

Historia del Tantra

Origen y evolución del Tantra

El origen del Tantra se remonta al hombre de las cavernas y sus representaciones, ya están presentes, en las pinturas rupestres.



Antecedentes:

La edad de piedra ha dejado testimonio del culto a la mujer y su poder erótico y fecundo, a través de representaciones pintadas en las paredes de las cuevas, con manifiesto simbolismo mágico y sexual.

También se han encontrado numerosas estatuillas de venus con los atributos sexuales, exageradamente resaltados.

Todas estas representaciones, que datan de tiempos remotos se relacionan con el culto a la diosa madre, que se centra en la mujer como portadora de poderes mágicos y fecundos.

Evolución:

Desde estos orígenes, a los que se incorporan los cultos mágicos y chamánicos proviene el **Tantra**, como corriente cultural que ha ido evolucionando con la humanidad y cuya existencia es posible rastrear, en el origen de la mayoría de las culturas orientales.

Su llegada a Europa en la Edad Media, fue a través de los caballeros templarios, quienes tomaron

conocimiento de las tradiciones tántricas, en sus expediciones cruzadas por Oriente.

A partir del siglo III, comienzan los primeros escritos de profundo significado simbólico y difícil comprensión, sólo interpretables para los iniciados.

El apogeo del Tantra en la India se produjo en el siglo XI y XII, en medio de una sociedad floreciente y burguesa, en una forma refinada y filosófica, que desvirtuaba sus verdaderos orígenes.

Los textos tántricos que se conocen fueron escritos en la India védica, en pleno auge del

poder patriarcal y por ello, la interpretación que se hacía de la antigua tradición, estaba distorsionada.

De tal modo, convivieron en esa época:

- un tantra culto y burgués, al servicio de hombres poderosos que tenían muchas mujeres a su disposición.
- un tantra popular que se celebraba en lugares aislados y que utilizaba el poder mágico del sexo, para obtener cosas concretas, en el que la iniciada era la mujer.

En la actualidad, se habla de **Neotantra**, para referirse a una reinterpretación de la antigua tradición, acorde a la mentalidad moderna y occidental.

Placer genital versus orgasmo tántrico

16/12/2007 Generalmente, la práctica sexual es concebida de forma diferente en Oriente y Occidente. Los seguidores del tantra abogan por alcanzar el orgasmo más primigenio, mientras que en Occidente estamos más acostumbrados a buscar el placer genital.

Generalmente, la práctica sexual es concebida de forma diferente en Oriente y Occidente. Los seguidores del tantra abogan por alcanzar el orgasmo más primigenio, mientras que en Occidente estamos más acostumbrados a buscar el placer genital.

La sexualidad ha sido un tema importante en la vida de los humanos desde tiempos inmemoriales e incluso algunas culturas lo asemejaban a prácticas que sanaban todo tipo de enfermedades. Igualmente, para los amantes del sexto tántrico, la experiencia del Orgasmo es inusualmente vivida ya que no es la palabra Tantra, ni el logro sexual lo importante, sino alcanzar la plenitud, la paz y la serenidad de un encuentro que nos marca para siempre, por múltiples factores.

Para alcanzar la plenitud es necesario alcanzar el orgasmo que nos traslada al origen de la vida. Según algunos expertos se trata de alcanzar la experiencia del canal del parto, de la primera inspiración, del primer contacto con la piel de un ser humano, del contacto con nuestra madre. Sin embargo, la humanidad condicionada por su entorno y forma de vida, pasa por la existencia sin lograr revivir esa magnífica experiencia. La vivencia del verdadero orgasmo nos remite a la escena del mismo nacimiento, al recordatorio por excelencia de nuestros orígenes y no la consecución de un placer efímero.

Así, se considera orgasmo al espasmo nervioso que se produce en nuestro cuerpo por estimulación genital, en el que llegamos a niveles de excitación máxima que desencadena un movimiento espasmódico que una vez iniciado, ya no tiene retorno. En la mujer se manifiesta como una sensación agradable de mucho placer, similar a una onda que recorre el canal vaginal. En el varón, se experimenta como una sensación similar, en la que una onda espasmódica que recorre la próstata hasta el canal uretral, produce la expulsión del fluido eyaculatorio. Podríamos decir que el proceso es casi el mismo, sólo que en el varón, este espasmo nervioso, llega generalmente acompañado de la eyaculación que supone, según los tántricos, la pérdida de la energía vital (la primigenia).

Por tanto, la experiencia de este tipo de orgasmo queda relegada al plano superficial del placer genital, sin producir la experiencia de unión, fusión, paz y serenidad por la que abogan los tántricos.

LAL/AGENCIAS

Respiración tántrica

Ejercicios tántricos para retardar la eyaculación

05/01/2008 Los expertos en sexo tántrico señalan que realizar esta práctica es alcanzar una forma espiritual diferente de la expresión sexual, que aumenta y prolonga la conexión que existe entre los amantes, durante el sexo...

Los expertos en sexo tántrico señalan que realizar esta práctica es alcanzar una forma espiritual diferente de la expresión sexual, que aumenta y prolonga la conexión que existe entre los amantes, durante el sexo.

El sexo tántrico procede de las filosofías taoísta y budista y nos enseña que la sexualidad es parte de todo el ser, que consigue alcanzar una unión mental, física y espiritual, total. Además, consideran que la respiración es una de las bazas fundamentales que se tiene para lograr la conjunción con la pareja y evitar la eyaculación temprana.

Las personas que practican tantra dicen que sienten un lazo tan fuerte que cuando llegan al orgasmo, sus energías se combinan, lo que eleva a la pareja a los cielos, convirtiendo ambos cuerpos en uno solo. Pero es que, además, el tantra puede ayudarnos a controlar nuestras energías vitales en el momento de practicar sexo.

El sexo tántrico nos enseña a controlar nuestras emociones, nos enseña a encontrarnos con nosotros mismos, con nuestra pareja y a buscar la plenitud. Una de las filosofías taoístas básicas sostiene que el sexo, al igual que la vida, no trata del destino, sino del viaje. Lo que pone de manifiesto que no se trata de alcanzar el orgasmo sino disfrutar del camino y no del final.

El concepto de alcanzar un orgasmo y la noción de que éste representa el "clímax" del sexo, va en contra de los principios tántricos. El punto más importante del tantra es cuando se alcanza una sensación de conexión con la pareja única e

inconmensurable; éste es el mayor orgasmo alcanzable para sus practicantes.

Uno de los ejercicios vitales para retrasar el orgasmo se basa en saber controlar la respiración. Las parejas tántricas respiran en sincronía para ayudarse a sentirse más cerca y alcanzar armonía en su relación. El aire se debe inhalar lentamente, aguantando la respiración, para luego soltarlo de la misma forma. En este momento, ambos deben concentrarse en la respiración, como si se tratase de un único cuerpo. De hecho, este ejercicio debería alargarse unos cinco minutos para lograr la total sincronización. Puede parecer mucho pero pronto dejarán de pensar en el tiempo y sólo estarán sintiendo la sensualidad del momento y la proximidad de su pareja: ¿podría haber algo más evocador?

Práctica de Maithuna para aumentar la libido

Maithuna, el ritual erótico del Tantra

Las técnicas de Maithuna, al incrementar la producción de hormonas, son capaces de exacerbar la libido, con todos los beneficios psicofísicos que se derivan, de este caudal adicional de energía creativa.

La energía sexual favorece el desarrollo de los [chakras](#). En tal sentido, las técnicas del [Tantra](#) no sólo mejoran el rendimiento de la sexualidad en la búsqueda del [placer](#), sino también ayudan a canalizar dicha energía para la creatividad, tanto en el trabajo como en los estudios, los deportes y el arte, contribuyendo, por otra parte, al desarrollo interior.

El [Tantra](#) se propone desencadenar el autoconocimiento y la evolución interior a partir de la exacerbación del [placer](#), que trasciende los límites físicos de la experiencia, conduciendo al [orgasmo](#) espiritual.

Básicamente, en la práctica de Maithuna, se trata de postergar el [orgasmo](#) y prolongar el [placer](#), mediante el adiestramiento en la contención del [orgasmo](#). Las verdaderas técnicas de Maithuna, pertenecen a la tradición llamada gupta vidyá o ciencia secreta y como otros conocimientos esotéricos, sólo son transmisibles a través de la iniciación por un maestro.

Sin embargo, ciertas pautas generales han sido difundidas. El secreto está en la práctica gradual que permite prolongar, cada vez más, el tiempo de contacto sexual sin que se produzca el [orgasmo](#).

El [Tantra](#) considera [eyaculación precoz](#), cuando se alcanza el [orgasmo](#) con menos de una hora de [éxtasis](#), aunque se considera que un buen contacto sexual tántrico dura en promedio tres horas.

Luego de la primera hora de contacto la contención suele ser más controlable, al

tiempo que el **placer** se multiplica. Lo ideal es postergar el **orgasmo** hasta un contacto posterior. De este modo, se logra un estado de hiperestesia erógena durante el siguiente contacto, que permite alcanzar el hiperorgasmo, definido como un estado de maximización del **placer** sexual.

También con el mismo fin, se recomienda interrumpir algunos minutos, luego de una hora de contacto y volver a empezar.

Los puntos clave del sexo tántrico

¿Cómo iniciarse en el sexo tántrico?. Los puntos claves para el máximo placer.

Uno de los puntos claves para conseguir el máximo placer en los hombres, según las enseñanzas del sexo tántrico, es conseguir tener la capacidad de retener el mayor tiempo posible el semen, lo que les va a permitir tener múltiples orgasmos seguidos. En cuanto a la mujer, uno de los puntos clave para conseguir el máximo placer es conseguir que el hombre pueda, sepa y mantenga durante el mayor tiempo posible la erección sin eyacular, pues con ello la mujer obtiene intensos y numerosos orgasmos en la misma sesión de sexo con su pareja. Los tántras señalan que si esto se consigue, ambos habrán descubierto un apartado completamente desconocido y nuevo de la sexualidad que hasta ahora desconocían.

Para conseguir detener la eyaculación durante el orgasmo, se deben seguir las enseñanzas del Tantra y del Taoísmo que consisten en bloquear el conducto que conduce el semen al pene, en lo que se denomina el “coitus reservatus”, que se produce cuando el hombre evita la eyaculación (que no es lo mismo que “coitus interruptus”, en el que el hombre eyacula fuera de la vagina). Parece complicado, pero el Tantra ofrece varios ejercicios para evitar la eyaculación que dan otros beneficios paralelos tanto en la salud como en la correcta calidad sexual; son el llamado Mula Bahnda y el Ajroli Mudra.

El Mula Bandha es un ejercicio que procede del yoga y prepara la musculatura, la respiración y trabaja la atención para retrasar ese momento de suma excitación. Es muy similar al ejercicio que se realiza al intentar retener el paso de la orina o las heces. El Ajroli Mudra es una fase avanzada en el sexo tántrico y se practica aprovechando el acto de “miccionar”: consiste en expulsar y parar la micción, simultáneamente, entrenando y ejercitando los músculos que intervienen en esta función fisiológica. Con ello, se consigue cierta preparación en el sexo tántrico y orgasmos sin eyaculación. Esta técnica es muy útil para los eyaculadores precoces, los que sufren de impotencia o anorgasmia, mientras que para las mujeres supone un reafirmante muscular de los tejidos de las paredes vaginales flojas, reduciendo la frigidez.

Técnicas del tantra

Posiciones y ejercicios tántricos para hacer el amor

La práctica de las técnicas del Tantra, permite a través de una serie de posiciones, ejercicios y masajes, aplicar la sabiduría tántrica al arte de hacer el amor, para experimentar el sexo, no sólo como búsqueda del placer genital, sino como camino hacia el orgasmo tántrico, el éxtasis y, en definitiva, la sexualidad espiritual. Conoce las principales técnicas, posiciones y ejercicios, para experimentar el máximo placer en el sexo y el amor.

La práctica de las técnicas del [amor tántrico](#) te abrirán las puertas a la experiencia de la [sexualidad espiritual](#). Mediante los masajes, posiciones y [ejercicios tántricos para un sexo pleno](#), podrás sentir el [amor mágico](#), que sólo es vivenciable a través del [Tantra, el arte del amor consciente](#).

A partir de [los puntos clave del sexo tántrico](#), aprenderás [como llegar a ser dioses del amor, a través del sexo](#). Pondrás en cuestión el [placer genital versus el orgasmo tántrico](#) y podrás seguir los [consejos para alcanzar el máximo placer en el acto sexual](#).

Quizás llegue el día en que tú o tu pareja, se animen a sugerir [sexo tántrico](#) y necesitas estar preparado para ello. Ante todo, ten en cuenta que la [respiración tántrica](#) es fundamental, en la práctica de los ejercicios tántricos para retardar la eyaculación.

Existen poderosas [razones para practicar el sexo tántrico](#). En principio, muchos hábitos tántricos son capaces de [despertar el deseo y multiplicar el placer](#). Por otra parte, la [práctica del Maithuna](#) aumenta la libido, a partir de sus diferentes [niveles, previos a la relación sexual](#).

En la sección de [Tantra](#), encontrarás las principales técnicas y posiciones del sexo tántrico:

- [Técnica de masaje del lingam](#)
- [Cómo realizar el masaje del yoni](#)
- [Secretos de la postura inversa en el sexo tántrico](#)
- [11 Variantes de la gran postura del sexo tántrico](#)
- [10 Posturas Sentadas en el sexo tántrico](#)
- [2 Formas de postura prona en el sexo tántrico](#)
- [Como realizar el sexo tántrico de pie](#)
- [Flexibilidad para la postura lateral del sexo tántrico](#)

Técnica de masaje del lingam

Masaje tántrico del órgano sexual masculino

El objetivo del masaje tántrico del órgano sexual masculino o lingam es la relajación del hombre y su conexión con su parte más sensible, lo que hace posible el intercambio de los papeles tradicionales de ambos sexos.

La meta principal de este masaje es la exploración de una nueva forma de [placer](#), independiente del [orgasmo](#).

Las recomendaciones previas son similares a las de otras prácticas tántricas. Debe realizarse alejado de las comidas y en lo posible, luego de un baño relajante.

Todos los [preliminares de Maithuna](#), son aplicables en la medida en que contribuyen a establecer una conexión entre los miembros de la pareja.

Realización:

- Él debe acostarse de espaldas, sobre almohadones que eleven el torso y la cabeza, con las piernas separadas, los genitales expuestos y las rodillas levemente flexionadas en una posición cómoda.
- Ella aplicará lubricante sexual en el lingam y los testículos y con mucha suavidad, iniciará el masaje en estos últimos.
- Continuará acariciando el hueso púbico y el perineo.
- Recién entonces, empezará a acariciar el cuerpo del lingam, variando la presión e intensidad.
- Él mantendrá su posición pasiva, respirando profundamente.
- En todo momento, deberán mantener la mirada.
- Ella alternará la mano derecha e izquierda, para presionar la base del lingam y deslizará hacia arriba y hacia abajo, repitiendo estos movimientos durante algún tiempo.

- Luego presionará la cabeza del lingam y comenzará a masajearla. Deberá evitar producir la eyaculación y detendrá la estimulación, si fuese necesario.
- Por último, masajeará el perineo, que se encuentra entre el ano y los testículos, con la mano izquierda y con mucha delicadeza, mientras con la derecha, acariciará el lingam.

Si él lo acepta, ella puede continuar el masaje, internamente por el ano, para estimular la próstata, continuando con la estimulación simultánea del lingam, postergando tanto como sea posible, el momento del [orgasmo](#). Él puede contribuir con el placer de ella y con su propio placer, si aprende [cómo realizar el masaje del yoni](#).

Cómo realizar el masaje del yoni

Masaje tántrico del órgano sexual femenino

El masaje tántrico de la vagina o yoni contribuye a la relajación femenina antes de la unión sexual, pudiendo ser al mismo tiempo, muy estimulante para el hombre, al presenciar como los sentidos de la mujer, se van despertando.

El objetivo no es lograr el [orgasmo](#), sino proveer [placer](#) y relajación.

La preparación para el **masaje del yoni** es similar a la de otros rituales tántricos. Se recomienda un baño relajante y un ambiente íntimo y agradable, con música suave, velas, incienso, almohadones y sin ninguna prisa.

Todos los [preliminares de Maithuna](#) son aplicables en la medida en que contribuyen a establecer una conexión entre los miembros de la pareja.

Realización:

- Ella se acostará de espaldas, con la cabeza elevada sobre almohadones, al igual que sus caderas, en una posición tal que pueda ver sus órganos genitales. Sus piernas deben estar completamente separadas y levemente flexionadas.
- Él se sentará entre las piernas de ella, en posición de loto.
- Antes de iniciar el masaje, es conveniente que realicen una sesión de respiración profunda.

- El masaje comenzará por las piernas, las ingles, los pechos, el estómago, acercándose de a poco a la zona genital.
- Él aplicará un lubricante sexual en el Monte de Venus, alcanzando los labios mayores.
- Iniciará el masaje en esa zona lenta y suavemente, por cierto tiempo.
- Con el dedo índice y el pulgar, sostendrá el labio mayor y presionará levemente, mientras se desliza a lo largo de ambos labios. A continuación, hará lo mismo con los labios menores.
- Es importante que, en todo momento, se mantenga el contacto de la mirada y la comunicación.
- Él continuará acariciando el clítoris de forma circular, en el sentido de las agujas del reloj y luego en el sentido contrario.
- Presionará el clítoris suavemente, con el índice y el pulgar.
- Introducirá el dedo medio de la mano derecha en el yoni y explorará su interior variando la velocidad, presión y dirección.
- Moverá el dedo hacia la palma para alcanzar el punto delta, conocido en Occidente como punto G. Puede introducir también el dedo anular, mientras que con el pulgar estimula el clítoris.

Si ella lo acepta, él puede continuar el masaje introduciendo el dedo meñique de la mano derecha en el ano, si fuese necesario, con ayuda de lubricante.

Puede que en el transcurso de una sesión de [masaje tántrico](#), ella tenga uno o varios [orgasmos](#) . Esto no inhibe de continuar con el masaje, siempre y cuando, previamente, se recupere el ritmo respiratorio. Ella por su parte, puede poner en práctica la [técnica de masaje del lingam](#)

Secretos de la postura inversa en el sexo tántrico

Purushayita de Maithuna

La postura inversa o Purushayita requiere de ciertas habilidades de la mujer, para que tanto ella como su pareja, obtengan el máximo placer.

Estas habilidades se relacionan con la capacidad de contraer su [yoni](#), práctica que podrá adquirir a partir de ejercitar la técnica de [mula bandha](#).

Manejar la técnica de abrir y cerrar el [yoni](#) a voluntad es algo que se logra con el ejercicio. De tal modo, la práctica de [mula bandha](#), al fortalecer toda la musculatura perineal, permite diferenciar los músculos del [yoni](#), de los del ano y la uretra. Al tener el control sobre la musculatura de su [yoni](#), la mujer podrá contraerlo para sujetar el [lingam](#), lo que provocará el [goce](#) de ambos.

Realización de Purushayita

Esta postura también se llama **inversa** porque a diferencia de las formas tradicionales, la mujer está encima del hombre.

- Él se debe acostar de espaldas.

- Ella se colocará encima de alguna de las tres formas que se detallan a continuación:
 1. **Viparita o posición contraria**
Ella se tenderá sobre el cuerpo del hombre, pecho contra pecho, al tiempo que le sujetará la cintura con las manos y moverá las caderas en todas direcciones.

 2. **Bhramara o posición de abeja reina**
Ella se sentará en cuclillas sobre los muslos de él, insertará el [lingam](#) en su [yoni](#) y cerrará con fuerza sus muslos, mientras moverá la cintura en forma circular.

 3. **Utthita uttana**
Ella se sentará con las piernas cruzadas sobre los muslos de él, introducirá el [lingam](#) en su [yoni](#) y moverá la cintura hacia arriba y hacia abajo.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

