método anticonceptivo, preferiblemente el condón, ya que no implica exponer nuestros cuerpos a alguna sustancia química.

Entre las problemáticas que aquejan a las personas hoy en día es sensato hacer hincapié en el estilo de vida tan agitado que se promueve en las grandes ciudades, ya que el estrés y el cansancio que se genera es el pan de cada día para miles de personas, lo cual suele tener un efecto negativo en el cuerpo, en la mente y en el espíritu.

Sin embargo, toda esta inversión de nuestra energía solamente se ve reflejada en el bolsillo de una pequeña parte de la población, aquella que controla los grandes recursos, lo cual no solo genera desigualdad, también resta energía para actividades de recreación, para el cultivo personal de cada uno, para actividades de índole Yin.

Esta ausencia de energía Yin significa que no suele haber conexión con la madre tierra, nuestra principal proveedora, ni con nosotros mismos, razones por las cuales los maestros de Tao explican que hay tanta insatisfacción en las personas.

Todos somos responsables en cierto grado del desequilibrio en la sociedad, en el planeta y en nosotros mismos, pero las personas no solemos percibir que nuestras acciones influyen sobre nuestro medio debido a que resulta más cómodo pensar que es obra de terceros, o incluso, de seres divinos. El no cuestionar nuestras prácticas solo porque “así siempre se han hecho” o “así me enseñaron” no nos permite salir del círculo vicioso en el que nos vemos inmersos en la dinámica de la vida actual.

Para lograr caminos diferentes en esta decadencia, hay que empezar a pensar que la vida misma grita la necesidad de equilibrarnos y a nuestro medio. Debemos de buscar cultivar nuestra energía Yin, y para eso existen múltiples opciones,



como el Tao, el Zen, o algún otro camino de tradición, pero no solo eso, el cambiar nuestros hábitos alimentarios incorporando más frutas y verduras que productos de origen animal e incluso ejercitarse ayuda a cultivar nuestra mente y nuestro espíritu.

Dentro de esta necesidad de equilibrio, el Yoga, o el Tai Chi son ejercicios populares que ayudan, así como las prácticas propuestas por Mantak Chia para el cultivo de nuestra energía sexual.

Para los hombres interesados en equilibrarse, ayuda de sobremanera el cultivo de su energía durante el sexo, pero no solo se reduce a eso, ya que por sí mismo el intercambio energético con una pareja Yin equilibra la energía Yang desbordada. Si nivelamos nuestra energía interior, también logramos un pequeño cambio energético en nuestro alrededor, en esa vasta energía universal que nos rodea, por lo cual, cada encuentro de pasión se convierte en una oportunidad de elevar el espíritu Yin en la tierra.

En otras palabras, hay que hacer el amor y llevar ese amor al mundo para propiciar nuevo amor. Creo fielmente que transmitir a las personas el verdadero espíritu de hacer el amor, podría cambiar nuestro paradigma actual y, por ende, que nuestro presente sea más alentador.

En mi reflexión considero que debajo de los deseos sexuales, se encuentra una innata búsqueda interior de felicidad y satisfacción; baso esta creencia en el hecho de que la verdadera naturaleza de los seres humanos es encontrar lo que nos proporcione paz. El problema radica en que la gente ha sido enseñada a encontrar esa tranquilidad y felicidad en –o a costa de- algo o alguien, pero eso solo provoca tristeza, apegos e insatisfacción, ya que nunca nada parece ser suficiente. La verdadera felicidad no es una persona o una meta, es un subproducto de una vida bien vivida.

La verdadera fuente del amor y la tranquilidad, aquello que nos proporcionará paz, se halla dentro de nosotros mismos, pero hay que cultivarla; haciéndolo así, dice el zen, se descubre el verdadero amor, la clave de un sexo mejor, e incluso, el sentido mismo de la vida.

Al reivindicar el camino hacia nuestro interior, al alimentar nuestra mente y espíritu con amor, agradecimiento, humildad, al controlar nuestro ego, al no juzgar a nuestros iguales y al aprender a liberarnos de nuestros apegos, no quedará espacio en nosotros para albergar inseguridades, angustias o energías negativas, por ende, no habría cabida para sufrimiento innecesario.

¿Cuántos problemas que atiende la psicología podrían evitarse promoviendo una dinámica diferente a la que tenemos ahora normalizada?

La realidad es que nunca podremos estar más vivos de lo que ya estamos, pero podemos abrir los ojos a lo que la vida es. Esto resulta conveniente al reconocer la cualidad fugaz de nuestras vidas; al concientizar que nuestro tiempo en esta tierra es corto (y muy desgastante para nuestro hogar), así que, para vivir bien, hay que llenarnos de amor, porque, a fin de cuentas, ¿Qué es más grande en este mundo que el amor?

Es allí donde reside la verdadera experiencia trascendental del sexo, cuando sentimos que el poder superior del amor, la fuerza de la vida, se manifiesta a través de nosotros y nos fusionamos con él. Las técnicas para cultivar la energía sexual, así como la vida misma, resultan huecas si no son acompañadas de nuestra capacidad de atribuirle amor a nuestras acciones, de crear amor, y hacerlo patente en el mundo.

El mundo necesita este tipo de visiones, así como nuestros cuerpos; resulta vital establecer relaciones sanas tanto con el medio, con nuestros iguales, y con nosotros mismos. Es en este sentido que se deben tomar en cuenta las

aportaciones de caminos de tradición como el Tao, ya que plantean una filosofía que invita a generar un cambio en nuestro interior.

Si de algo vale mi testimonio, puedo decir que propiciar cambios internos en dirección a estos modos de ver la vida, genera tranquilidad y satisfacción, ya que, personalmente, romper con la línea de angustia y estrés que marca el estilo de vida actual te abre un abanico de posibilidades diferentes de cómo vivir tu vida. Al romper la norma, dejas de reproducir toda una cultura de lo que se te pide que seas, por tanto, te sientes libre de ser tú mismo.

Es prudente retomar la sabiduría de los maestros Taoístas al decir que es recomendable buscar un maestro para poder adentrarse en las practicas del Tao, del Zen, e incluso el Yoga, un guía que sepa encaminar nuestra experiencia y al mismo tiempo, que la enriquezca resolviendo nuestras dudas, ya que es fácil perderse en la inexperiencia.

Finalmente queda por decir que el tema de la salud en los hombres está infravalorado por los mismos hombres; esta actitud machista de "siempre ser fuerte" o "a mí no me pasa nada" implica un amplio desapego de uno mismo, por tanto, cultivar nuestro ser –así como nuestra energía sexual- y buscar nuestro equilibrio, también implicará suplantarse estas viejas ideas para dar pie a una nueva realidad corporal y espiritual para los hombres, una donde haya oportunidad de alcanzar nuestra verdadera plenitud.

## REFERENCIAS

- Alvarado, J. (2015). *Cuerpo de hombre. Una aproximación a la construcción social corporal de la disfunción eréctil* (Tesis de Licenciatura), Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Edo. de México.
- Bauman, Z. (2000). *Modernidad líquida*. México. Fondo de Cultura Económica.
- Bauman, Z. (2006). *Vida líquida*. España. Ediciones Paidós Ibérica.
- Bonino, L. (2002). *Masculinidad, salud y sistema sanitario*. Seminario sobre Mainstreaming de Género en las políticas de salud en Europa. Madrid: Instituto de la mujer.
- Capra, F. (1982). *El punto crucial: ciencia, sociedad y cultura naciente*. Editorial & Estaciones.
- Capra, F. (2012). *El tao de la física*. Editorial Sirio, Argentina.
- Campos, J. (2011). *El problema epistemológico de lo corporal. Dos propuestas explicativas del cuerpo humano*. CEAPAC Ediciones, Mexico.
- Chia, M. (1997). *El hombre multiorgásmico*. Neo Person Ediciones. Madrid.
- Chia, M. y Chia, M. (2002). *Amor curativo a través del Tao: Cultivando la energía sexual femenina*. Editorial Pax México.
- De Keijzer, B. (2003). *Hasta donde el cuerpo aguante: Género, cuerpo y salud masculina*. La salud como derecho ciudadano: perspectivas y propuestas desde América Latina. Lima, Perú: Foro Internacional en Ciencias Sociales y Salud.
- Echeverría, A. (2015). *El contexto y la experimentación del deseo sexual en jóvenes: diferencias entre hombres y mujeres*. Psicología Iberoamericana. 1(24).
- El País, (1981). *"Informe sobre la sexualidad masculina", nuevo libro de la investigadora Shere Hite*. Recuperado de [https://elpais.com/diario/1981/07/08/sociedad/363391209\\_850215.html](https://elpais.com/diario/1981/07/08/sociedad/363391209_850215.html)

- Flood, M. (1993). *La sexualidad de los hombres heterosexuales*. Jerez de la Frontera: Ayuntamiento de Jerez.
- Giraldo, O. (1972) *El machismo como fenómeno psicocultural*. Revista Latinoamericana de psicología. (3).
- Lam, K. (2002) *Chi Kung: El camino de la energía*. RBA Libros, Barcelona.
- López, S. (2013) *La construcción de lo corporal y la salud emocional*. Editorial Los Reyes, Mexico.
- López, S. (2011) *Lo corporal y lo psicossomático: Aproximaciones y reflexiones VII*. CEAPAC Ediciones, México.
- Millet, E. (2013). *En familia se tendría que hablar de sexo*. La Vanguardia. Recuperado de <http://www.lavanguardia.com/magazine/20131213/54396098957/shere-hite-entrevista-sociedad-magazine.html>
- Moncrieff, H. (2007). *Sexualidad y sociedad moderna: El saber de qué aún no somos del todo "libres"*. Revista de filosofía. (50).
- Morris, B. (1987). *El recalentamiento del mundo*. Cuatro Vientos Editores, Chile.
- Pérez, D. (2014). *El arte de morir* (Tesis de Licenciatura), UNAM.
- Reid, D. (1990). *El Tao de la salud, el sexo y la larga vida*. Editorial Urano.
- Robles, S. (2004). *El tao del yin yang como una alternativa de prevención en terapia sexual* (Tesis de Licenciatura), Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Edo. De México.
- Rodríguez, G. (2004). *Treinta años de educación sexual en México*. Biblioteca Jurídica Virtual del Instituto de Investigaciones Jurídicas de la UNAM.
- Rodríguez, y., Oliva, J., Gil, A. (2007). *La sexualidad en los adolescentes: Algunas consideraciones*. Archivo médico de Camagüey. (11).
- Santillán, A. (2014). *La sexualidad en las familias mexicanas* (Tesis de Licenciatura), Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Edo. de México.
- Salado, C. (s/a). *La teoría del Yin Yang*. Recuperado de [http://www.tensergetica.com/articulos/teoria\\_yin\\_yang.html](http://www.tensergetica.com/articulos/teoria_yin_yang.html)

- Sorli, N. (2002). *Breve historia de la sexualidad*. Revista de Sexología Identidades.
- Toshio, P. (2001). *Sexo Zen. La mejor manera de hacer el amor*. Editorial Alamah, México.
- Vera, L. (1998). *Historia de la sexualidad*. Revista Biomédica. 2(9).
- Watts, A. (1991). *El camino del Tao*. Editorial Kairos, Barcelona.
- Wenbu, X. (1985). *Tratado de acupuntura*. Alhambra.
- Xie, H. y Preast, V. (2002) *Medicina veterinaria tradicional China. Principios fundamentales*. USA, Jing Tang Publishing.
- Zhang, J. y Zheng, J. (2013). *Fundamentos de acupuntura y moxibustión de China*. México, Instituto Latinoamericano de Medicina Oriental.