

# Alquimia Sexual



## Contenido

Alquimia Sexual.....	4
Expandir la consciencia: la iluminación.....	6
Una dificultad para la práctica. ....	7
La trascendencia a través de la sexualidad .....	8
Vivir en un suave orgasmo. ....	8
La utilización creativa de la energía sexual. ....	9
La utilización de la energía del orgasmo. ....	10
Las técnicas de la alquimia sexual.....	10
La práctica de la alquimia sexual.....	12
Resultados de la alquimia sexual. ....	13
1. Rejuvenecimiento.....	14
2. Clarividencia. ....	14
3. Profundización en la relación. ....	14
4. Psicoterapia. ....	14
5. Conocimiento de los sueños. ....	14
6. Desprogramación del subconsciente. ....	15
De la dualidad a la Unidad.....	16
La unidad de los opuestos.....	16
La dualidad en las relaciones. ....	17
El equilibrio interno.....	19
Alcanzando el equilibrio. ....	20
El celibato .....	22
Las hormonas y la salud. ....	22
MÚLTIPLES ORGASMOS .....	25
Un florido campo de batalla.....	28
Conocimientos concretos.....	29
La conservación del semen. ....	29
LA RETENCIÓN DEL SEMEN .....	31
EL CONTROL DE LA EYACULACION .....	32
ABSORCIÓN DE ESENCIA Y ACUMULACIÓN DE ENERGÍA.....	34
Absorbiendo las secreciones.....	35

Las tres libaciones o “picos” .....	37
TRANSMUTAR LA ENERGÍA .....	38
La apertura de la órbita microcósmica.....	41
La circulación de energía por la Órbita microcósmica. ....	43
Las pérdidas.....	46
Prácticas .....	48
La Aspiración en Frío .....	48
La gran aspiración. ....	52
EL BOQUEO DACTILAR.....	58
Referencias.....	61

## **Alquimia Sexual**

"El Espíritu del Valle es inagotable... Extrae de él cuanto quieras, nunca se agota".

"No se puede administrar la gran cantidad de cuestiones del Cielo y la Tierra si no se acumula energía.

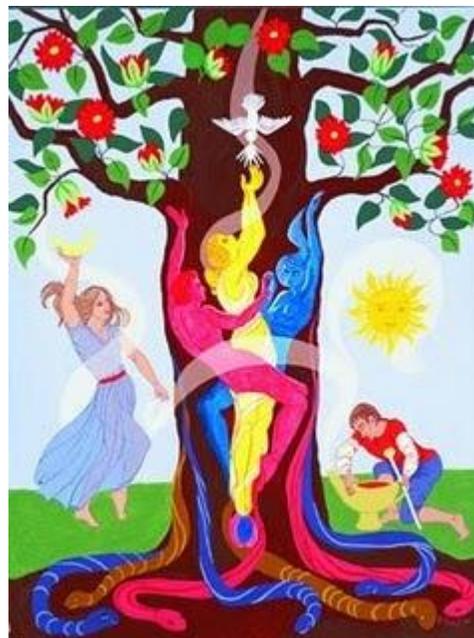
"Acumular energía significa absorber esencia, y absorber la esencia dobla el propio poder. Al doblar el propio poder, se adquiere una fuerza que no puede ser vencida por nada".

"Ni las mejores medicinas ni todos los buenos alimentos del mundo pueden ayudar a nadie a obtener salud y longevidad si no se conoce y se practica el Tao del Yin y el Yang"

La alquimia sexual es el conocimiento y la realización de técnicas prácticas que utilizan la poderosa energía de la pasión sexual para trasportarnos a un estado de conciencia superior o expandida. Para expandir la consciencia, para darnos cuenta de lo que hay más allá de las apariencias, utilizamos los cinco sentidos hasta su límite para después continuar más allá de ese límite.

Estos conocimientos son muy antiguos en este planeta, aunque haya sido revelado solamente a unos pocos y selectos iniciados de las órdenes místicas. Las antiguas civilizaciones de la India, de la Atlántida y de Egipto —y por supuesto todas las culturas desarrolladas— practicaron alguna forma de alquimia sexual. Los indios americanos también, como lo hicieron San Pablo y Jesús. Sin embargo, estos conocimientos desaparecieron en la edad oscura.

Es necesario saber que una de las razones por las cuales el conocimiento de la alquimia sexual se mantuvo en secreto a través de los tiempos es porque la mayoría de las personas no están preparadas para realizarla y alcanzar la unificación de conciencia. Casi todos los seres humanos de todas las épocas, incluida la actual, padecemos de algún tipo de neurosis y nos encontramos fragmentados entre las partes de nosotros mismos que aceptamos y las que rechazamos.



La práctica de la alquimia sexual amplificará cualquier cosa que esté sucediendo. Si te sientes en paz, tu paz se convertirá en gracia. Si estás inquieto, tu inquietud irá en aumento hasta que surja en la mente consciente y se resuelva. Ésta es la razón por la cual estos conocimientos no se han difundido abiertamente.

Cuando los contenidos subconscientes comiencen a aflorar, en ocasiones se necesita a alguien que haya andado el camino y sepa lo que está ocurriendo. Uno ha de ser su propio maestro, aunque si todo se hace demasiado intenso, es mejor que busques un buen terapeuta. Sobre todo, no trates de evitar los elementos reprimidos según aparezcan, por muy dolorosos que resulten. Estas técnicas son algunos de los más poderosos avances jamás realizados para agitar el mundo subconsciente y forzar a las memorias pasadas para que se hagan conscientes. Si te niegas a enfrentarte a ellas, puedes dar lugar a un intenso conflicto psicológico. Te encontrarás frente a un peligro real de desencadenar un proceso psicótico. Estamos tratando con un conocimiento y unas técnicas muy poderosas y unas energías muy potentes que deben ser manejadas con gran respeto.

Sin embargo, ha llegado el momento en que este conocimiento debe salir de las escuelas de misterio secretas y ponerse al alcance de todo aquel que desee escucharlo. La hora de la cautela ha pasado. A menos que la humanidad sea capaz de dar un gran salto en la evolución de la conciencia en el inmediato próximo futuro, la vida en este planeta se encontrará en grave riesgo. Toma el conocimiento y utilízalo. Conviértete en un faro en la oscuridad.

## **Expandir la consciencia: la iluminación.**

El ser humano existe en unidad con Dios y con el universo. La última esencia del ser humano es esa Inteligencia Universal o Consciencia que sustenta la vida en este universo. El problema fundamental del ser humano se encuentra en que ha olvidado su auténtica naturaleza, se ha visto confundido en la ilusión de ser un individuo aislado que lucha por el reconocimiento de su individualidad, por su satisfacción y progreso.

El ser humano se siente separado, alienado, y extraño a su mundo debido exclusivamente a haber perdido el conocimiento de su realidad esencial. La iluminación es sencillamente elevarse por encima del limitado concepto que tiene de sí mismo, volviendo a esa unidad básica en la que siempre ha estado. Vivir espiritualmente es vivir consciente de la propia luz interior.

Por tanto, la solución para salir del estado de ignorancia y de sufrimiento en el que uno se encuentra no está en aprender determinados conocimientos o en alcanzar algo en especial. La solución del problema está en la sencillez de percibir la realidad, la verdad tal como es, sin ninguna distorsión, y obrar adecuadamente.

Viviendo con un estado más elevado de consciencia percibimos de una manera más perfecta el medio en el que nos desenvolvemos, apreciamos mucho mejor el Universo que habitamos y nuestra posición en él.

El problema fundamental del ser humano es un problema de percepción. Nuestra capacidad para percibir depende de la sensibilidad de nuestro organismo. Existen conocimientos y técnicas para operar sobre las energías innatas de nuestro organismo, ampliar la capacidad de sus funciones y permitir que la consciencia se expanda.

La iluminación es el retorno al origen que nos creó, haciéndonos conscientes de la fuente de la energía y convirtiéndonos en uno con ella. Una vez que el ser humano contacta con esta energía y renace ese estado de consciencia ampliado, nunca vuelve a ser el mismo otra vez.

## Una dificultad para la práctica.

Para el practicante occidental, un grave obstáculo que hay que tratar es la convicción, profundamente enraizada, de que la sexualidad es algo malo y degradante. Aunque ello pueda ser cierto en para alguien que no sepa lo que es amor, se trata de una actitud de la que hay que ser consciente para poder practicar la sexualidad trascendente. Si aquellos en quien más confiamos nos han dicho toda la vida que debemos elegir entre ser espiritual o sexual, amar a Dios o a la carne, descubrir que esta elección no es necesaria puede significar una gran liberación.

Casi todas las sectas y religiones miran con desconfianza todo lo relacionado con esta clase de sexualidad superior, pues en ella se utiliza la unión sexual como vehículo para la ensanchar la consciencia. Esto ha forzado a las personas que poseían estos conocimientos a preservarlos escondidos y mantener sus técnicas en secreto durante cientos de años.

Debido a las muchas fuerzas que tratan de inhibir las expresiones sexuales, se necesita mucho coraje y mucha dedicación para tener este punto de vista de la sexualidad. Aunque de hecho, a las personas autoritarias nunca les será posible liberarse mediante la represión de su impulso sexual. El tratar de suprimir el sexo crea una obsesión. En nuestra sociedad nos asusta penetrar en la sexualidad, y esa energía sin expresar se convierte en neurosis y violencia. Ella nos esclaviza, a pesar de que no nos permitimos disfrutarla el hambre sexual jamás se satisface. El verdadero celibato sólo puede realizarse cuando el ser humano posee una verdadera experiencia sexual; sólo entonces, en un estado profundo de amor, trasciende la sexualidad.

El amor es la verdadera esencia del ser humano y, sin embargo, muy pocas veces se manifiesta. La civilización ha prohibido la expresión del amor al condenar la sexualidad. El ser humano espiritual debe romper el molde y desafiar ese precepto ético, porque el sexo es el camino por el que llegamos a conocer el amor.

El amor es energía sexual transformada. Para conocer la verdad elemental del

amor, tenemos primero que conocer y aceptar la divinidad del sexo, y aprender a respetarlo a través de los sentidos, a través de nuestro propio cuerpo físico. Cuanto más aceptemos el sexo, más libre nos veremos de él. La aceptación total y entrega consciente a las energías naturales nos encamina hacia las más sublimes experiencias.

### **La trascendencia a través de la sexualidad**

Los conocimientos de la alquimia sexual enseñan a explorar todos los aspectos de la conciencia, a desarrollarla expandiendo los cinco sentidos mediante el despertar de las incontables células cerebrales que permanecen dormidas. Con estos conocimientos se aprende a transformar los diferentes planos del ser.

La alquimia sexual no es una licencia para el desenfreno ya que su práctica requiere una gran disciplina. Sus métodos utilizan las más poderosas energías que conocemos, la energía sexual, para penetrar en los reinos espirituales.

La unión sexual prolongada produce una gran sensibilidad en los cuerpos y en las energías de los amantes, dentro y fuera de ellos. Más que evadirse de las "ilusiones" de la existencia física, lo que hacen estas personas superiores es penetrar totalmente en la dimensión física. Ejerciendo la conciencia en ese nivel físico, pueden expandirla al siguiente y continuar el camino del éxtasis hasta los niveles más altos de la perfección humana.

El ser humano superior "toca" en su interior a la Madre de la Creación y sabe que el retorno a la Matriz Cósmica será su última iniciación. Este tipo superior de ser humano transforma su energía con métodos naturales positivos y gozosos. Cada acto sexual es para él una práctica espiritual, es sexualidad en un contexto espiritual.

### **Vivir en un suave orgasmo.**

La alquimia sexual es un sistema de técnicas que utilizamos para mover conscientemente la energía a través del cuerpo. Aquí no hay ningún sistema de creencias, sólo un camino de acción que produce inmediatos y poderosos resultados, predecibles, repetibles y verificables. Funciona en todos los niveles de la vida de una persona, fortaleciendo su cuerpo, calmando las emociones,

mejorando los procesos de pensamiento y conduciendo a un equilibrio que pueda abrir las puertas de la percepción espiritual.

Aquí se aprende a dirigir y trasladar la energía a través de los caminos astrales del cuerpo con objeto de vigorizar todo el ser y de producir un profundo estado expandido de conciencia. Con ese fin se utiliza un proceso de "alquimia interna" para magnetizar la médula espinal, literalmente atrayendo la energía etérica al fluido cerebroespinal y alterando sus propiedades eléctricas. Éste es el secreto de la regeneración a través del "fuego cósmico".

Las técnicas de respirar y meditar limpian y desbloquean el canal sutil que existe entre el cóccix -la reserva sacra del fluido cerebroespinal- y la cavidad craneal. A continuación, el fluido eléctricamente cargado -también llamado Shakti, fuego cósmico, o Kundalini- inunda los despejados canales del cerebro de energía cósmica. Esto activa el tercer ojo, el asiento de la conciencia individual, el cual estimula a su vez las glándulas pineal y pituitaria, eslabones directos hacia la conciencia cósmica. Este proceso transforma todo el sistema nervioso, por lo tanto, los sentidos se expanden y se produce un continuo y ligero orgasmo a lo largo del sistema nervioso central que conduce al estado de iluminación o conciencia cósmica.

### **La utilización creativa de la energía sexual.**

La práctica ordinaria de la unión sexual y de la experiencia del orgasmo desaprovecha la energía de la vida. Los fluidos que están destinados a la procreación llevan la más condensada y poderosa energía que pueda estar disponible a nuestro alcance. La experiencia sexual "normal" occidental está totalmente encaminada a arrojar esa energía fuera del cuerpo, dejando a los amantes agotados y extenuados.

Pero si se lleva a cabo una determinada práctica, que ha permanecido secreta a lo largo de los siglos, la que muchos han llamado "la respiración cósmica", la fuerza vital que se encuentra en el esperma y en las secreciones vaginales puede ser extraída, distribuida y almacenada en el cuerpo, revitalizando y rejuveneciendo el sistema, y puede ser proyectada al cerebro para despertar las dormidas potencialidades.

Realizando adecuadamente esta técnica sexual se pueden utilizar las secreciones sexuales de los cuerpos. Por medio de esta práctica, a través de diversas

posiciones sexuales, se pueden extraer los líquidos filtrados, ricos en hormonas de la sangre, por medio del ordeño psíquico de la humedad vaginal y del semen, atrayendo las energías que dan vida al sistema cerebroespinal.

Una vez que esa energía se extrae se puede experimentar el orgasmo sin perder ninguna fuerza vital.

### **La utilización de la energía del orgasmo.**

La base del deseo sexual y de su efímera satisfacción es el éxtasis del orgasmo, la más intensa experiencia que se pueda tener. En ese momento uno experimenta la unión con el amado. No existe la separación, no existe el "yo" como parte separada del "tú". En ese momento alcanzamos un estado en el que se realiza la unión entre la conciencia individual y la cósmica. Oleada tras oleada de amor y paz se infunden en la conciencia. El ego, siempre anhelando, se funde con el flujo de la energía cósmica al ser sumergido en su eterno e intenso placer.

Esta experiencia está al alcance de todos, y para muchos será la única experiencia mística que jamás tendrán. Esta visión momentánea deja al ser humano con una profunda ansia de repetirla, no solamente por la satisfacción sexual que le aporta, sino por la verdad que le revela, porque en ese momento recuerda lo que realmente es.

Con el conocimiento adecuado se puede extender el climax a lo largo de muchos minutos. Existe un sistema de técnicas que sirven para prolongar el orgasmo, de manera que se llegue a experimentar la Conciencia Unitaria. El estado de iluminación ha sido descrito como un orgasmo permanente. Una vez que se aprende a alcanzar este estado de meditación, el sexo no resulta ya una necesidad imperiosa.

En el orgasmo se está unido con uno mismo, con la pareja, con toda la creación, con Dios. No existe el tiempo, ni el pasado ni el futuro, sólo una presencia total en el eterno ahora. La respiración se calma y la mente se vacía. Y de este vacío nos llega un profundo amor, el gozo divino y la gracia iluminadora.

### **Las técnicas de la alquimia sexual.**

Las técnicas o prácticas que se realizan en la ciencia de la alquimia sexual tratan sobre los siguientes aspectos:

- Posturas para limpiar y purificar el cuerpo físico.
- Técnicas de respiración para expandir la conciencia.
- Meditaciones para equilibrarse uno consigo mismo y con la corriente de energía Divina.
- Sonidos trascendentes que resuenan en el cuerpo.
- Manifestaciones visuales de mantras.
- Movimientos y gestos que activan las corrientes del cuerpo.
- Nudos de energía para conservar y mover las energías sutiles.
- Unión sexual.

Las prácticas que se clasifican en estos apartados son complementarias y sinérgicas. Unos dispositivos mecánicos muy simples proporcionan energía al cuerpo y la conducen a donde es necesaria. De la comida obtenemos una parte mínima de energía, obtenemos más energía respirando la fuerza vital. La energía más poderosa que podemos utilizar es aquella que proviene de la unión sexual. La práctica de los diversos ejercicios que pertenecen a esta clasificación mantendrá nuestra energía en un nivel óptimo y nos llevará pronto a una expansión de la conciencia.

Un objetivo importante de este trabajo es la construcción de una reserva psíquica de energía. El lugar donde se encuentra este almacén es el centro situado en el ombligo o plexo solar. Debemos aprender a generar energía en ese punto porque ésa es la manera en que evolucionaremos. Esta energía comienza en el lugar del ombligo aproximadamente y realiza su camino hasta la parte superior de la cabeza, en donde activa muchas células cerebrales dormidas -neuronas. Este flujo de energía que pasa por el cerebro crea un estado expandido de conciencia. Eso es lo que realmente ocurre en la expansión cerebro/mente.

Esa reserva de energía también estimula las glándulas sexuales, las cuales son la llave que conduce a estados superiores de conciencia. Si las glándulas sexuales no son fuertes y no funcionan al nivel óptimo, nuestra energía se agotará pronto. Los ejercicios también tienen como objetivo fortalecer estas glándulas.

En cada movimiento que realizamos, la espina dorsal se estira y se afloja, y cuando el fluido medular comienza a "burbujear" se puede sentir el cosquilleo eléctrico subiendo y bajando por la columna vertebral. Debemos aflojar la pelvis y soltar la espalda, y hacer que toda esta parte del cuerpo se encuentre relajada y flexible para que la energía pueda fluir desde el sacro. Todos los ejercicios que realizamos contribuyen a ello. Todo se origina en la base de la espina dorsal.

El objetivo de estas técnicas y ejercicios es elevarnos a un estado cada vez más elevado de sensibilidad, en el que cada nervio de nuestro cuerpo comienza a vibrar en una frecuencia más alta. Esto se debe a un incremento de la circulación de la sangre y de otros fluidos.

Cualquier explicación esotérica se puede explicar en un nivel físico. No se trata de "desvelar" misterios, pues estamos intentando quitar el misterio del misticismo. Todo esto que te estamos explicando es una verdadera tecnología.

Estas corrientes de energía pueden darnos paso a todos los niveles de conciencia. Una vez hayamos comprendido el secreto del cuerpo entenderemos el del universo. Todo está contenido dentro de uno mismo, somos una réplica exacta del cosmos. Como arriba, es abajo.

Las técnicas que se encuentran en esta Web son solamente introductorias, y preparan al estudiante para trabajos más avanzados. Pero incluso estas primeras prácticas son extremadamente poderosas. Los maestros desarrollaron estas técnicas para darnos una indicación de lo que podemos hacer con ellas. Son exactamente un lugar de comienzo con un objetivo que realizar, y no un fin en sí mismas.

Pero quizás los más importantes que todas las prácticas que aquí se encuentran son una preparación para la respiración cósmica.

### **La práctica de la alquimia sexual.**

La práctica de la alquimia sexual puede producir resultados muy deprisa. Tenemos que ser muy asiduos en la práctica, pues estamos construyendo un circuito psíquico en el cuerpo que necesita determinado tiempo para comenzar a formarse. Este proceso se suele llamar "construcción del cuerpo dorado de la luz".

Somos el centro de nuestro universo, todo está irradiando desde uno mismo. Al unirnos con nuestra pareja, activamos la energía Kundalini y nos hacemos uno con ella. Al hacer la respiración juntos, perdemos la identificación con el cuerpo físico individual para fundiros con el cuerpo cósmico. Sólo existe una energía. Nuestros cuerpos "desaparecen" en este estado de conciencia.

Al margen de que ello ocurra inmediatamente o después de meses o de años, todo depende de que hagamos un esfuerzo sin esfuerzo. No lo debemos intentar con demasiado ímpetu, sino que hay que "jugar" con ello, dejarlo ir, permitir que se convierta en una celebración. No se trata de concentrarse uno en cualquier cosa, sino sencillamente en ser consciente de lo que es. Cuando nos concentramos restringimos nuestra consciencia, pero cuando vivimos con una atención completa, libre de ningún objeto en particular, nuestra consciencia se ensancha.

No debemos sentirnos obligados a realizar la práctica diariamente. Puede que despertemos demasiada energía, más de la conveniente. Hay que marcarse un ritmo y tomarse descansos si vemos oportuno. Quizás sería positivo centrarse en una sola práctica al mismo tiempo hasta que la conozcamos bien.

Es aconsejable realizar unas tres veces a la semana ejercitamiento físico, alternando ciclos de actividad y de descanso, de manera que surja el equilibrio. Son muy importantes los ejercicios de calentamiento físico para activar el sistema circulatorio y que éste energice la estructura física. Cuando comencemos a trabajar en niveles más sutiles, nos haremos más conscientes de lo que pasa dentro y alrededor de nosotros.

La realización de ciertas técnicas produce normalmente resultados predecibles. Es importante realizar sólo lo que resulte cómodo. No debe haber nada rígido en nuestra práctica. Existen técnicas para excitarnos y para calmarnos, para concentrar la mente, para cerrarla, para hacernos dinámicos e ir a zonas desconocidas de la vida. Podemos investigar y elegir aquella que sea más apropiada en un preciso momento.

Trabajando de esta manera, cuando nos sentemos a meditar, podemos tener algunas experiencias un tanto especiales. Algo ocurre dentro de nuestra conciencia, algo se expande en ella... y en nuestra vida.

**Resultados de la alquimia sexual.**

### *1. Rejuvenecimiento.*

La regeneración de los órganos vitales y la revitalización de las glándulas sexuales son unos factores sumamente importantes en el crecimiento espiritual. Cualquiera que realice la alquimia sexual se dará cuenta de que el proceso de envejecimiento se hace más lento. Los resultados se observan claramente. Hazte una fotografía, practica la alquimia sexual, acompañándolas de posturas específicas encaminadas al rejuvenecimiento durante una semana, y después hazte otra fotografía. Te llevarás una sorpresa.

### *2. Clarividencia.*

Esta emerge naturalmente cuando comiences a estimular los chakras del cerebro. No necesitas ningún aprendizaje psíquico. El tercer ojo se abre espontáneamente.

### *3. Profundización en la relación.*

Aprenderás a conectar con tu pareja en todos los niveles. Para aquellos cuyo matrimonio ha degenerado y se ha convertido en un asunto de ganar dinero y educar niños, existe una esperanza de que resurja el dinamismo sexual que les hizo unirse en un principio.

### *4. Psicoterapia.*

Se produce espontáneamente, liberándose uno de fobias, neurosis, resentimientos y miedos, y también de los insultos o programaciones negativas de los que haya podido ser víctima uno en el pasado y que continúan mermando la energía y limitando la actividad. Expandir la conciencia, siendo uno cada vez más consciente y obrando más adecuadamente, es la única terapia que funciona realmente.

### *5. Conocimiento de los sueños.*

Por la noche, cuando te duermes, abandonas el cuerpo físico. Atraviesas muchas dimensiones. Una de ellas es el estado de sueño. No necesitas intentar salir de tu cuerpo, pues ello ocurre automáticamente. Existen prácticas que pueden sacarte fuera del cuerpo sin perder la consciencia de lo que está ocurriendo.

Algunas de ellas te llevan a un estado que se encuentra entre la vigilia y el sueño. Llegarás a un punto en te encuentres durmiendo pero al mismo tiempo completamente despierto, y la calidad de tus sueños cambiará. Descubrirás una nueva intensidad y un nuevo sentido en tus sueños. Duerme diariamente para aprovechar a fondo la enseñanza y la limpieza que se produce en él.

#### *6. Desprogramación del subconsciente.*

Mientras que hablar de disolver el ego es fácil, llevarlo a cabo es bastante más difícil. El ego está soportado por la mente subconsciente, que está programada para no ser alterada. Muchos maestros bien intencionados nos apremian para que repitamos interminables reafirmaciones con objeto de cambiar nuestra conducta subconsciente, sin embargo, las afirmaciones son solamente charlas de la mente consciente hablándose a sí misma. No se puede alcanzar el subconsciente de esa manera.

La hipnosis proclama comunicar con el subconsciente induciendo un estado de trance que suspenda la mente consciente. El hipnotizador trata de limitar tu campo de percepción hasta que solamente escuches su voz. Sus sugerencias tendrán ciertos efectos, sin embargo, no durarán mucho. La limitación más importante consiste en que eliminará la causa del problema. Te puede sugestionar que ya no sientes la compulsión de comer y conseguir que se normalice tu conducta, pero con este sistema, cada intento de resolver un problema de actitud se convierte en el principio de otro problema, quizás mayor, y cualquier conflicto que origine la compulsión seguirá sin resolver. Encontrará otra vía de escape, probablemente una más sutil y difícil de tratar.

Los trances inducidos por hipnosis te llevarán a las puertas de la meditación. Muchas de las llamadas técnicas de meditación son realmente ejercicios de hipnosis. Sólo la verdadera meditación te permitirá que se des programe tu computador mental y desintegrar la causa de cualquier conflicto.

Aprovecha el tiempo, pues la muerte está siempre cerca y ésta termina con el tiempo del que podemos disponer. Conoce y realiza la alquimia, ensancha esa consciencia tan estrechada que ejerces, se consciente y obra apropiadamente en todas las circunstancias y disipa el conflicto y el sufrimiento.

### **De la dualidad a la Unidad.**

Existe un conocimiento que nos dice cómo articular los principios masculinos y femeninos dentro del cuerpo humano. La realidad es una, pero nosotros la percibimos como dualidad. Cada cosa tiene su opuesto, y esa dualidad es sexual. Sólo podemos retornar a la Unidad trascendiendo esa dualidad.

Este conocimiento nos habla de un movimiento de las energías sexuales a través del cuerpo y de la mente con el objetivo de alcanzar el equilibrio entre los aspectos masculino y femenino del ser humano.

En este sentido podemos encontrar una técnica que enseña una forma autorrelación sexual y también otra que explica la conducción consciente de las fuerzas sexuales entre los dos miembros de la pareja, que mezcla las energías del hombre y de la mujer por medio de una alquimia interna.

Las dos técnicas conducen a la misma iluminación, tanto para la persona que practica en solitario como la que lo hace en pareja. Aunque, la persona que se ejercita en pareja avanza más deprisa hacia la iluminación, pues la conexión de su energía con la de su pareja acelera el progreso.

Para equilibrar las energías femeninas y masculinas hay que estar en el cielo y en la tierra simultáneamente. Uno debe sentirse bien enraizado en la Tierra, aunque al mismo tiempo uno se sienta en el mundo del espíritu, en la misma fuente cósmica.

### **La unidad de los opuestos.**

Vivimos en el mundo de la dualidad. La estructura de todas las formas de vida y los procesos de la mente y del cuerpo, todos, tienen sus aspectos femeninos y masculinos, opuestos y complementarios. Ésta es la Obra Divina ya que todas estas partes actúan y danzan entre sí representando el drama de lo incompleto buscando su realización como algo completo. Esta polaridad establece una

tremenda fuerza en el universo. Sin embargo, la dualidad es la fuente de todos los sufrimientos, ya que el sentimiento de partición es muy doloroso.

La alquimia sexual es la manera de entretrejer lo femenino y masculino, las energías positivas y negativas, para retornar a la unidad universal vibrando como una unidad. La mitología hidú personifica el aspecto masculino como Shiva, que mora encima de la corona de la cabeza, y el femenino como Shakti, durmiendo en la base de la columna vertebral y simbolizada como una serpiente, Kundalini. Mediante un gran esfuerzo, Shakti debe despertar y realizar el arduo camino de subida por la columna. Cuando finalmente se reúna con Shiva, vivirán para siempre en un estado de beatitud trascendente. Solamente a través de la mujer puede el hombre alcanzar la iluminación, ya que ella, la energía femenina, simbolizada por la Madre Divina, representa el principio dinámico de la Vida. Como en todas las mitologías, estas historias y deidades sólo simbolizan aspectos de la naturaleza humana y no deben ser tomadas literalmente.

Nuestra cultura reverencia la energía masculina. La tecnología informática, el desmoronamiento de la vida familiar, el aumento de profesiones técnicas abstractas, la polución de la Tierra, toda esta civilización muestra el dominio de lo masculino y el conformismo de los principios femeninos. Las mujeres que buscan su reconocimiento suelen actuar simplemente más como varones que como lo que son, pues abandonan el poder de su energía femenina. Esto no ha hecho más que empeorar las cosas. Esta cultura está enferma, y sus energías están tremendamente desequilibradas.

Pero no es sencilla la solución. Realizar la alquimia sexual, trabajar con altos niveles de energía sin un motivo espiritual es muy peligroso. Los seres humanos necesitamos urgentemente vivir espiritualmente, ser conscientes y obrar adecuadamente, y a través de esta calidad del vivir desarrollar el conocimiento alquímico.

### **La dualidad en las relaciones.**

El ser humano es una mezcla de rasgos femeninos y masculinos. En las relaciones sexuales buscamos realizarnos mutuamente eligiendo una pareja con la que poder complementar nuestras mutuas energías.

De nuestra pareja podemos aprender a manifestar los propios aspectos latentes. Después de muchos años de matrimonio algunas parejas se parecen y actúan de

la misma manera -y esto es positivo cuando es una forma apropiada de obrar. Se han tomado uno a otro sus características y encontrado en un punto medio entre los polos extremos.

A continuación exponemos las características básicas de las diferentes energías.

## MASCULINO

Shiva / Padre Cósmico

Lingam / Genitales externos

Saliente

Conciencia cósmica

Alma universal

Positivo

Activo

Solar/Caliente

Fosa nasal derecha / Pingala

Hemisferio cerebral izquierdo

Sistema nervioso simpático

Eléctrico

Ácido

Descarga energía

Prefiere el sexo bruto

Racional / Lógico

## FEMENINO

Shaktí / Madre Cósmica

Yoni / Genitales internos

Receptivo

Energía cósmica

Alma individual

Negativo

Pasivo

Lunar/Frío

Fosa izquierda / Ida

Hemisferio cerebral derecho

Parasimpático

Magnético

Alcalino

Retiene energía

Prefiere el sexo cariñoso

Intuitivo / Emocional

Lineal / Detallado

Holístico / Difuso

Abstracto / Pensador

Práctico / Terráqueo

Necesita la aventura

Adaptado a la supervivencia

## **El equilibrio interno.**

El encontrar un equilibrio y una unión entre nuestras propias energías masculinas y femeninas es una tarea importante. Es necesario equilibrar el modo de ser masculino, altamente racional, inteligente e inexpresivo, y el femenino, irracional, emocional, expresivo y a menudo histérico. De esta manera contamos con todas las cualidades de ambas energías.

Tanto la energía masculina como la femenina en exclusiva resultan patológicas. Debemos mantener un equilibrio. Sólo cuando nos manejamos apropiadamente con ambas energías y las manifestamos confortablemente podemos obrar adecuadamente en todos los momentos. En un momento emocional uno está allí para sentirlo, y en un intercambio intelectual también se está preparado para entenderlo. Solamente cuando uno es consciente de su unidad interior está capacitado para encontrar su divinidad.

Si los visitantes masculinos de esta página quieren evitar su rápido viaje hacia la enfermedad y la tumba necesitan conocer las leyes naturales. La alquimia sexual es un camino que nos enseña cómo utilizar la sexualidad para llegar a la salud y a la longevidad, antes que a la perdición.

Los elementos fundamentales en la práctica de esta alquimia interior son equilibrio, armonía y la unión de los contrarios. Para que un hombre cultive sus poderes masculinos, debe nutrir su esencia masculina absorbiendo e intercambiando esencia femenina.

Cuando el hombre y la mujer se entregan libremente a la sexualidad, intercambiando sus fluidos corporales y respirando cada uno el aliento del otro, ocurre como si el fuego y el agua se combinaran en tan perfectas proporciones que ninguno de los dos pudiese derrotar al otro. El hombre y la mujer deben fluir y refluir en el coito como las olas y las corrientes del mar, primero hacia un lado, luego al otro, pero siempre en armonía con las leyes naturales. De esta forma

pueden seguir toda la noche, alimentando y preservando constantemente su preciosa esencia vital, curando todos los males y favoreciendo una larga vida.

Sin esta armonía básica de las energías masculinas y femeninas, ni las más poderosas ni los más potentes afrodisíacos les servirán de nada para sanar o para recuperar la actividad sexualidad. Si las esencias vitales se secan debido a un exceso de emisión de semen o a una completa negligencia, ya nunca pueden reavivarse.

Cuando el sexo es practicado según los principios de la alquimia sexual, más que ser una prueba agotadora, se convierte en una fuente inagotable de energía, como un pozo que jamás se seca. Sin embargo, el sexo también puede "ahogar" cuando se ignora cómo permanecer "a flote" durante el coito. Por eso es tan necesario comprender todos estos aspectos que tratamos en "conocimientos generales".

### **Alcanzando el equilibrio.**

Einstein recibió su Teoría de la Relatividad intuitivamente (femenino)/ y tuvo la habilidad matemática para expresarla intelectualmente (masculino). Ésta es la verdadera geniahiad. El respirar a través del Ida y Píngala simultáneamente equilibra la utilización de los hemisferios cerebrales izquierdo y derecho. Se le llama la respiración doble. Se aprende a equilibrar las energías mediante la práctica de la "respiración de la unión", una de las técnicas más importantes en el camino hacia la Conciencia Cósmica.

Cuando se produce la iluminación, estos dos hemisferios, que han estado hasta entonces operando por separado, sufren una transformación neurológica. Un conjunto de nervios se ponen en funcionamiento para conectarlos y permitirles la comunicación, para trabajar más cooperativa que alternativamente.

Cualquier enfermedad física o desorden mental indica un desequilibrio entre las energías masculinas y femeninas. El restaurar el equilibrio representa un gran valor curativo.

Es necesario respirar consciente y alternativamente por ambas fosas nasales. Normalmente, una persona respira alrededor de 15 veces por minuto, o 11.000 veces al día. Al respirar, las fosas se van alternando de una manera natural, cada 45 minutos aproximadamente una de las dos fosas nasales se encuentra más

abierta y domina. Cuando se produce la alternancia, existe un momento de equilibrio.

Durante el día se produce un flujo mayor de prana a los caminos de energía del cerebro. El flujo concentrado desciende a lo largo del lado derecho de la columna y es solar. Al mediodía el prana asciende por el lado izquierdo y es de naturaleza lunar. Esto se debe a que los primeros seis periodos del día están controlados por el Sol, y los seis siguientes por la Luna. Por esta razón, el mediodía y la medianoche son los dos momentos de mayor equilibrio entre las corrientes pránicas solares y lunares, cuando se produce un mayor flujo de Kundalini a través del Sushumna. Éstos son los mejores momentos para realizar la Meditación Cósmica respiratoria Cobra.

Podemos controlar la energía que se manifiesta eligiendo la utilización de un canal u otro. Si deseamos ser más intuitivo, debemos bloquear el lado derecho de la nariz con un dedo o un pedazo de algodón y respirar exclusivamente por la fosa izquierda. Si necesitas ser más agresivo, tenemos que respirar solamente por el lado derecho. También, sentado, puedes girar la cabeza hacia la derecha para estimular el lado izquierdo, y viceversa.

De la misma manera, podemos suprimir la fosa activa apretando directamente con el dedo gordo sobre el nervio principal en la axila del lado activo.

Otra técnica para abrir ambas fosas nasales simultáneamente es hacer una tijereta con las piernas. Tumbado boca abajo, levantar los pies y oscilarlos hacia fuera, hasta que sentir un pequeño un tirón, y luego llevarlos en dirección contraria, el pie izquierdo hacia la derecha y el derecho hacia el lado izquierdo. Repetirlo durante 5 ó 10 minutos. No solamente se equilibrarán las fosas nasales, sino que se abrirán los senos congestionados.

Controlando el flujo de la respiración también controlamos la manifestación de Kundalini / Shakti, (de la fuerza vital) en nuestro cuerpo. La profundidad de la Respiración Completa, la Respiración de Unión, y la Respiración Cargadora, realizadas antes de la Respiración Cobra, cargan enormemente los sistemas respiratorio, nervioso, venoso y meridianos con fuerza vital. Esto aumenta la capacidad de las células para infundir más prana y expulsar más productos de desecho, que a su vez producen una vida más energética y prolongada.

Las técnicas de respiración unen la facultad mental de la conciencia con los flujos de fuerzas vitales en nuestros cuerpos. Al hacernos conscientes de la respiración, ésta cambia por sí sola. Desciende su ritmo y se hace más larga y profunda para inundar los circuitos de energía sutil (los nadis) con la fogosa esencia de Kundalini. Cuando se aprende a ser más consciente de la respiración, nos hacemos más conscientes de la vida.

## **El celibato**

Salvo que uno sea un adepto consumado que ha conseguido dominar la transmutación de la energía sexual en pura energía espiritual, el celibato resultará tan perjudicial para la propia salud como los excesos desordenados.

Puede que un hombre crea -debido a múltiples factores- que no debe practicar una sexualidad superior. Pero, como seres humanos, no debemos hacer nada que contradiga la Naturaleza. Quien desea abstenerse de las relaciones sexuales va completamente en contra de la Naturaleza. Cuando las energías femeninas y masculinas no están en contacto, no pueden complementarse y armonizarse mutuamente.

Respiramos para intercambiar el aire viejo y gastado por aire nuevo y fresco. Cuando el sistema sexual masculino no está activo, se atrofia. Por eso hay que ejercitarlo con regularidad. Si un hombre aprende a controlar y dejar de eyacular durante el coito, esta práctica le reportará grandes beneficios. La retención del semen es sumamente beneficiosa para la salud del hombre, pero realizad según las leyes que rigen la propia naturaleza humana.

## **Las hormonas y la salud.**

En las filosofías orientales la sexualidad se considera sagrada, en la civilización occidental, también en otro tiempo se reconocía de forma semejante la naturaleza sagrada de la sexualidad, como lo demuestra el nombre que recibe la región del cuerpo que gobierna la reproducción sexual: el sacro.

A lo largo de nuestra vida adulta, nuestros órganos y hormonas sexuales ejercen una profunda y decisiva influencia en el pensamiento y la conducta. Literalmente "empujan" a hombres y mujeres a arrojarse unos en brazos de otros para

asegurar la propagación de la especie, y este impulso es tan poderoso y urgente que se impone completamente al instinto de seguridad y supervivencia personal.

Cuando están "enamorados", hombre y mujer son capaces de desafiar a la muerte y enfrentarse a los convencionalismos sociales a fin de unirse y "hacer el amor". La palabra "amor", por supuesto, es un eufemismo occidental para describir algo cercano a la "lujuria", la cual, a pesar de las connotaciones negativas que posee en Occidente, en Oriente se considera un signo natural de salud y vitalidad.

Las glándulas de los riñones" son los principales reguladores de la potencia sexual, sobre todo en los hombres. Estas glándulas, que cubren la parte superior de ambos riñones como sendas gorras, reciben en Occidente el nombre de "glándulas suprarrenales".

Las suprarrenales, también denominadas corteza suprarrenal, producen diversas hormonas de vital importancia para distintos procesos metabólicos y funciones biológicas. Tanto en uno como en otro sexo, las hormonas suprarrenales incluyen pequeñas pero fisiológicamente significativas cantidades de andrógenos (hormonas masculinas) y una cantidad relativamente minúscula de estrógenos (hormonas femeninas). Estas hormonas sexuales, o "esencias" masculino y femenino, regulan las secreciones de todas las demás glándulas sexuales, como los ovarios, los testículos y la próstata, e influyen también en las secreciones de las glándulas pituitaria, pineal y tiroidea.

Lo importante aquí no es la cantidad, sino el equilibrio de estos microscópicos elementos de esencia masculino y femenino. Una insuficiente secreción de andrógenos en el hombre, por ejemplo, se traduce en la disminución del impulso y la potencia sexuales. En la mujer, una excesiva secreción de andrógenos puede producir efectos virilizadores como el crecimiento de pelo en la cara y la reducción de los pechos. Así pues, uno de los principales objetivos de los regímenes sexuales alquímicos es el de favorecer la secreción de hormonas masculinas y femeninas y mantener su equilibrio óptimo.

En 1974 el Instituto Max Planck de Munich (República Federal Alemana), realizó un estudio sobre los efectos de una serie de películas moderadamente eróticas sobre un grupo de varones sanos de entre 21 y 34 años de edad. Tras media hora de proyección, el 75 por ciento de los sujetos mostraba un aumento significativo en el nivel de testosterona en la sangre, dato que establece una clara relación

entre la excitación sexual y la secreción hormonal. Posteriores investigaciones revelaron que los hombres con altos niveles de testosterona, alto número de espermatozoides y semen denso y viscoso eran completamente inmunes a muchas enfermedades contagiosas corrientes y altamente resistentes a otras, mientras que los sujetos con bajos niveles de testosterona y espermatozoides y con un semen acuoso y diluido sólo poseían una resistencia parcial a las enfermedades en general y eran altamente vulnerables a numerosas enfermedades concretas. Otro dato bien conocido por la ciencia occidental es que las mujeres siempre han poseído mayor inmunidad y resistencia a la enfermedad que los hombres, se recuperan antes de las enfermedades y suelen tener una vida más larga.

Los estragos del envejecimiento se deben a la gradual disminución de la producción de hormonas y a la disipación de la energía vital. Como la esencia es la "raíz" de la planta alquímica, en la que la energía es el "tallo" y el espíritu la "flor", se conoce que es posible cultivar toda la planta con sólo cuidar sus raíces, que se componen de sangre, bilis, enzimas, hormonas y otras formas de "esencia".

De todos estos elementos que constituyen la esencia, son las hormonas las que ejercen la más profunda e intensa influencia fisiológica aun en las más ínfimas cantidades, y, de todas las formas de cultivar la esencia, son las relaciones sexuales disciplinadas las que favorecen más directamente la producción de hormonas y el equilibrio endocrino.

Si bien la excitación sexual es siempre uno de los métodos más eficaces para estimular la producción de estas hormonas vitales tanto en hombres como en mujeres, las mujeres poseen los mecanismos adicionales de la menstruación y el embarazo para estimular la producción de hormonas sexuales incluso en ausencia de relaciones sexuales. Los hombres, por su parte, no disponen de estos mecanismos alternativos, y para ellos la única forma de estimular la producción de hormonas es la relación sexual.

A medida que una persona envejece, es obvio que las relaciones sexuales se van volviendo cada vez más importantes como una forma de terapia preventiva contra la enfermedad y la decadencia. Cuando las secreciones de las "glándulas de los riñones" masculinas se mantienen elevadas mediante unas disciplinadas relaciones sexuales sin eyaculación, entran en el torrente sanguíneo, circulan por todo el cuerpo y evitan la pérdida del cabello, las arrugas de la piel, el mal tono muscular, la artritis, el reumatismo, la impotencia y otros trastornos asociados

con la edad. La cuestión de las relaciones sexuales en la vejez no debe tener tintes sociales ni morales; es una cuestión de vida y salud.

Un estudio realizado en los Estados Unidos reveló que las relaciones sexuales frecuentes alivian considerablemente los dolores reumáticos crónicos en las parejas de edad avanzada, pues estimulan la secreción de cortisona en la corteza suprarrenal. La corteza suprarrenal es la glándula más directamente influida por la excitación sexual.

Por otra parte, según la ciencia occidental, un exceso de coitos inhibe las funciones suprarrenales en el hombre. Puesto que en la terminología médica y sexual occidental la palabra "coito" incluye también la eyaculación, vemos que el argumento de que un exceso eyaculatorio perjudica las "glándulas de los riñones" es esencialmente correcto.

## **MÚLTIPLES ORGASMOS**

Tal vez ya hayas experimentado los orgasmos múltiples. Aunque pueda parecer algo sorprendente, muchos hombres son multiorgásmicos antes de entrar en la adolescencia y empezar a eyacular. Más de la mitad de los muchachos preadolescentes pueden tener su segundo orgasmo poco después del primero, y casi un tercio pueden tener hasta cinco orgasmos o más, uno detrás de otro. Se puede alcanzar el clímax sin eyaculación.

Pero los orgasmos múltiples no están limitados a los preadolescentes. También hay hombres mayores, incluso de treinta años o más, que pueden igualar estos resultados. Algunos hombres pueden inhibir la emisión de semen al tiempo que experimentan las contracciones orgásmicas: en otras palabras, tienen orgasmos sin eyacular. Tales orgasmos no parecen estar seguidos por un periodo refractario (pérdida de erección), lo que permite a estos hombres tener orgasmos múltiples como las mujeres.

La gran mayoría de los hombres pierden la capacidad de ser multiorgásmicos posiblemente porque para muchos de ellos la experiencia de la eyaculación es tan intensa que eclipsa la del orgasmo, haciendo que no puedan distinguir entre ambas.

Un hombre multiorgásmico describió así su primera eyaculación: "Todavía lo recuerdo con claridad. Estaba teniendo un orgasmo, lo que era habitual, pero

esta vez salió bruscamente de mí un chorro de líquido blanco. Creí morir. Juré a Dios que no volvería a masturbarme, propósito que duró más o menos un día”.

Como el orgasmo y la eyaculación ocurren a los pocos segundos uno de otro, es muy fácil confundirlos. Para hacerte multiorgásmico, debes aprender (o quizá reaprender) a separar entre las distintas sensaciones de la excitación y a disfrutar del orgasmo sin traspasar la cima de la eyaculación. Entender que el orgasmo y la eyaculación son dos cosas diferentes te ayudará a distinguirlos en tu cuerpo.

El orgasmo es una de las experiencias humanas más satisfactorias y, si alguna vez lo has disfrutado (casi todos los hombres lo han hecho), no necesitas que te lo defina. Pero no todos los orgasmos se originan de la misma forma. El orgasmo es ligeramente diferente para cada persona e incluso es distinto para la misma persona en momentos diferentes. A pesar de ello, los orgasmos masculinos comparten ciertas características comunes: movimientos corporales rítmicos, aumento del pulso, tensión muscular y, posteriormente, una repentina liberación de la tensión que incluye contracciones pélvicas. Además es muy placentero.

Aunque de los procesos sexuales el orgasmo es el peor entendido, el orgasmo incluye contracciones rítmicas involuntarias del esfínter anal, hiperventilación (aumento del ritmo respiratorio), taquicardia (aumento del ritmo cardíaco) y una elevación de la presión sanguínea.

Los cambios descritos en estas definiciones se producen en todo el cuerpo. Sin embargo, durante mucho tiempo el orgasmo ha sido (y para muchos hombres sigue siendo) un asunto estrictamente genital. Pero el orgasmo afecta a todo el cuerpo y no sólo a los genitales. En Oriente, se ha sabido desde hace mucho tiempo que el orgasmo afecta a todo el cuerpo y han desarrollado técnicas para extender el placer orgásmico.

Actualmente, muchos investigadores dentro del campo de la sexualidad afirman que el orgasmo tiene más que ver con el cerebro que con la fuerza muscular. La investigación de las ondas cerebrales está empezando a revelar que el orgasmo podría ocurrir fundamentalmente en ese órgano. El hecho de que se puedan tener orgasmos estando dormido (sin que medie contacto corporal) parece confirmar esta teoría, y la estimulación mediante electrodos de ciertas zonas cerebrales produce un placer sexual similar al producido por la estimulación física. A muchos

terapeutas sexuales les gusta decir que el sexo ocurre en el cerebro. Hay cierta verdad en esta afirmación, particularmente cuando hablamos del orgasmo.

A diferencia del orgasmo, que es una experiencia cumbre a nivel físico y emocional, la eyaculación es un simple reflejo que ocurre en la base de la columna y da como resultado la expulsión del semen.

Muchos hombres se quedan fríos ante la idea de un orgasmo sin eyaculación porque llevan mucho tiempo, a veces décadas, viviendo el sexo con eyaculación. Lo primero que tienen que hacer es desmitificar esta, ya que no es más que un espasmo muscular involuntario.

Con la práctica es posible aprender a experimentar el sentimiento cumbre del orgasmo sin activar el reflejo de la eyaculación. En este apartado te explicaremos cómo separar exactamente el orgasmo de la eyaculación y cómo extenderlo por todo el cuerpo. Porque los hombres, al igual que las mujeres, pueden tener orgasmos múltiples.

En reposo, el ritmo cardíaco masculino tiene una media de unas 70 pulsaciones por minuto; durante el orgasmo el ritmo casi se dobla, elevándose a 120 pulsaciones; y después del orgasmo, el corazón recupera el ritmo de reposo. También se suceden las contracciones pélvicas (más obvias en el movimiento de tensión involuntaria del ano), que coinciden con el aumento del ritmo cardíaco durante el orgasmo.

Los gráficos de excitación sexual de los hombres multiorgásmicos son idénticos a los de las mujeres multiorgásmicas. Quizá los hombres y las mujeres sean más parecidos de lo que solemos pensar. Evolutivamente, esta similitud tiene sentido ya que los genitales masculinos y femeninos proceden del mismo tejido fetal.

La sexualidad masculina y femenina son casi idénticas, y los hombres pueden experimentar orgasmos múltiples, como las mujeres. La media de orgasmos de los hombres multiorgásmicos, en algunos estudios científicos realizados, es de cuatro. Algunos tienen un mínimo de dos, y alguno puede llegar a tener hasta dieciséis. En muchos estudios, la mayoría de los hombres declaraban haber tenido entre dos y nueve orgasmos por sesión.

De todas formas, es importante mencionar que la alquimia sexual no se basa en llevar la cuenta de los orgasmos, sino que más bien trata de cultivar una

sexualidad sana y satisfactoria y de transmutar la energía sexual. Así, uno puede sentirse satisfecho con uno, con tres o con dieciséis orgasmos. Cultivar la sexualidad significa profundizar en el placer corporal y aumentar la capacidad de intimar con tu pareja.

Cada persona y cada experiencia sexual es diferente, por lo que el número "justo" de orgasmos dependerá del deseo que tú y tu compañera tengáis en ese momento. Cuando te hagas multiorgásmico, no tendrás que preocuparte por durar más tiempo o por cuántos orgasmos tiene tu compañera porque ambos podréis tener todos los orgasmos que queráis.

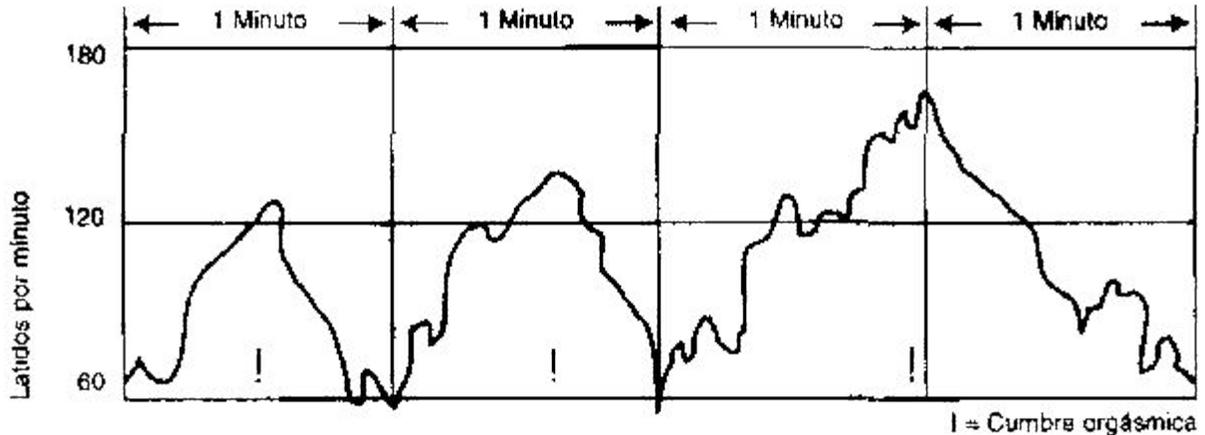


Gráfico del hombre multiorgásmico.

### Un florido campo de batalla.

En el arte amoroso alquímico, el énfasis no recae sobre el amor romántico, sino sobre una técnica correcta; por tanto, es como un partido de fútbol o una competición deportiva: no basta con el deseo de vencer. Ambos equipos deben estar "en forma" y bien entrenados, y conocer la reglas del juego. Esta actitud queda bien ilustrada en la literatura tradicional china, donde el lecho se compara a un "florido campo de batalla". Pero la imagen china del sexo como una guerra no tiene nada que ver con el concepto occidental de la "guerra de los sexos". Esta última noción refleja un conflicto fundamental de voluntades y una intensa competencia por la supremacía sexual que se extiende más allá del dormitorio, en tanto que la metáfora china pretende poner de relieve los aspectos prácticos

y tácticos del coito en sí; el enfoque marcial de las relaciones sexuales, lo que los chinos denominan la -estrategia de la alcoba.

Al margen del número de combatientes que participan, ¿existe acaso alguna diferencia entre las batallas que libran los ejércitos y las que se traban en la cama? En ambos casos, la mayor prioridad de los generales consiste en reconocer el terreno y evaluar al adversario. En los encuentros sexuales, son las lomas y los valles de la mujer los que primero atraen la atención del hombre, mientras que ella se muestra más curiosa por el tamaño y la potencia de fuego del armamento que él posee. ¿Quién avanzará y quién retrocederá? En el lecho como en la guerra, tan importante es conocerse uno mismo como conocer al adversario.

A diferencia de las batallas que se libran con lanzas y espadas, en los encuentros sexuales es la mujer quien goza de ventaja sobre el hombre, y, por lo tanto, es el hombre quien más necesita -entrenarse- a fin de estar preparado para el "combate". Sin embargo, la mayor parte de los hombres se complacen en considerarse "más fuertes" que las mujeres, y es por eso que sus minúsculas "guerras relámpagos" de apenas cinco minutos en la cama les parecen satisfactorias.

A fin de satisfacer plenamente a su compañera de lecho, además de cultivar en vez de consumir su esencia y su energía, el hombre debe aprender a prolongar el acto sexual y a repetirlo durante tanto tiempo como ella necesite para experimentar una completa satisfacción. Es imprescindible que los contactos sexuales ocurran "sin fuga". Los hombres deben atesorar y preservar su semen como fuente esencial de vida.

### **Conocimientos concretos**

#### **La conservación del semen.**

La conservación del semen se halla en el mismo corazón del conocimiento que nos desvela la alquimia sexual. Es un arte que consiste en suprimir las emisiones, absorber los fluidos de la mujer y hacer transmutar la energía del semen para que fortalezca el cerebro, permitiendo la salud, la longevidad y el adelanto espiritual.

Los hombres, por tanto, deben atesorar y conservar su semen durante el coito. Si por flaqueza o error en la práctica lo emiten, deben de compensar esta pérdida con la absorción de la esencia y de las secreciones femeninas. Por eso las eyaculaciones debidas a la masturbación o a las relaciones homosexuales se consideran especialmente nocivas para la esencia y la energía masculina.

Muchos hombres que lean esto deben de estar preguntándose: - ¿Qué placer puede haber en las relaciones sexuales sin eyaculación? En general, se supone que el hombre obtiene un gran placer con la eyaculación. Pero cuando aprende la alquimia sexual, cada vez eyacula menos y menos. Pero esto no mengua su place En absoluto.

Tras eyacular, el hombre se siente cansado, le zumban los oídos, los párpados le pesan y anhela dormir. Suele tener sed y sus extremidades están débiles y agarrotadas. Al eyacular disfruta de un breve instante de sensación, pero luego ha de sufrir largas horas de fatiga como resultado. ¡Eso no es auténtico placer!

Sin embargo, si el hombre no eyacula y retiene su semen, su cuerpo se fortalecerá, su mente estará clara y su vista y su oído se agudizarán. Aunque el hombre deba ocasionalmente negarse la fugaz sensación de la eyaculación, el amor que siente por su mujer aumentará en gran manera. Se sentirá como si jamás pudiera saciarse de ella, ¿No es éste acaso el auténtico y duradero placer de la sexualidad?

El hombre que gracias al control de la eyaculación mantenga unos niveles constantemente altos de testosterona, espermatozoides, semen y de las esencias masculinas experimentará un abrumador incremento del amor y el afecto que siente por su pareja. Además, obtendrá también la capacidad de actuar según estos impulsos amorosos una y otra vez.

Esto no tiene ni punto de comparación con la inmadura actitud del hombre en general. Al comer, el primer bocado es el más sabroso; la primera ración, la más apetitosa. La tercera ración de tarta de fresa ya no sabe tan bien como la primera. Del mismo modo, la tercera copulación de la noche es más para el libro de récords que para el disfrute de los participantes. En este tipo de

sexualidad normal no se tienen en cuenta los sentimientos ni el punto de vista de la mujer, para quien una tercera ronda no representa ningún esfuerzo y que, como el agua que se calienta lentamente sobre un fuego hasta que rompe a hervir, aún sigue "con ganas" después de las dos primeras rondas. Al hombre que la alquimia sexual siempre le apetece "una tercera ración de tarta de fresa".

## LA RETENCIÓN DEL SEMEN

En las relaciones sexuales, el semen debe considerarse como la más preciada sustancia. Cuando lo ahorra, el hombre está protegiendo su misma vida. Si por error en el desarrollo de la técnica, el hombre eyacula, la pérdida de semen debe compensarse mediante la absorción de la esencia de la mujer.

Es sumamente importante que el hombre retenga su semen durante el coito. El propósito fundamental de este método es el de aumentar todo lo posible la cantidad de hormonas que segrega el cuerpo del hombre durante la excitación sexual y reducir todo lo posible la pérdida de semen y hormonas relacionadas a través de la eyaculación.

En la alquimia sexual, el semen se retorna al propio cuerpo para nutrirlo. En muchas ocasiones esto ha sido ignorantemente ridiculizado por individuos escépticos, que obtusamente creen en esta idea demasiado literalmente y fuera de contexto, en vez de realizar un intento serio para comprenderlo.

Que el semen retorne al propio cuerpo para nutrirlo no quiere decir que el semen suba literalmente por la columna hasta llegar al cerebro; mas bien significa que los elementos esenciales del semen retenido son reabsorbidos por el cuerpo del hombre, especialmente por los tejidos blandos de la próstata y por la porción esponjosa de la uretra, desde donde pasan naturalmente a la corriente sanguínea y circulan por todo el organismo, "nutriendo" todos los órganos y tejidos, incluido el cerebro.

Es un hecho bien conocido por la ciencia médica que el semen y los líquidos cefalorraquídeos se componen básicamente de los mismos elementos, de modo que la conservación del semen alimenta el cerebro al poner a su disposición una

mayor cantidad de nutrientes esenciales. Las mujeres consiguen este efecto naturalmente, pues durante el coito retienen sus secreciones sexuales.

La reabsorción y la circulación por el cuerpo de la esencia del semen retenida puede mejorarse mucho tanto en hombres como en mujeres si se realizan algunos ejercicios de respiración abdominal profunda inmediatamente después de concluir el coito.

En los hombres, el profundo masaje rítmico de la próstata que se produce durante la respiración profunda favorece la absorción de los elementos esenciales del semen retenido y su paso al torrente sanguíneo; en las mujeres, la respiración profunda hace lo mismo con las secreciones retenidas en la vagina. Tanto en los hombres como en las mujeres, la respiración profunda a continuación de las relaciones sexuales ayuda a restablecer el equilibrio tras la intensa excitación del sexo y, debido a la elevada sensibilidad de los sistemas energéticos del cuerpo, favorece considerablemente el equilibrio y la circulación de la energía.

Para los hombres que se inician en estas prácticas, los ejercicios de respiración también ayudan a aliviar la "sensación de plenitud" que a veces se nota en el escroto tras la retención voluntaria del semen.

## **EL CONTROL DE LA EYACULACION**

La retención del semen, la no emisión de éste, es una habilidad indispensable para aquellos hombres que quieren seguir el camino espiritual.

Todo hombre puede obtener salud y longevidad si controla su eyaculación. Si al mismo tiempo presta una cuidadosa atención a la correcta alimentación y al ejercicio, tendrá una vida larga y saludable.

La dieta, el ejercicio y la disciplina sexual constituyen los tres pilares básicos que sustentan la salud y la longevidad. Tanto en los hombres como en las mujeres, la esencia-semen es el combustible que hace funcionar la sexualidad. No sólo es la fuente de la capacidad física para mantener relaciones sexuales, sino que también lo es del interés sexual y del afecto emocional hacia el sexo opuesto.

Sin embargo, puesto que las mujeres no "pierden" al eyacular, el orgasmo no les quita el impulso sexual ni el interés después del "primer acto". Por lo tanto, las

prácticas necesarias para alcanzar la armonía entre las energías masculinas y femeninas deben ser cultivadas principalmente por los hombres.

Este apartado de la página, pues, se dirige en especial a los hombres, aunque la información que contiene también debería ser estudiada y comprendida por las mujeres que forman pareja con un alquimista o que desearían que su hombre se convirtiera en alquimista.

La medicina occidental afirma que los hombres reponen naturalmente sus reservas de semen poco después de la eyaculación, y que la capacidad del hombre para producir semen es virtualmente ilimitada. Pero ésta es una generalización sumamente engañosa. Basta comparar la eyaculación con la donación de sangre para advertir la falacia. Tras donar un litro de sangre, la persona se siente débil y fatigada durante uno o dos días, hasta que se repone el volumen de sangre perdido. Los bancos de sangre aconsejan a sus donantes que no den sangre más que unas cuantas veces al año, a fin de evitar la fatiga crónica, la disminución de la resistencia y un excesivo esfuerzo del aparato circulatorio.

En realidad, lo mismo se aplica al semen, salvo que la pérdida de semen es aún más difícil de compensar que la de sangre. El cuerpo debe invertir una gran cantidad de esencia y energía para reponer totalmente las reservas de semen y restablecer el correcto equilibrio hormonal tras una eyaculación.

Cuando la frecuencia eyaculatoria excede a la capacidad del cuerpo para reponer plenamente el semen, el hombre experimenta cansancio crónico, disminución de la resistencia natural, irritabilidad y otros síntomas de deficiencia de esencia y energía. Además, también pierde todo el interés sexual por su pareja, que muy bien puede sentirse con ganas de más acción.

Es cierto que los adolescentes y los jóvenes de veintipocos años son capaces de reponer el semen más de prisa de lo que pueden gastarlo, pero la idea de que esta capacidad se mantiene indefinidamente a lo largo de la vida adulta es completamente errónea.

Son las mujeres, no los hombres, las que poseen una potencia sexual "inagotable". El celibato, por otra parte, tampoco es una buena solución, ya que priva a los hombres de los beneficios terapéuticos de la estimulación sexual. La respuesta está en el control de la eyaculación. Las relaciones sexuales frecuentes sin eyaculación mantienen el interés del hombre por el acto y también su capacidad

para continuar indefinidamente, hasta que su compañera esté plenamente satisfecha.

Los hombres que eyaculan a diario una o más veces pueden acabar volviéndose "débiles mentales", ya que el semen masculino está compuesto en un 20 por ciento de líquido cefalorraquídeo. Así pues, las eyaculaciones frecuentes provocan una pérdida crónica de los líquidos que el cerebro y la médula necesitan para un correcto funcionamiento. La resultante deficiencia de líquido cefalorraquídeo puede dar lugar a trastornos tan corrientes como senilidad prematura, incapacidad de concentrarse, depresión crónica, pérdida del apetito sexual y muchos otros síntomas afines.

Asimismo, recientes investigaciones médicas han demostrado que toda eyaculación provoca una significativa pérdida de cinc, un oligoelemento escaso pero esencial. En consecuencia, la eyaculación frecuente conlleva una deficiencia crónica de cinc, entre cuyos síntomas figuran pérdida de memoria, confusión mental, paranoia e hipersensibilidad a la luz. Estos datos parecen confirmar las viejas "historias de comadres" en el sentido de que la excesiva masturbación masculina perjudica la mente, debilita la columna y conduce a la ceguera.

## **ABSORCIÓN DE ESENCIA Y ACUMULACIÓN DE ENERGÍA**

Tanto en los hombres como en las mujeres, las secreciones sexuales contienen muchas sustancias puras, potentes y bioquímicamente activas: hormonas, enzimas, proteínas, vitaminas y otros elementos. Cuando las secreciones femeninas son liberadas en el cálido y húmedo medio de la vagina durante el coito, entran en contacto directo con la sensible y finísima piel del pene, repleto de sangre. El calor corporal abre los poros de esta tensa piel, y el roce rítmico entre la vagina y el pene hace que cantidades bioquímicamente significativas de "esencia" femenina sean absorbidas por el hombre. De hecho, bastan ínfimas cantidades de hormonas esenciales para ejercer profundos efectos fisiológicos en todo el sistema endocrino, una vez llegadas a la corriente sanguínea. En el hombre sexualmente excitado, la sangre circula poderosamente por el pene y recoge todas las hormonas que hayan sido absorbidas de la vagina por fricción y osmosis. De forma semejante, los tejidos esponjosos de la vagina absorben los elementos activos de las propias secreciones de la mujer y, si existe eyaculación, del semen masculino.

Si la sífilis, el herpes, el SIDA, etc., pueden "cogerse" por el contacto con los

órganos sexuales de una persona enferma, las personas sanas intercambian del mismo modo enzimas y hormonas. Si machaca usted varios dientes de ajo y se aplica la pasta resultante sobre el muslo, el abdomen o cualquier otra parte del cuerpo, la cubre con un paño húmedo y caliente y la frota sobre la piel, su aliento no tardará en oler a ajo. El aceite de ajo, que, como la mayoría de las hormonas, es una sustancia sumamente concentrada, penetra en la piel en cantidades microscópicas y es absorbido por la corriente sanguínea, que lo transporta a todas las partes del cuerpo, incluidos los pulmones. Si una diminuta gota de "esencia" de ajo puede atravesar la piel, entrar en la corriente sanguínea y hacer que el aliento huelga a ajo, muy lejos del punto de entrada, también una gota de esencia sexual masculina o femenina debe poder hacer lo mismo y atravesar las superficies aún más finas, húmedas y cálidas de la vagina y del pene, sobre todo si se utilizan las técnicas alquímicas para prolongar el contacto directo.

Para las mujeres, las frecuentes relaciones sexuales con orgasmo constituyen el método más eficaz para cultivar la esencia sexual y la energía. Para los hombres, las relaciones sexuales frecuentes sin eyaculación son la manera de cultivar la esencia sexual y la energía.

También, la retención del semen durante el coito no sólo permite que el hombre preserve y reabsorba su propia esencia, sino que además le permite prolongar el acto durante el tiempo necesario para que su compañera disfrute de un orgasmo completo, que le hará liberar sus más potentes secreciones femeninas para beneficio del hombre. En efecto, así "mata dos pájaros de un solo tiro", pues conserva su propia esencia al tiempo que libera y absorbe la de la mujer.

### **Absorbiendo las secreciones.**

Cuando el hombre o la mujer llegan al orgasmo se produce un breve estallido de energía. En el instante del orgasmo, las ondas emitidas por el cerebro humano se modifican radicalmente, situando literalmente a la persona en un "estado alterado de conciencia". Durante el orgasmo se producen profundos cambios fisiológicos y eléctricos en todo el organismo, y verdaderamente se emite un estallido de energía. Los compañeros sexuales pueden absorber mutuamente el estallido de energía de su pareja en el momento del orgasmo, para lo cual deben tener en cuenta las siguientes indicaciones:

- Cuando se produzca el orgasmo, mantenga la cabeza pegada bajo el oído de su pareja para no respirar el "aliento fangoso" que exhala en ese instante. Debido al intenso "fuego" que arde en el bajo vientre durante el orgasmo, esta exhalación se considera como una especie de producto de desecho.
- Abraze estrechamente a su pareja y procure mantener la máxima superficie de contacto entre ambos cuerpos. En el orgasmo, todo el cuerpo irradia energía por la superficie de contacto.
- Procure que los pubis se frotan y se mantengan estrechamente unidos. La mayor descarga de energía sexual se produce naturalmente en la región del "Mar de Energía", situada bajo el ombligo.

Si el hombre eyacula antes de que la mujer haya llegado al orgasmo, ella se beneficia de la esencia/semén y la energía de él, mientras que él las pierde ambas y no obtiene nada de ella. Si la pareja eyacula en el mismo instante, la mujer obtiene igualmente la esencia y la energía del hombre, pero el hombre sólo se beneficia del estallido de energía de la mujer, porque pierde la erección antes de haber tenido ocasión de absorber las secreciones esenciales del orgasmo femenino. Si el hombre se controla durante el tiempo suficiente para que la mujer llegue al orgasmo y suprime luego su propia eyaculación, absorbe la esencia de ambos y la energía de ella, mientras que la mujer aún obtiene el beneficio de reabsorber parte de sus propias secreciones sexuales.

El hombre que ha llegado a dominar a fondo las técnicas del control eyaculatorio puede tomar otras medidas adicionales para facilitar la absorción de las secreciones femeninas y estimular más aún la reabsorción de su propia esencia-semén.

El primer método consiste en "embestir hacia adentro" con ferocidad pero retirarse lentamente, lo que atrae la esencia femenina a través de la piel del pene masculino. Otra técnica altamente recomendada para aumentar la absorción de la esencia femenina durante el acto sexual se basa en hinchar y contraer el pene en lo más hondo de la vagina mediante flexiones deliberadas de los músculos del eje del pene. Cuando la mujer haya experimentado uno o más orgasmos y se halle completamente satisfecha, el hombre debe comenzar de nuevo a empujar profunda y rítmicamente.

Cuando la necesidad de eyacular vaya en aumento, se detendrá y "retornará el semen" a la próstata mediante los métodos que se exponen en las siguientes páginas. Cuando vuelva a tener su semen bajo control y su corazón se haya sosegado de nuevo, puede volver a repetir este proceso de tres a cinco veces.

La prolongada fricción entre la vagina y el pene facilita la absorción de la esencia femenina, mientras que la excitación que conllevan las repetidas aproximaciones al borde de la eyaculación aumenta considerablemente las propias secreciones sexuales internas del hombre.

Estas retenciones en serie, además, también dirigen hacia adentro y hacia arriba la energía sexual del hombre que no ha podido estallar. A menudo puede percibirse la circulación de esta energía por la columna, en forma de "piel de gallina" o como oleadas de calor en diversos puntos del cuerpo.

Los hombres no deben intentar este método de "bombear" esencia y energía adicionales -jugando con el fuego- de la eyaculación hasta haber dominado la retención del semen. De otro modo, corren el riesgo de perder aún más esencia y energía de las que perderían normalmente, debido al aumento en la secreción de líquidos seminales.

Hay que tener en cuenta que este método no debe utilizarse cuando al hombre vaya a eyacular, pues carga la próstata con una cantidad adicional de semen, y ello conllevaría un aumento de la pérdida debida a la eyaculación. Sólo debe aplicarse cuando se vaya a retener el semen.

El viejo dicho de que "la perfección nace de la práctica" es plenamente aplicable a éste y a todos los demás métodos utilizados en la alquimia, que deben ser adquiridos paso a paso.

Para citar otro dicho, "al vencedor corresponden los despojos". Un hombre sexualmente activo que no esté dispuesto a pulir sus habilidades sexuales y adaptar correctamente su actitud ante el "florido campo de batalla" del acto sexual, tarde o temprano acabará por agotar su potencia sexual, disipar su energía vital, perder su inmunidad y acortar su vida. Para la especie, estos hombres son tan desechables -y tan inútiles para la mujer- como los zánganos expulsados de la colmena.

**Las tres libaciones o "picos".**

Es necesario cultivar la esencia sexual por medio del coito. Las respuestas sexuales del hombre quedan limitadas en gran medida a su pene, mientras que las de la mujer se producen en todo el organismo. Lo mismo sucede con las secreciones sexuales. La esencia masculina procede principalmente de su órgano sexual, pero la mujer emite esencia por los "Tres Picos": lengua, pezones y vagina. Los hombres que practican la alquimia sexual se benefician de estas tres "libaciones".

Existen grandes beneficios medicinales de la "libación superior", pero únicamente la saliva que es segregada y succionada durante el coito contiene el elixir mágico. Si el hombre ingiere durante el coito abundante saliva de la mujer, ésta purificará su estómago como si se tratara de un caldo medicinal.

En cuanto al notable valor terapéutico de la "libación central", segregada por los pezones de la mujer, se sabe que la leche materna contiene poderosos factores inmunología segregados por ciertas glándulas de las mamas que protegen a los niños de pecho de una amplia variedad de enfermedades peligrosas. No es descabellado suponer, por lo tanto, que los conductos que segregan tales factores inmunológicos pueden ser estimulados por la combinación de una intensa excitación sexual y una poderosa y prolongada succión de los pezones durante el coito, y que dichas secreciones constituyen la "Gran Libación del Pico Central".

Con respecto a la libación inferior, el cunilinguo es un excelente método para absorber este elixir.

## **TRANSMUTAR LA ENERGÍA**

La energía bioeléctrica está presente en cada célula del cuerpo y viaja siguiendo ciertos circuitos muy bien definidos llamados meridianos. Estos Meridianos son usados por la acupuntura para regular la cantidad de energía que se encuentra y circula por las diversas partes del cuerpo. El principal circuito de nuestro cuerpo se llama órbita microcósmica, que puedes ver en la imagen.

El primer indicio de éxito en la práctica de la meditación es una sensación de calor en la región que se encuentra por el ombligo y por debajo de este. Ahí está la sede de la vitalidad, donde la energía se acumula espontáneamente cuando el cuerpo permanece quieto y la mente serena, y la respiración es pausada, rítmica y profunda. Otros signos que a veces se presentan son escalofríos o "piel de gallina" a lo largo de la columna, sensación de hormigueo en las manos, los pies

y/o los genitales, y oleadas de calor que fluyen como agua por la superficie del cuerpo. Todos estos signos indican que la energía vital ha comenzado a concentrarse y circular por los dos principales canales de energía del cuerpo.

Transmutar la fuerza generadora consiste en elevarla por el Canal posterior, desde la base de la columna hasta la parte posterior de la cabeza y de ahí al cerebro, para hacerla descender luego por el Canal anterior hacia la cavidad situada detrás del paladar, y de ahí a la garganta, al plexo solar y a esta zona que se encuentra bajo el ombligo. Esto se llama recorrer la Órbita Microcósmica.

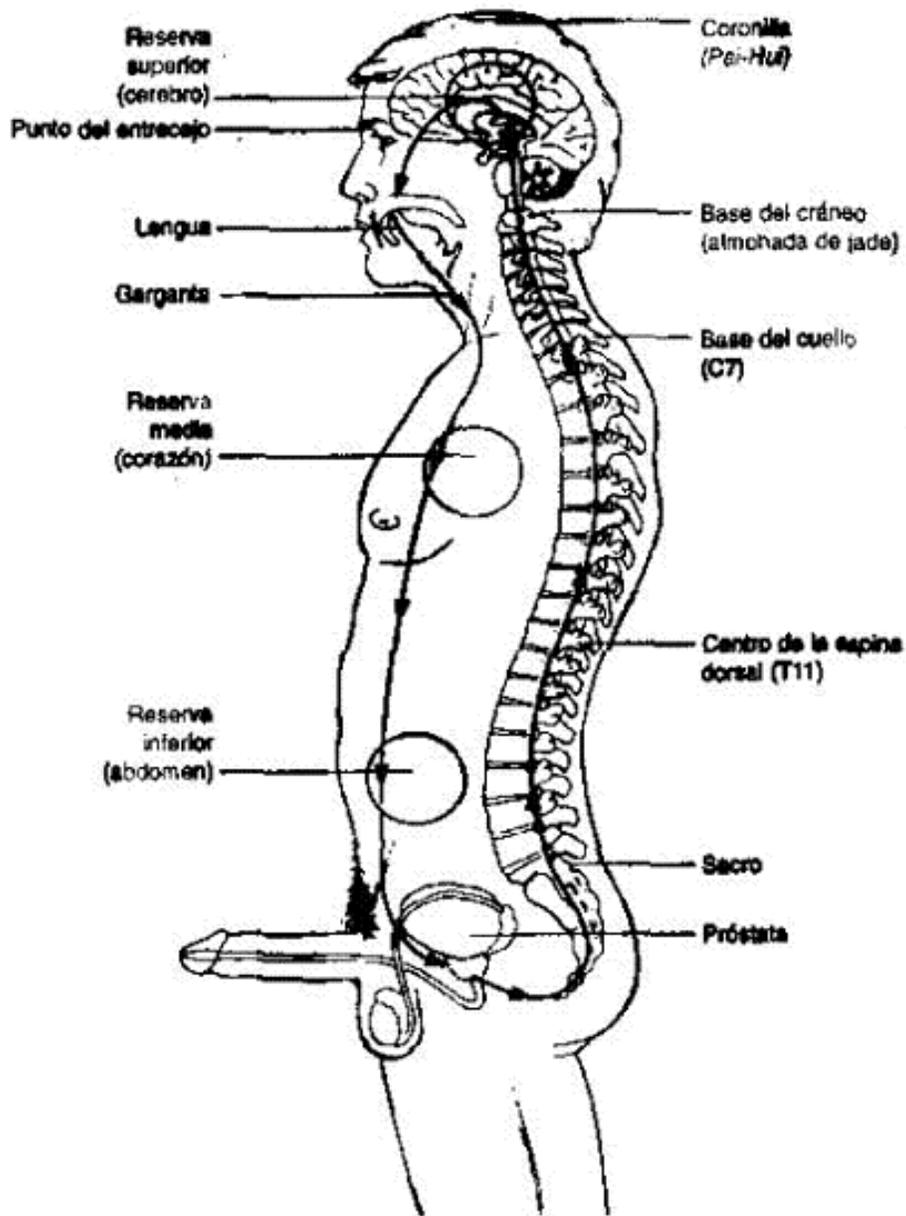
Estudia cuidadosamente la Órbita Microcósmica tal como se representa en la figura y aprende de memoria las diversas ramificaciones de la energía vital que se hallan en el camino. El Canal anterior pertenece a la energía masculina y comienza en el punto del perineo situado entre el ano y el escroto, sube a través del cóccix y de la espalda hasta el punto en donde se unen las vértebras torácicas y las cervicales. De ahí entra en la base del cráneo hasta la coronilla y desciende por entre los ojos hasta un punto asociado con la glándula pituitaria llamado "tercer ojo», desde el cual sigue hasta su final en la cavidad situada tras el paladar. Desde ahí se conecta con su complemento femenino, el Canal anterior o delantero, que desciende por la parte frontal del cuerpo.

El Canal de delante recibe la energía que desciende del Canal anterior en un punto situado justo debajo de la lengua. Para que pueda producirse esta conexión de la energía vital, la lengua debe estar firmemente apoyada sobre el paladar a fin de formar un puente para que la energía pueda cruzar el espacio entre la mandíbula superior y la inferior. Desde la lengua, la energía baja hacia la base de la garganta y sigue hacia el corazón, el plexo solar y la zona del ombligo, desde donde regresa a la zona que se encuentra entre el ano y el escroto, donde la energía vuelve a enlazar con el Canal posterior.

Al principio basta con que trates de concentrar tu mente en estos dos poderosos canales de energía y sus principales puntos intermedios. Estate atento a la aparición de cualquier signo de calor, hormigueos o "apertura" a lo largo de la Órbita Microcósmica, y, si percibes alguno, concentra tu atención en él. Una vez te hayas familiarizado con estos canales y sus puntos, podrás pasar a la fase de "utilizar la mente para mover la energía", en lugar de limitarte a seguir la energía con la mente. Sin embargo, ten presente que esto debe realizarse sin aplicar un esfuerzo excesivo, que tiende a fatigar el espíritu y bloquear el aliento. Limitate a mantener la mente tan ligera y vacía como pueda mientras va explorando

tranquilamente los canales de energía, sin preocuparse en absoluto por los "resultados".

Hacen falta muchas palabras para describir esto, pero en la práctica real todo ocurre de una forma espontánea, no verbal y completamente intuitiva. Las únicas llaves que te permitirán abrir las puertas de la Órbita Microcósmica son la paciencia y la práctica prolongada.



### La apertura de la órbita microcósmica.

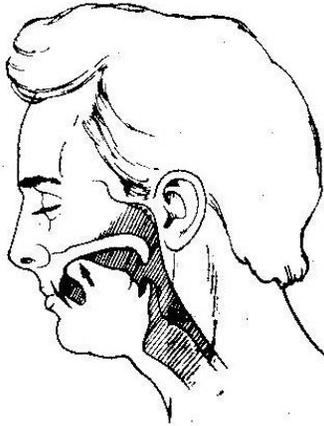
La apertura de la Órbita Microcósmica puede facilitarse mediante una correcta utilización de los ojos y la lengua. La lengua es el puente que conduce la energía a través de la brecha entre el paladar y la garganta. Existen tres posiciones para apoyarla: justo detrás de los dientes, hacia el centro del paladar y al fondo del todo, en la zona final blanda del techo del paladar. Esta Última posición es particularmente buena para la circulación de la energía. En el acto sexual, los amantes pueden conectar sus Órbitas Microcósmicas poniendo en contacto sus lenguas, y, si el hombre retiene el semen, pueden hacer circular interiormente

sus energías a través de ambos cuerpos. Esto completa el circuito en el "cultivo dual" y hace que las energías femeninas y masculinas del hombre y de la mujer circulen de uno a otro y vuelvan a regresar, de tal manera que los genitales unidos constituyen los terminales inferiores de su Órbita Microcósmica ampliada, y las lenguas unidas los terminales superiores.

En cuanto a los ojos, el espíritu se activa haciendo girar los ojos, y la energía se activa mediante la respiración. Puedes ayudar a tu mente a dirigir la energía haciendo girar los ojos lentamente en el sentido de las manecillas del reloj hasta que lleguen a las 12, para cruzarlos luego y situarlos en los ángulos interiores y hacerlos girar de nuevo hacia arriba en el sentido contrario, cruzarlos y bajarlos otra vez, hacerlos subir en el sentido del reloj, etc. Mientras giras los ojos hacia arriba, imagínate que la energía sube por el canal de la espalda, y cuando los cruzas y los haces bajar, visualiza la energía que desciende del paladar a la garganta, al plexo solar y al ombligo.

Mediante la coordinación de los ojos y el aliento durante la meditación, el espíritu y la energía se armonizan y la mente va adquiriendo gradualmente el control del flujo de la energía por la Órbita Microcósmica. Es recomendable hacer girar los ojos hacia arriba y elevar la energía durante la inhalación, elevarla desde el sacro a lo largo de la columna y llevarla hasta la cabeza durante la fase de inhalación, y dejarla bajar luego de la cabeza al abdomen durante la expiración.

Aunque puede ser a la inversa, el principio fundamental para el control del aliento y la energía durante la respiración profunda es el siguiente: En la inhalación, la energía asciende; en la exhalación, la energía baja.

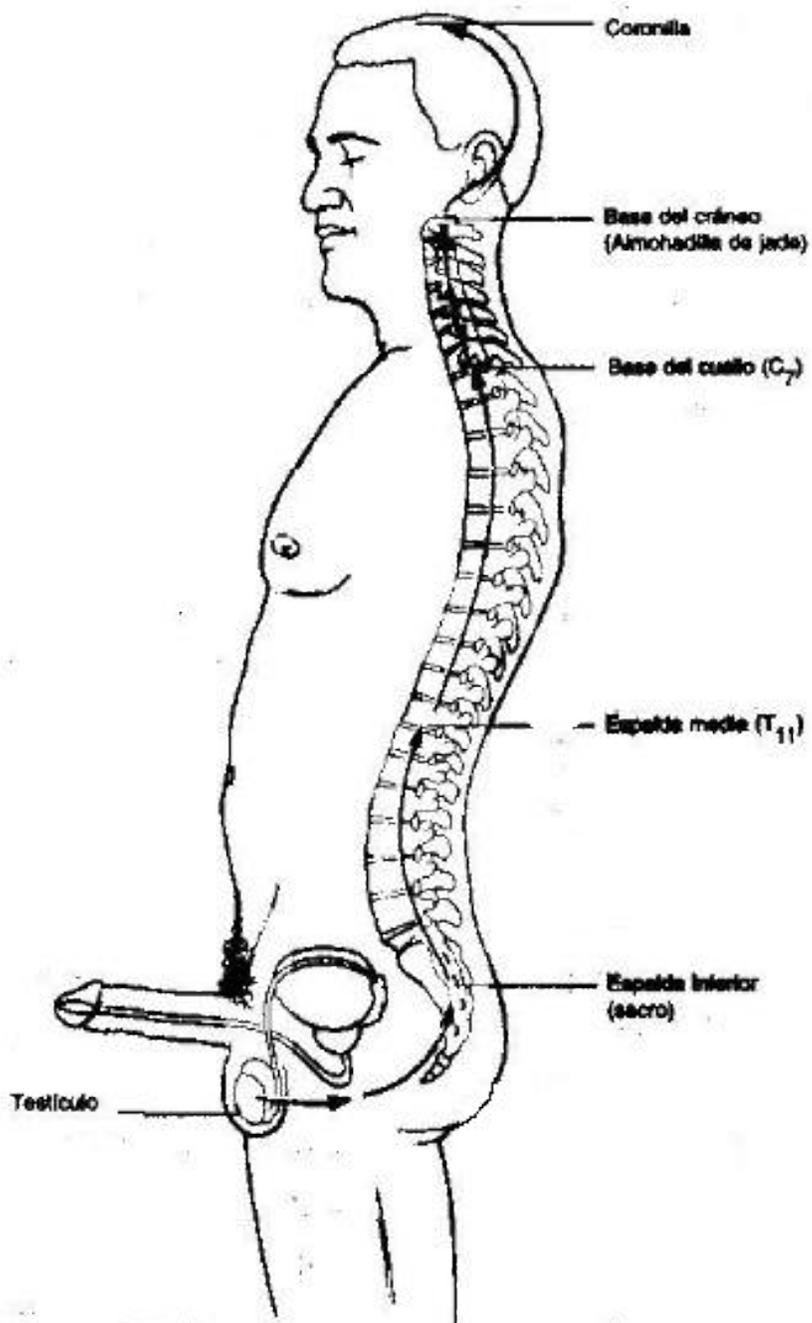


### La circulación de energía por la Órbita microcósmica.

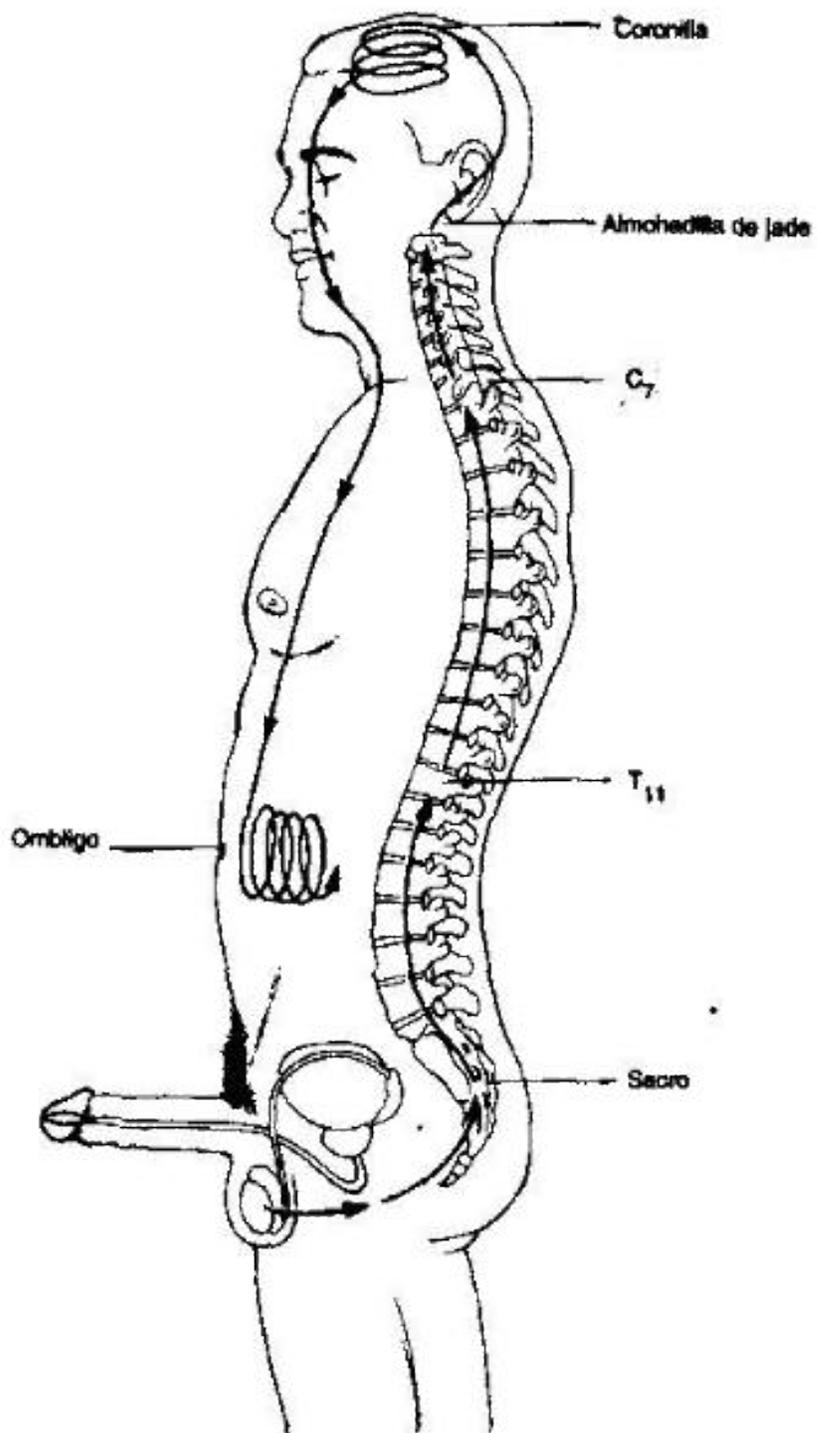
El propósito último de hacer circular la energía por la Órbita Microcósmica es el de sublimar la energía sexual de la región lumbar para transmutarla en vitalidad espiritual en la cabeza, y luego enviar esta vitalidad realzada hacia abajo, hacia el centro de energía situado bajo el ombligo, para almacenarla como vitalidad pura. La energía sexual es, con mucho, la forma más potente y generalizada de energía en el organismo humano, tanto en el hombre como en la mujer.

La potencia sexual es absolutamente indispensable para el desarrollo espiritual, pues es la que proporciona la llave para todos los adelantos en el sendero espiritual. Una persona sexualmente débil o impotente no tiene ninguna esperanza de alcanzar los niveles superiores del desarrollo espiritual, porque sencillamente carece de la energía necesaria. El hombre o la mujer en estas condiciones debe, antes que nada, restaurar plenamente su vitalidad sexual mediante un programa de desintoxicación, nutrición correcta, respiración y ejercicios, además de realizar relaciones sexuales bien reguladas. Sólo entonces podrá utilizar esta renovada potencia sexual como inagotable fuente de energía para impulsar el espíritu hacia reinos de experiencia cada vez más elevados, con las alas de la pura vitalidad.

Muchos de los adeptos que realizan las prácticas de la Órbita Microcósmica y otras técnicas avanzadas suelen optar, por muchos motivos, por una dieta vegetariana.



Subir la energía hasta la coronilla.



Bajar la energía hasta la zona del ombligo.

## Las pérdidas.

Las personas corrientes permiten que la fuerza generativa se vaya disipando a través de excesivas eyaculaciones, poluciones nocturnas, fantasías sexuales, órganos genitales débiles, esfínteres anales "con fugas", etc., hasta que "el aceite se gasta y la lámpara se apaga". La apertura de la Órbita Microcósmica impide estas pérdidas de vitalidad por los orificios inferiores del cuerpo, con lo que el proceso de desgaste gradual queda sustituido por otro de acumulación gradual.

A propósito de las poluciones nocturnas que suelen experimentar los hombres, recordemos que este tipo de emisiones representan la mayor amenaza para la potencia sexual masculina y la vitalidad física general. Todos los sueños son irreales salvo los de eyaculación, que van seguidos de una emisión real de líquido generador... En sus sueños, los hombres mundanos adquieren o pierden muchas cosas, como dinero u objetos, pero al despertar descubren que todo era irreal; sin embargo, cuando sueñan que eyaculan, es siempre real.

Todo un año de cultivar cuidadosamente la energía puede perderse por completo con una serie de poluciones nocturnas incontroladas. Una de las grandes ventajas de practicar el control consciente de la eyaculación durante el acto sexual es que la reacción retentiva llega a hacerse tan automática que el adepto puede "cerrar" instintivamente el diafragma urogenital para impedir la eyaculación aun durante los más frenéticos ensueños eróticos.

El gran peligro de las poluciones nocturnas se debe a que la emisión de semen es mucho más prolongada e incontrolada, y a que esta pérdida no queda ni siquiera parcialmente compensada por el contacto directo con la esencia femenina de la mujer.

Es precisamente a causa de los peligros de estas poluciones nocturnas por lo que se aconseja a los adeptos ordinarios que no traten de mantener un celibato absoluto ni una absoluta continencia de semen, por lo menos mientras no dominen la transmutación de la esencia sexual en vitalidad espiritual mediante la manipulación de la Órbita Microcósmica, tanto en el acto sexual como en la meditación. Entretanto, deben practicar la conservación del semen durante el coito, regular correctamente la frecuencia de sus eyaculaciones y prolongar el acto sexual todo lo que puedan.

No es posible exagerar la importancia de la vitalidad sexual para la vida espiritual, ni tampoco la de preservar dicha vitalidad. En el caso de los hombres, esto quiere decir que han de regular cuidadosamente sus eyaculaciones. En el caso de las mujeres, quiere decir que han de mantener una salud lo bastante buena como para sentirse sexualmente vibrantes. En general, los hombres no pueden despertar la Órbita Microcósmica si no llevan al menos dos o tres semanas acumulando el semen, y les resulta prácticamente imposible hacerlo en los días siguientes a una eyaculación. Por otra parte, las horas que siguen a un coito prolongado sin eyaculación son excelentes para sentarse quieto sin hacer nada y explorar la Órbita Microcósmica.

Una vez abierta la Órbita Microcósmica, se puede hacer circular la energía a través de ella en cualquier momento y lugar, bajo cualesquiera circunstancias, pues basta utilizar la mente y el aliento en combinación. Cuando ambos miembros de una pareja sexual han abierto sus canales, el coito adquiere dimensiones de energía y éxtasis que antes eran inconcebibles y absolutamente inalcanzables. Estos amantes pueden hacer que las cálidas energías masculinas y las frescas energías femeninas se unan y se combinen, y pasárselas del uno al otro a través de las lenguas y los genitales en contacto.

Para alcanzar estas alturas de la alquimia y el éxtasis hacen falta muchos años de práctica con una pareja amorosa y comprensiva, pero la recompensa bien merece el esfuerzo. Esta práctica hace que las relaciones monógamas duraderas se vuelvan mucho más interesantes y satisfactorias (además de saludables y beneficiosas para la longevidad) que las relaciones sexuales convencionales, que no sólo se vuelven aburridas con el tiempo, sino que además consumen la fuerza vital del hombre y el interés que pueda sentir por su compañera. Pero recuerda que la clave del éxito está en la paciencia y en la práctica, y que entretanto debes concentrarte en el camino, no en la meta.

## **Prácticas**

### **La Aspiración en Frío**

A la Aspiración en Frío también se la conoce con el nombre de «Respirar con los Testículos», porque esta técnica hace que los testículos suban y bajen, como si estuvieran respirando. En realidad, se usa la mente y los músculos para elevar y bajar los testículos y para retirar energía sexual de los genitales y dirigirla hacia la cabeza.

El orgasmo sin eyaculación no sólo permite a los hombres evitar la pérdida de semen (y las hormonas, proteínas, minerales, vitaminas y aminoácidos que contiene), sino evitar también la pérdida de la energía bioeléctrica generada por el esperma. Los testículos fabrican las hormonas sexuales y la energía sexual, y a partir de ellos elevamos la energía por la columna 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. Podrás sentir esta ola de placer orgásmico en cualquier momento sin necesidad de estar excitado sexualmente. Eso hará que sientas que tu día ha merecido la pena, y quizá justifique también tu semana, tu mes, e incluso toda tu vida!

### **Elevar la energía.**

Lleva cierto tiempo aprender a hacer circular esta energía, por lo que no debes desanimarte, especialmente si no tienes mucha experiencia con la meditación u otras artes que trabajan el aspecto interno. También es muy posible que sientas la energía en algunos puntos de la columna pero no en otros. La forma de saber si has completado el ejercicio con éxito es comprobar si la energía ha llegado al cerebro.

Te resultará sorprendente comprobar que puedes movilizar esta energía de forma casi inmediata. Lograrlo dependerá en gran medida de tu energía sexual y de tu sensibilidad. Un hombre multiorgásmico nos explica su experiencia: "Desde la adolescencia, siempre he tenido mucha energía sexual, lo que me ha llevado a sentirme muy frustrado. Pensé que había que ser un yogui y vivir treinta años en

una cueva para aprender a controlar la propia energía sexual. Después de aprender este ejercicio tan simple, me quedé sorprendido de que en sólo diez minutos podía experimentar el hormigueo en la columna y en la cabeza. A los pocos meses pude controlar mi deseo desmedido y eliminar el sentimiento de frustración que me había acompañado durante tantos años”.

### **Ejercicio.**

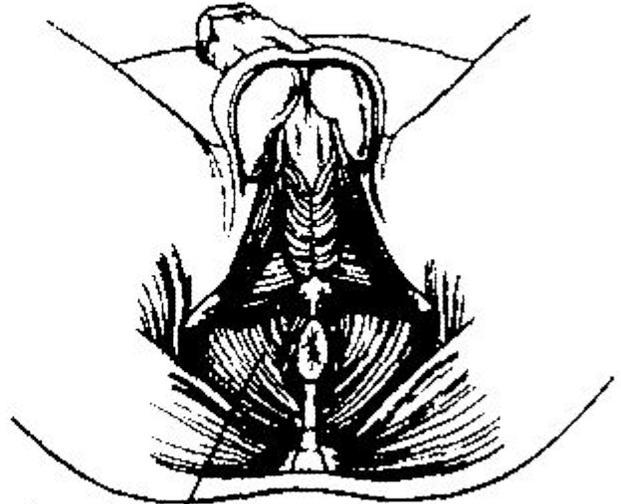
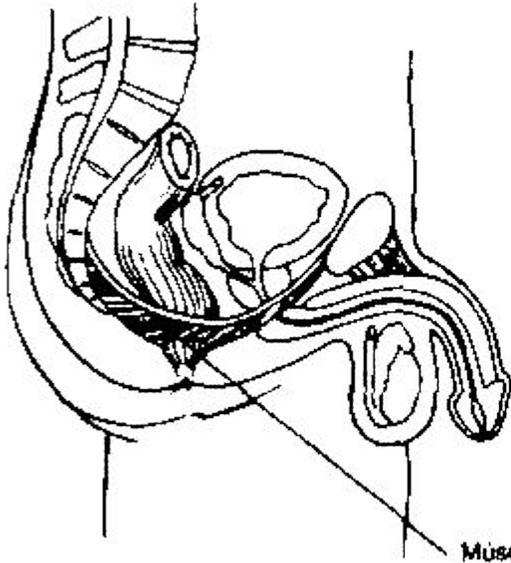
1. Tócate o rodea los testículos con la mano para calentarlos hasta que empieces a sentir un leve hormigueo, el primer movimiento de tu energía sexual (si te encuentras en un lugar público, simplemente puedes tener un pensamiento o fantasía sexual).

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 cóccix.

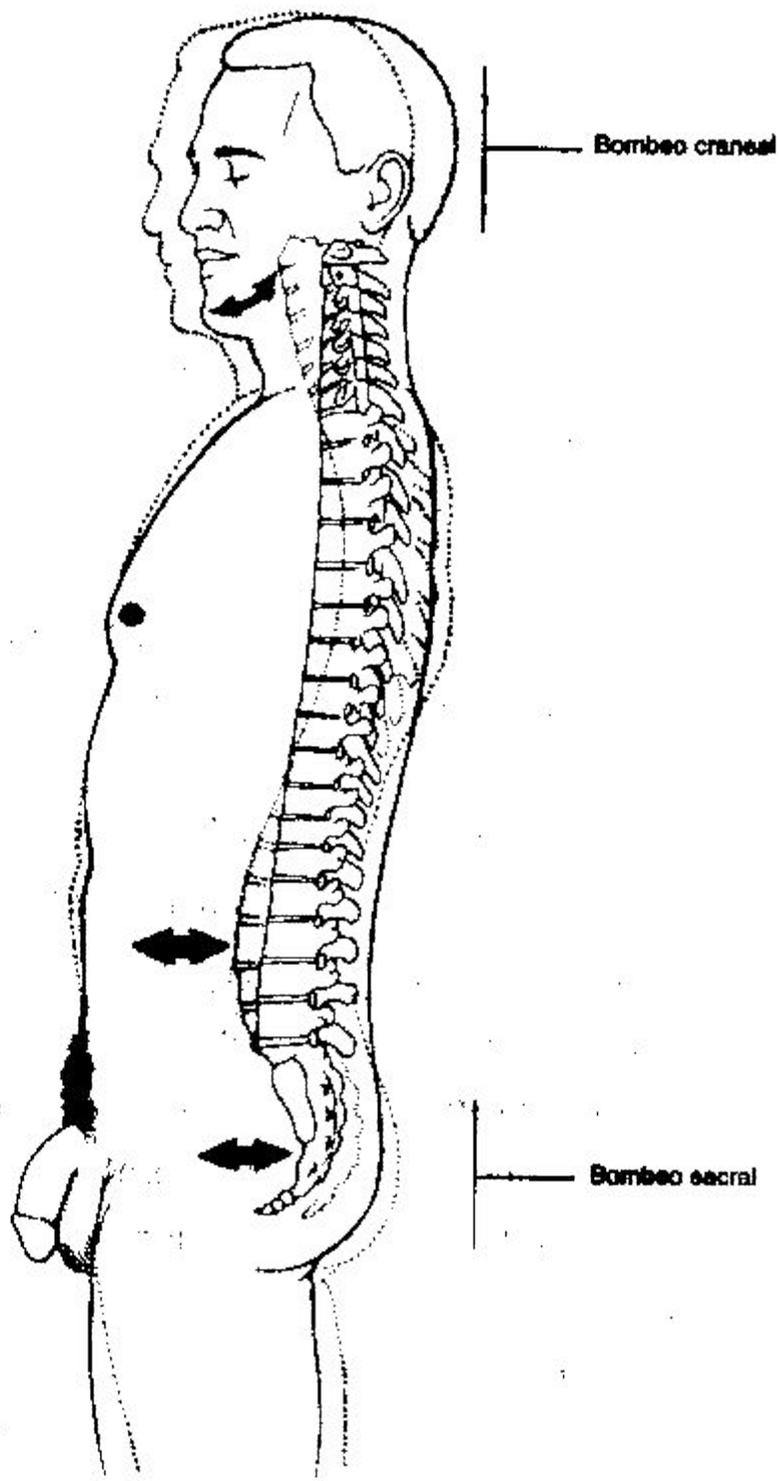
3. Espira y relaja los músculos, pero permanece atento a tu creciente energía sexual.

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. 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.



Músculo pubococcigeo  
(músculo PC)



## La gran aspiración.

Ahora que has aprendido a hacer circular tu energía sexual cuando no está demasiado activada, realizando el ejercicio de la aspiración en frío, tienes que aprender a hacerla circular y a controlarla cuando lo esté. En este caso, la energía será mucho más fogosa, más explosiva, y será más difícil evitar que salga disparada por el pene.

Pero antes de intentar realizar la Gran Aspiración, debes asegurarte de que puedes hacer circular la energía tal como se describe en el ejercicio de la aspiración en frío. Detener la energía sexual activada es como intentar detener una manada de caballos salvajes que corren hacia un precipicio. Antes de intentar semejante cosa en el ejercicio de la Gran Aspiración debes estar seguro de que sabes montar; eso es lo que te enseña la Aspiración en Frío.

Al principio utilizarás los grandes músculos para ayudarte a aspirar la energía. Pero pronto aprenderás a confiar más en el músculo PC y tendrás que utilizar los grandes músculos cada vez menos. Finalmente podrás concentrarte en la coronilla y aspirar la energía sin esfuerzo. Quizá tardes algún tiempo en realizarlo, pero llegará el momento en que podrás producirte una vigorosa descarga energética en la columna con sólo pensar en ello.

Una vez que domines la Gran Aspiración, podrás hacer ascender la energía en cualquier momento y situación: mientras caminas, mientras esperas que te atiendan en un establecimiento, conduciendo o estando tumbado en la cama. Pero al principio debes elegir momentos tranquilos en los que sabes que no serás interrumpido, así podrás concentrarte en dirigir este suave y vitalizante flujo energético por todo el cuerpo. No debes preocuparte si después de los primeros días, e incluso semanas, el efecto que sientes es muy leve. Cada persona necesita su tiempo para aprender a hacer circular la energía por el cuerpo. Si has practicado otros ejercicios mentales como meditación, yoga o artes marciales, te resultará más fácil realizar estos ejercicios. Si es la primera vez que practicas las artes internas, no te sientas frustrado. Se necesita tiempo para aprender a concentrarse. Aunque te pueda parecer difícil, te sorprenderá comprobar lo rápido que comienzas a sentir el movimiento energético en tu cuerpo. Como la energía se mueve siguiendo circuitos naturales, la energía guía la mente tanto como ésta guía a la energía. Pronto podrás olvidar la mayoría de

los pasos intermedios de este ejercicio y elevar la energía simplemente con la mente. Pero al igual que cuando aprendemos conducir, debemos memorizar los pasos concretos antes de olvidarlos.

El bombeo energético que realiza la Gran Aspiración funciona con el mismo principio que la bomba de agua. Creamos la presión y la succión que aspiran la energía apretando los músculos, pero es más fácil aspirarla cuando estamos relajados. Durante los periodos de descanso, la mente debe permanecer concentrada en el flujo energético.

Es mejor practicar por la mañana o por la tarde que por la noche, ya que el aumento de energía que sentirás después de practicar la Gran Aspiración puede impedirte dormir. Si te ocurriera esto o sintieras que tienes demasiada energía "nerviosa", tócate el paladar con la lengua (lo que conecta el canal anterior con el posterior) y haz descender la energía desde la cabeza hasta el ombligo, donde puede ser almacenada. También puedes hacer girar la energía dentro de tu cerebro, como acabamos de mencionar, utilizando las técnicas aprendidas en la Aspiración en Frío.

La Gran Aspiración es un ejercicio muy poderoso, por lo que debes asegurarte de seguir ciertas instrucciones de seguridad.

*Nunca dejes la energía sexual en el cerebro durante mucho tiempo*

Recuerda que debes tocarte el paladar con la lengua para permitir que la energía baje por el canal frontal hasta el ombligo, donde puede ser almacenada de manera segura. En el pasado, muchos profesores de sexualidad oriental han enseñado a sus estudiantes a aspirar la energía y dirigirla hacia el cerebro sin enseñarles cómo hacerla descender después. Esto ha dado como resultado el llamado síndrome Kundalini. Es muy importante completar el círculo. Si sientes que tienes demasiada energía, inspira hacia el abdomen, y al espirar, dirige la energía hacia abajo, hasta los dedos y las plantas de los pies.

*Asegúrate de que te sientes en equilibrio*

Recuerda que la energía sexual circulará por todo el cuerpo y amplificará cualquier emoción que sientas. Lo más importante es intentar descartar las emociones extremas y evitar practicar cuando se está muy enfadado o muy "lo que sea". También debes evitar practicar cuando estés demasiado cansado. Si estás bajo supervisión médica, debes hablar con un instructor de alquimia sexual antes de comenzar con esta práctica.

*Hazlo poco a poco.*

Aunque no te parezca importante, de hecho, la actitud hacia la práctica es esencial. Muchos hombres entran en esta práctica, y eso es bueno, pero tienen que tener cuidado de que no se les atasque la energía en la columna porque pueden hacerse daño. Debes mantener una actitud alegre y juguetona y debes ser cuidadoso con tu cuerpo. Es mejor perder la energía y eyacular que intentar que la energía suba por la columna de manera forzada.

*Prepárate.*

Cuando practiques, debes tener el estómago vacío, pero sin estar hambriento. Espera siempre al menos una hora después de comer. El cuerpo necesita energía para digerir el alimento que acabas de comer, lo que significa que dispondrás de menos energía para hacerla circular. Ponte ropa cómoda. La habitación debe estar aireada, pero evita las corrientes y el viento. Y recuerda que siempre debes respirar por la nariz.

*Ponte en la posición adecuada*

Al principio no es recomendable realizar estos ejercicios tumbado de espaldas, ya que la energía sexual ascendente podría estancarse en el pecho y causarte dolores. Es mejor estar de pie, sentado o tumbado sobre un costado. Y, si adoptas esta última postura, debe ser sobre el costado derecho (tumbarse sobre el costado izquierdo crea demasiada presión sobre el corazón).

Una vez que domines los ejercicios, podrás hacerlos en cualquier posición. Tampoco debes colocar ningún objeto (como una almohada) debajo de ti mientras estés tumbado sobre el costado derecho, ya que esto creará un pliegue en el canal energético que puede causarte dolores de espalda.

*Aviso.*

Si tienes un herpes activo, no realices estas prácticas hasta haberte curado. Si tienes herpes pero está remitiendo (es decir, si no es visible), entonces puedes realizarlas.

### **Ejercicio.**

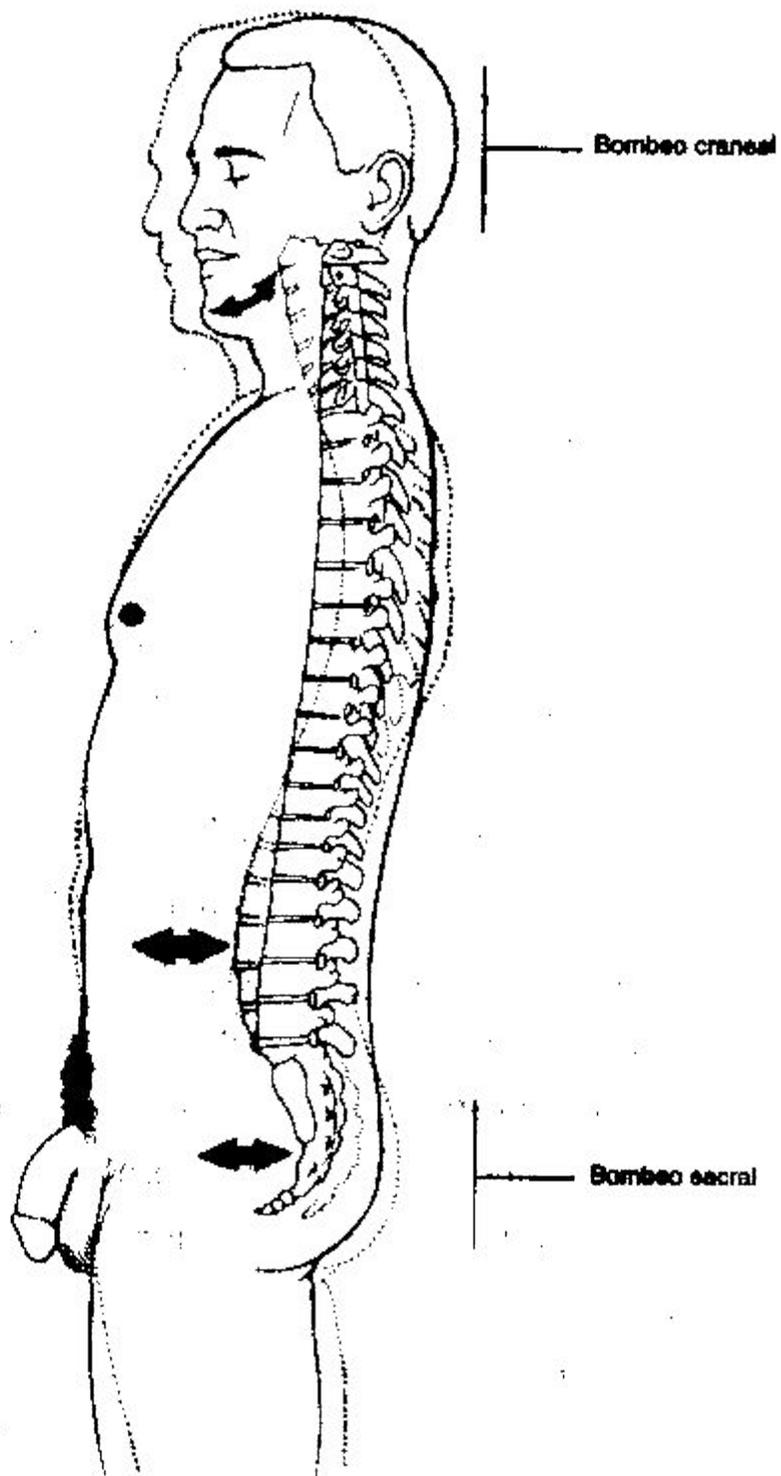
1. Date placer hasta conseguir una erección fuerte pero sin llegar al punto de No Retorno (quédate de treinta segundos a un minuto del punto donde normalmente eyacularías).
2. Deja de estimularte y descansa un momento para recuperar el control. Después contrae el músculo PC firmemente alrededor de la 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

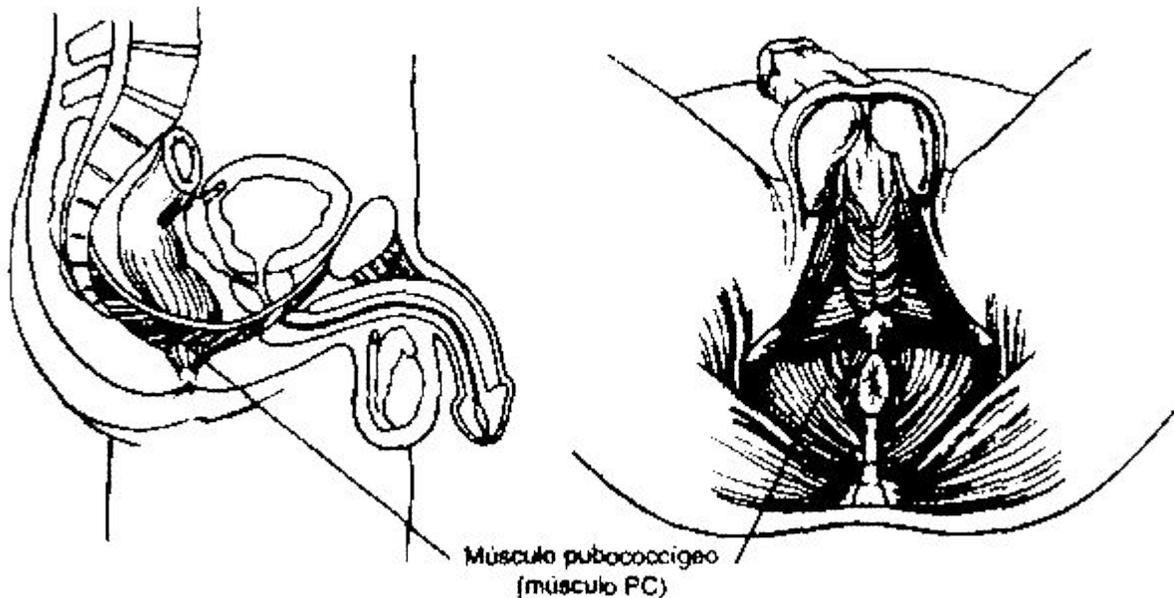
éxito en esta práctica: a medida que aspiras la energía desde los genitales y la elevas por la columna, la erección debe disminuir.

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, dieciocho o treinta y seis 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.





## EL BOQUEO DACTILAR

Aquí podrás aprender cómo detener el semen una vez que has ido más allá del punto de no retorno y vas a empezar a eyacular. Siempre que sea posible, es preferible utilizar la gran aspiración y la mente para evitar y detener la eyaculación que utilizar los dedos, porque esto puede resultar un poco extraño.

Utiliza esta técnica cuando tengas que conservar la energía (como en caso de estar enfermo o realizar un trabajo físico exigente) pero no hayas podido detenerte antes de la eyaculación. Cuando uses esta técnica para bloquear la salida del semen una vez traspasado el punto de No Retorno, perderás la erección. Pero tal vez descubras que vuelve más rápidamente. Un hombre nos explicó: "Después de utilizar el Bloqueo Dactilar puedo volver a tener una erección y a hacer el amor muy rápidamente".

El punto PC era el lugar donde puedes apretar para retrasar la eyaculación. También es el punto donde puedes bloquear el semen para impedir que salga del cuerpo una vez superado el punto de No Retorno. Un hombre nos describe así su uso del Bloqueo Dactilar: "Al principio, utilizaba el Bloqueo Dactilar durante el cultivo solitario. Probaba a acercarme cada vez más al punto de No Retorno porque podía utilizar el Bloqueo Dactilar cuando me pasaba. Yo recomendaría que

se practique primero durante el cultivo solitario para que no resulte extraño cuando se realice haciendo el amor”.

Básicamente, el Bloqueo Dactilar consiste en presionar el punto PC (el entrante que está justo delante del ano) con los tres dedos medios de la mano derecha. Si tu mano dominante es la izquierda, utilízala; necesitarás toda la fuerza de tu mano dominante para practicar esta técnica (asimismo, debes asegurarte de tener las uñas cortas y romas para no hacerle daño).

Debes presionar el punto donde el conducto eyaculatorio y la uretra membranosa se encuentran. Debes tener en cuenta que la concentración y la presión que debes aplicar durante el orgasmo al principio reducirán tu disfrute de las contracciones orgásmicas. Sabiéndolo, podrás mantener la presión hasta el final. No debes preocuparte: con el tiempo esta práctica te resultará más fácil y te distraerá menos.

Si aplicas la presión en el lugar correcto, no saldrá nada de semen Y si sale semen es que todavía no has encontrado el punto concreto donde ejercer la presión. La próxima vez acerca los dedos un poco más al ano y asegúrate de presionar firmemente en la hendidura.

Si tienes curiosidad por saber si has hecho el ejercicio correctamente puedes orinar en una taza. Si la orina es clara, lo has hecho bien. Si la orina es muy turbia, entonces el semen ha ido a parar a la vejiga, has tenido una eyaculación retrógrada. Si te ocurre esto, la próxima vez (como ya hemos mencionado) intenta situar los dedos un poco más cerca del ano.

Cuando bloqueas el semen con los dedos, la mayor parte del fluido vuelve hacia el epidídimo y las vesículas seminales. Los tejidos de estas regiones son muy elásticos y no resultan dañados por esta técnica, pero es muy importante que después de realizado el ejercicio te masajees la zona pélvica, hagas flexiones del músculo PC, y lo óptimo sería que pudieras hacer circular tu energía sexual por todo el cuerpo.

Cuando empieces a usar el Bloqueo Dactilar tal vez sientas presión, e incluso dolor, lo que significa que todavía es más importante que ayudes a tu cuerpo a reabsorber el semen. Un hombre explica así su experiencia: “En el Bloqueo Dactilar tienes que tener cuidado de no empujar con demasiada fuerza. Una

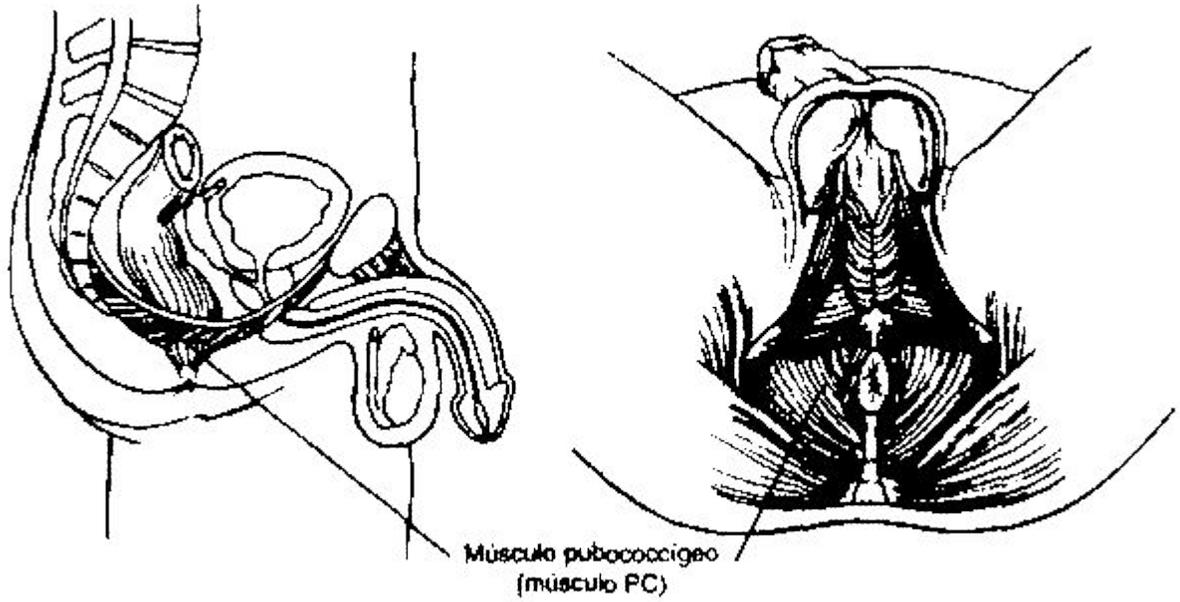
noche apreté muy fuerte cuando empecé a sentir los espasmos y después me estuvo doliendo durante un rato”.

Buena parte de la presión que se suele sentir en la pelvis después de practicar el Bloqueo Dactilar o la Gran Aspiración puede ser aliviada masajeando varios puntos clave de la zona pélvica. Lo primero y más importante es masajear el perineo (el lugar entre la base del pene y el ano) y los testículos. Esto aliviará la presión y ayudará a tu cuerpo a reabsorber el semen. También es importante que te masajees el coxis, en concreto la hendidura entre el ano y el cóccix y los ocho orificios del sacro. Esto te ayudará a absorber la energía sexual generada.

Una vez perdida la erección se derramará una pequeña cantidad de semen, por lo que esta técnica no es aconsejable como método anticonceptivo. Sin embargo, si se combina con otro método anticonceptivo mejorará su eficacia. Como con esta técnica se pierde parte de la energía, cuanto antes aprendas a realizar la Gran Aspiración, tanto mejor resultará para ti. No obstante, a pesar de que al principio te puedas sentir fatigado, sentirás que la energía vuelve a ti mucho antes que si hubieras eyaculado.

### **Ejercicio.**

1. Cuando sientas que la eyaculación es inevitable, presiona con los tres dedos centrales (es decir, dejando fuera el pulgar y el meñique) de tu mano dominante en el punto PC, con la fuerza suficiente como para detener el flujo de semen.
2. Debes mantener los dedos ligeramente curvados y el dedo medio debe presionar directamente sobre la uretra. Cuando estás próximo a la eyaculación este conducto se dilata, por lo que te resultará fácil encontrarlo. Los otros dos dedos deben presionar a ambos lados del conducto para mantenerlo en su sitio.
3. Contrae el músculo PC, que rodea la próstata, y tira del perineo hacia arriba. Eleva la energía orgásmica por la columna hasta el cerebro.
4. Mantén los dedos en esa posición antes, durante y después de las contracciones.
5. Cuando el bombeo se haya detenido completamente, retira los dedos.



### **Referencias**

Todo lo que está en este documento ha sido tomado de la Página: [www.proyectopv.org](http://www.proyectopv.org)

<http://proyectopv.org/1-verdad/1marcosalquimiasexual.html> El día 23/03/2014