

RELACIONES SEXUALES

(EXTRACTO DE "DEJAR IR, EL CAMINO DE LA ENTREGA").

DR. DAVID R HAWKINS

Debido a la amplia disponibilidad del material sexual y a las oportunidades para las variadas experiencias sexuales, la mayoría de la gente hoy en día se consideran más bien sexualmente liberada. Esta liberación es principalmente intelectual y de comportamiento; todavía existe una gran limitación emocional y vivencial, así como de la restricción sensorial. Toda la experiencia tiene lugar dentro de la propia conciencia; por lo tanto, la experiencia sexual, como cualquier otra, está determinada por nuestro nivel general de conciencia y libertad interior.

El grado en que nuestra experiencia sexual ha sido restringida se hace evidente cuanto más renunciamos a nuestros sentimientos al respecto. Cuando hemos entregado totalmente la sexualidad, es como añadir una tercera dimensión a lo que antes era una experiencia de dos dimensiones. Como una mujer señaló: "Es como si soliera escuchar solo violines, y después un chelo se añadiera, y luego una flauta, y así sucesivamente, de modo que ahora la experiencia es totalmente plena y exhaustiva".

Además de incrementar el placer emocional de la libertad de expresión, el dejar ir trae consigo un cambio en la experiencia propia sensorial. Para la mayoría de las personas, especialmente los hombres, la excitación sexual y el placer orgásmico son principalmente una sensación genital. A medida que se obtiene mayor libertad, la localización del orgasmo comienza a expandirse y extenderse a toda la pelvis y el abdomen, las piernas y los brazos, y finalmente a todo el cuerpo. A menudo, después de esta realización, le sigue una meseta, y luego repentina e inesperadamente la localización orgásmica se expande más allá del cuerpo, como si el espacio alrededor del cuerpo estuviera teniendo el orgasmo en lugar de la persona. Definitivamente, no hay ninguna limitación al orgasmo. Parece expandirse hasta el infinito y no ser experimentado desde ningún centro concreto o localización. Es como si no hubiera una personalidad individual presente. El orgasmo es experimentando en si mismo.

Esta expansión se ve facilitada por la toma de conciencia de que la gesticulación facial y la contracción de la respiración son restricciones debidas al miedo a la pérdida de control y los intentos de limitar la experiencia. Si uno respira lenta y profundamente, sonriendo en lugar de hacer muecas, el miedo se volverá consciente y podrá ser entregado.

La sexualidad pierde su compulsión. La libertad no significa sólo libertad para la indulgencia, sino libertad para no tener relaciones sexuales u orgasmo. Cuando estamos entregados, no nos recorre el deseo de llegar al orgasmo. Esto desata la experimentación creativa y la conciencia, debido a que la mente no se centra en el propio orgasmo. Estar libre de la dominación del deseo del orgasmo permite las experiencias sexuales que han sido descritas en la literatura espiritual como "Sexo Tántrico". La mayoría de los occidentales leen un poco sobre esto y tal vez le den una oportunidad, pero luego se dan por vencidos, porque se acercan a esto de una manera que conduce a la supresión y no a una mayor libertad.

Cuanto más verdaderamente liberados nos volvemos, más nos motiva el amor y menos por el deseo de gratificación. Este cambio de motivación del querer y las ganas al intercambio mutuo de placer y felicidad trae consigo cambios importantes en la naturaleza de las relaciones sexuales. La intimidad con la otra persona se vuelve más amplia y agradable. Se da una mayor sintonía con la sexualidad de la otra persona y la realización intuitiva de cada uno de los demás estilos de satisfacción. Una pareja lo expresó de la siguiente manera:

*Es como si simplemente presenciáramos lo que nuestros cuerpos están haciendo. Es como si nosotros fuéramos el espacio en el que todo está sucediendo. Tan pronto como uno de nosotros tiene un deseo o una fantasía, el otro automáticamente y sin pensarlo siquiera, empieza a actuar para cumplirla. Es como si hubiera una conexión psíquica. Hay un reconocimiento de los sentimientos internos acerca de las fantasías y un dejar ir de la forma en la que la otra persona podría reaccionar. También hay una mayor variación y frecuencia de la sexualidad. Solía ser principalmente los viernes y sábados por la noche. Hacer el amor puede suceder ahora durante días, o a veces pasar semanas sin él.*

*Siempre es nuevo. Nunca es el mismo. Sorprendentemente, se mantiene cada vez mejor y mejor. Cada orgasmo parece mejor que el anterior, pero a menudo el hacer el amor es tan agradable que no hay molestia alguna por tener un orgasmo. Si sucede está bien y si no lo hace está bien también. El tiempo íntimo que pasamos juntos es satisfactorio y liberador, independientemente de cualquier resultado final.*

Otro hombre dijo:

*Nunca me di cuenta de lo mucho que sexo desencadenaba antes mis relaciones. Era realmente compulsivo. Siempre temía que me pudiera perder una oportunidad sexual. No quería perderme ninguna oportunidad de placer. Ahora mi patrón es más variable; de hecho, ahora no tengo patrón. Cuando sucede, sucede y es genial cuando lo hace. Cuando no es así, ni siquiera pienso en ello. Solía tener el sexo en mi mente todo el tiempo. Las mujeres por lo general decían "No". Pero ahora que realmente no me preocupo mucho por eso, por lo general o bien lo sugieren ella o dicen "Sí" si se lo pido. Ahora, me parece que estoy más preocupado por ellas que por mí mismo. Antes, estaba realmente sólo utilizándolas para mis propios fines egoístas e, intuitivamente, las mujeres lo sabían. Ahora siento mucho amor por ellas. Realmente me preocupo por su bienestar y felicidad, incluso si sólo hay un encuentro. Qué alivio es no tener que mentir más.*

De los ejemplos anteriores, está claro que hay un cambio en la conciencia de la falta de abundancia. Cuando nos centramos en nosotros mismos y nos enfocamos en obtener placer físico o emocional de las relaciones sexuales con la otra persona, entonces nos sentiremos enfadados, frustrados y privados. Cuanto más cariñosos nos volvemos, más recibimos lo que los demás nos están dando, y descubrimos que estamos por completo rodeados de amor y de oportunidades de participar en el amor, todo el tiempo. Este fue el caso de una mujer, que compartió la siguiente experiencia:

*Siempre estaba con sobrepeso y no era muy bien parecida. A lo largo de mi vida, me rechacé a mi misma. Envidiaba y odiaba a las mujeres sexualmente atractivas. Llegué a odiar a los hombres, también, porque me evitaban. Estaba llena de autocompasión. Incluso intenté la psicoterapia, pero la dejé cuando se hizo evidente que el psicoterapeuta parecía más interesado en sus pacientes mujeres jóvenes y atractivas de lo que lo estaba en mí. He intentado varios métodos de autoayuda y al menos superé mi autocompasión y depresión; fui capaz de conseguir un trabajo mejor. Sin embargo, los hombres no estaban interesados en mí, y no tuve éxito en el ámbito sexual y el de las relaciones.*

Al utilizar el mecanismo del dejar ir, ella se dirigió hacia todas las emociones negativas que tenía sobre sí misma y su intimidad; permitió que los sentimientos llegaran uno por uno, y luego los dejó. Dejó sentimientos como el querer la atención y la aceptación de los demás, el miedo a expresarse, el miedo a ser rechazada, e incluso el miedo a ser profundamente amada. Existía la sensación subyacente "no merezco el amor; ¿quién podría amarme?" En la primera semana de entrega de estos sentimientos, tuvo una cita. Ella explicó:

*Estaba tan emocionada que hasta perdí el apetito. Nos lo pasamos muy bien y luego, de repente vi el secreto. Estaba dando amor en lugar de buscarlo. Toda mi vida ha cambiado ahora. En lugar de*

*sentirme desesperada por llamar la atención y el amor, sé que tengo el poder de darlo. Cuando entro en una habitación, veo a todos los solitarios, los hombres hambrientos de amor. Ellos lo buscan justo como lo solía hacer yo antes, así que sé lo que están sintiendo, qué decirles y cómo expresarme. Me pongo en su lugar y veo como se derrite su corazón. Solía asustarlos porque estaba demasiado hambrienta. ¿Consigo a ese? ¡Rápido! Ese era mi problema. Ahora me siento plena, y comparto esa plenitud que he aprendido. Mi vida social se ha vuelto tan agradable que no tengo tiempo de comer de más. He perdido 16 kilos en un año. Ni siquiera me puse a dieta. Tan solo perdí el interés. Supongo que es porque estoy obteniendo satisfacción de otra manera ahora que realmente significa algo para mí. Tal vez estoy un poco salvaje por la novedad, pero lo reestableceré en poco tiempo. Hay un hombre que me interesa ahora.*

La sexualidad, entonces, refleja nuestro estado general de consciencia. Al dejar el temor y las limitaciones, esa área de nuestra vida se expande y se hace cada vez más gratificante y, sin embargo, ya no es necesaria para la felicidad. La libertad y la creatividad reemplazan la compulsión y la limitación. El sexo se convierte en otra vía para una mayor expresión e incremento de la consciencia. El placer de la comunión y la comprensión no verbal reemplaza a la anterior impulsividad egocéntrica de alivio de la tensión y la limitada meta del placer sexual y la inflación del ego. El secreto, como la mujer anterior ha indicado, está en la consciencia de tratar de dar en lugar de recibir, todas nuestras necesidades son automáticamente cumplidas. Como alguien comentó: "¡He oído hablar de muchos problemas personales de los amigos que practican esta técnica, pero la falta de amantes no es uno de ellos!"