



# Sexualidad y Taoísmo

Al rescate de tu libido

Esmeralda Garcia

**Saludintegral**

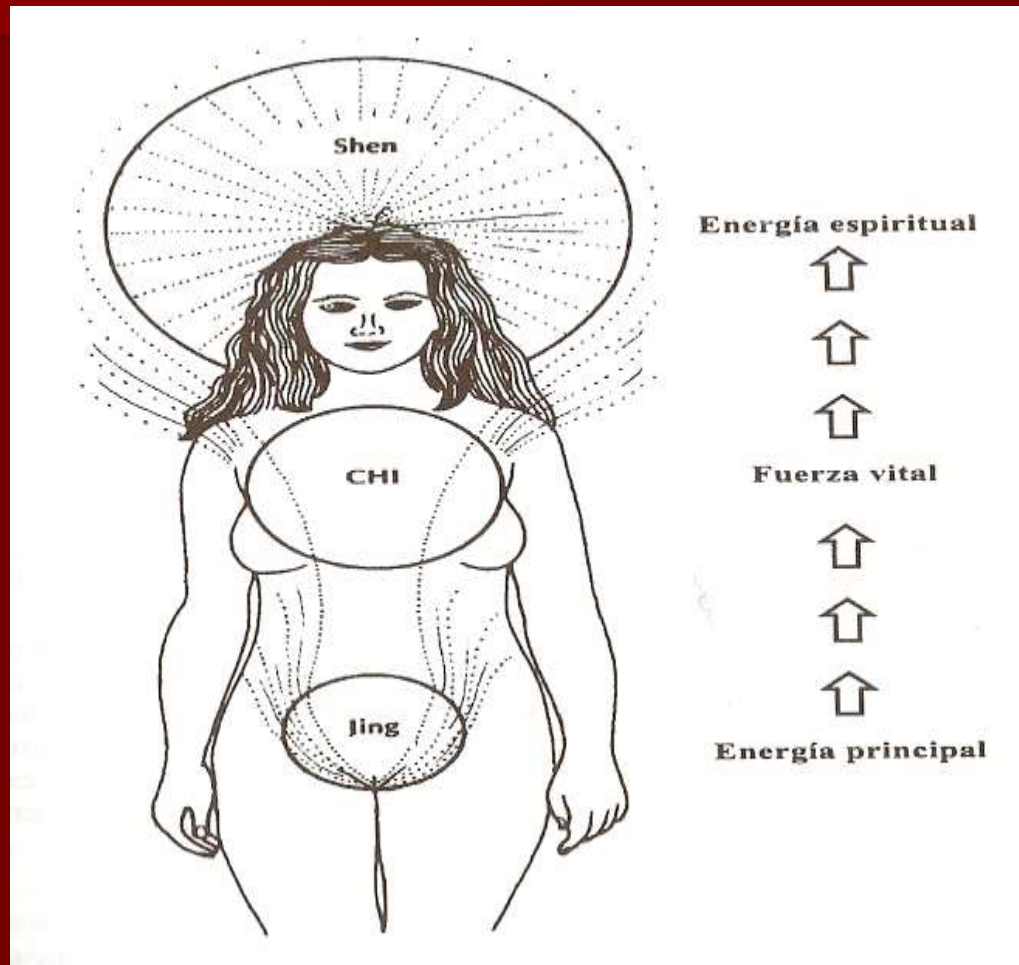
# Cuando activas la energía sexual es como fuego



- Y la energía sexual también tiene un aspecto yin.



Los ancianos consideraban sexualmente deseable a una mujer, con un gran profusión de yin y muy poco de yang.



- En términos modernos con una gran cantidad de hormonas femeninas.

- Sin embargo, el Yang sin el Yin es falta de gozo
- Yin sin Yang es inexcitable
- Cuando dos corazones no están en sintonía, no existe la esencia del deseo.
- Es decir:

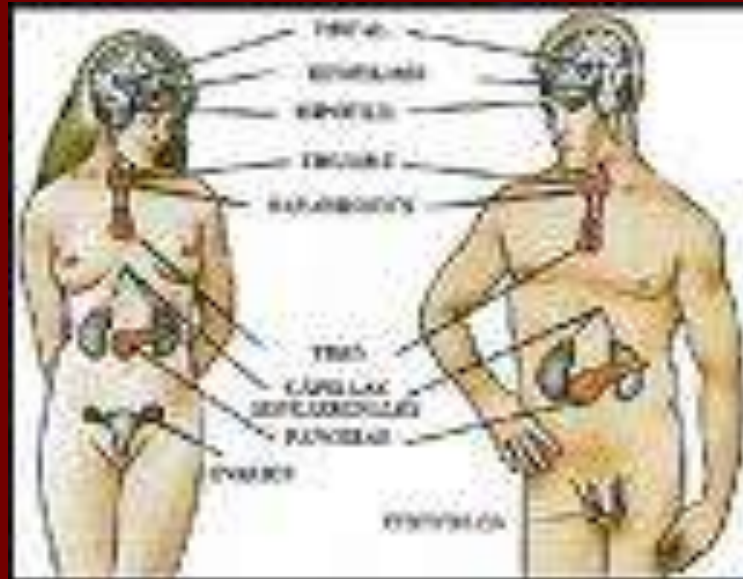
- Si hombre quiere tener una experiencia sexual y la mujer no está feliz...
- O, mujer quiere tenerla y el hombre no tiene deseo.
- Como resultado el amor y el placer no se suscitarán.



Los órganos sexuales pueden producir energía en demasía, pero no pueden guardarla

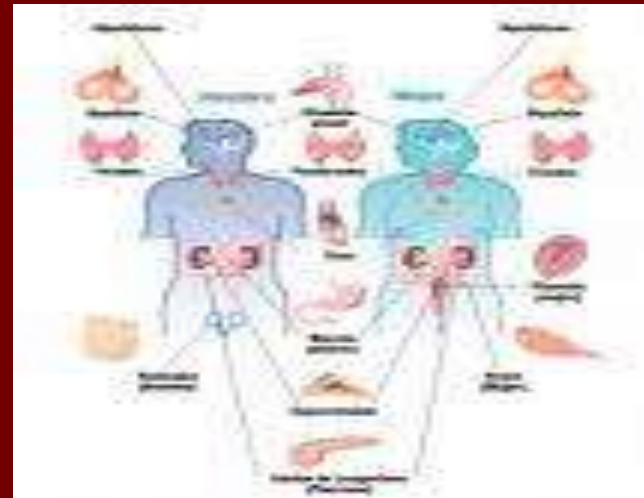
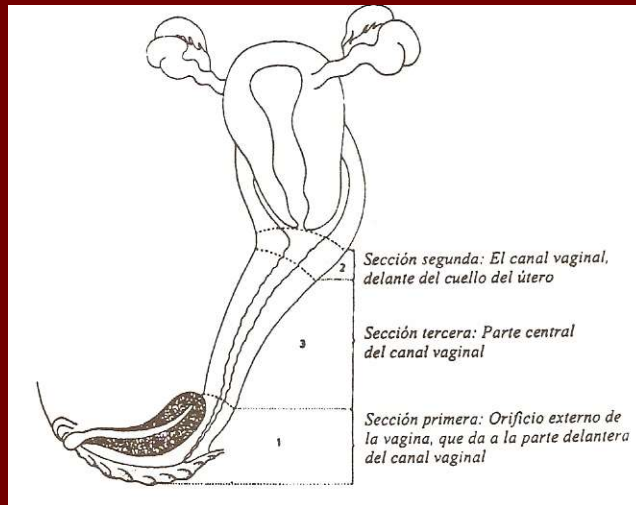
- Ellos, solo pueden encender esa energía, pero,
- Necesitan de otros órganos y el encéfalo para guardarla.

- Los órganos sexuales, los otros órganos del cuerpo y el encéfalo están interconectados.





Si sabes cómo transformar la energía sexual  
y establecer la conexión entre ellos, ganas  
energía



Mas si tus órganos sexuales,  
órganos vitales y encéfalo están  
desconectados, la pierdes.



El Tao le llamó a la energía sexual  
“la fuerza de la vida”.



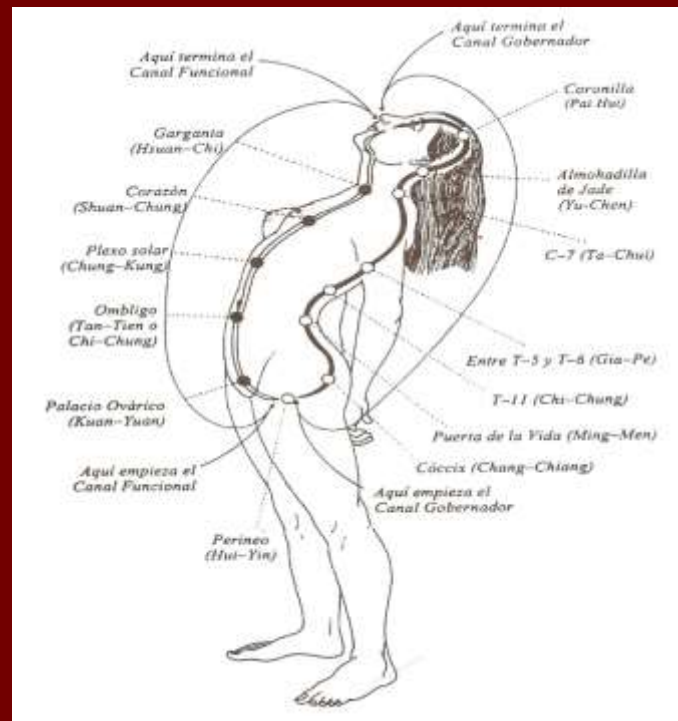
- Y descubrió que sólo los órganos sexuales la pueden producir en grandes cantidades.
- Cuando gran energía es generada, hay una gran fuerza en descarga, y esta es la mejor energía que uno puede tener.



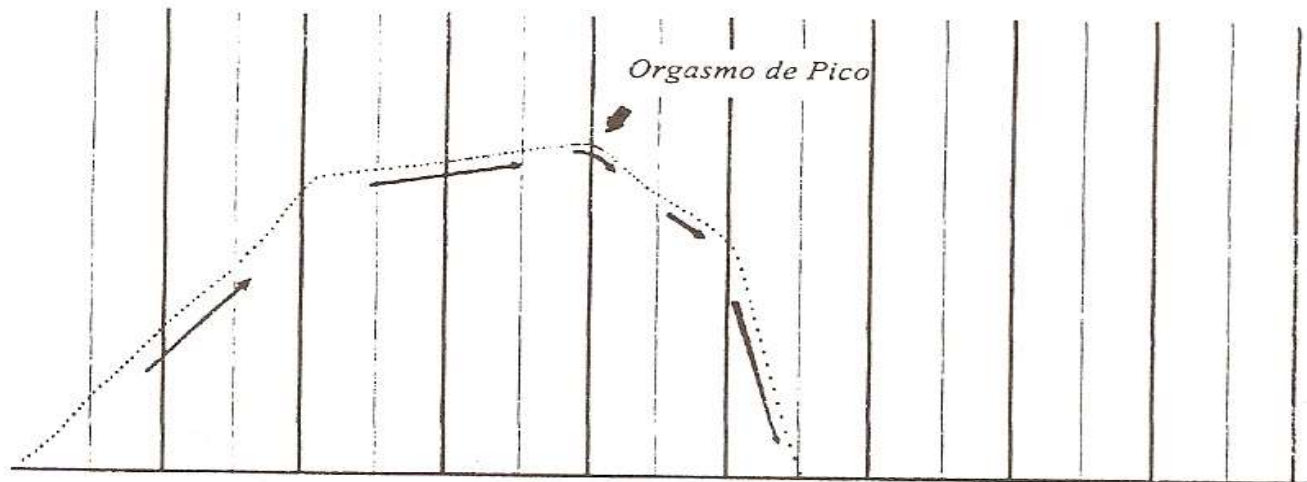
- El encéfalo puede acceder y generar grandes fuerzas, sin embargo, no le es fácil almacenar esta energía.
- Los órganos vitales no tienen tanta capacidad de generar energía como los sexuales o el encéfalo, pero, sí gran capacidad de almacenarla y transformarla.

# El punto central de lo básico en la instrucción taoista es:

- Integrar el encéfalo, los órganos sexuales y los otros órganos en un solo sistema.



# Fases del orgasmo ordinario.

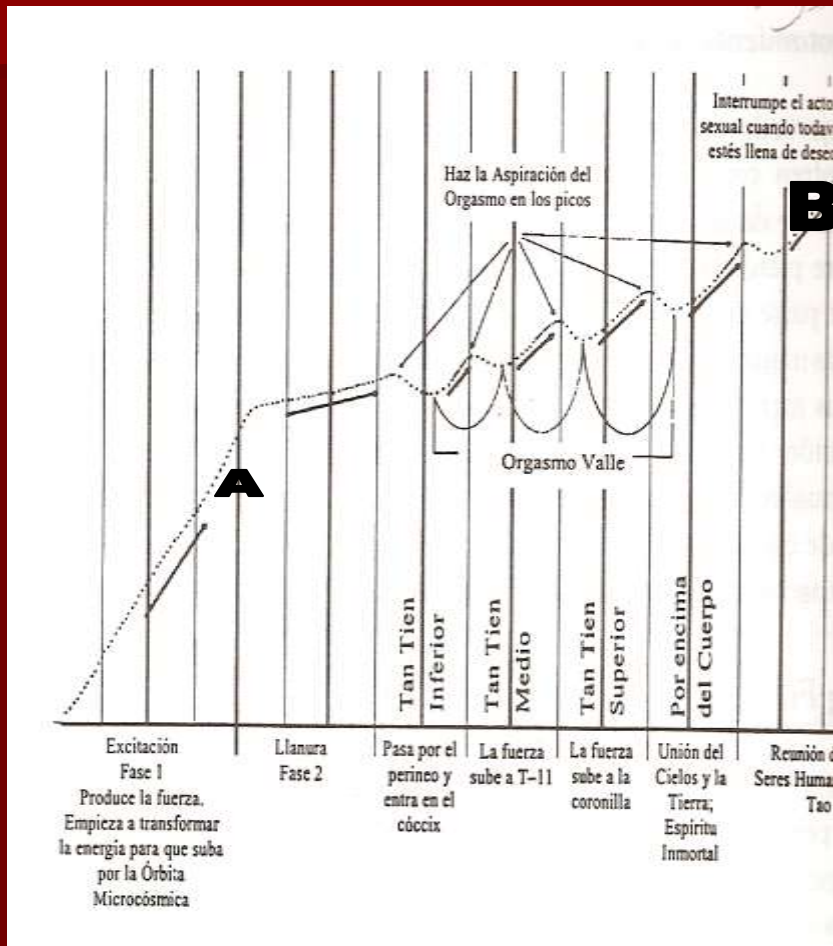


**Excitación**      **Meseta**      **Orgasmo**      **Resolución**  
**Fase 1**      **Fase 2**      **Fase 3**      **Fase 4**

**FIGURA 3-1**  
**ORGASMO ORDINARIO**



# Niveles progresivos de orgasmos



- B.- Múltiples orgasmos en todo el cuerpo usando la respiración ascendente.
- Orgasmo Valle.- Aspirar la energía y elevarla por la columna, usando la gran aspiración.
- A.- Punto de no retorno, eyaculación para los hombres, orgasmo único para las mujeres.
- Fase contráctil.- Contracciones orgásmicas del músculo PC y la próstata.



Posible transformación de la consciencia



Se disuelven los límites entre tu compañero y tú



El placer pulsa por todo el cuerpo



El placer inunda el cerebro



El placer se expande y asciende por la columna



El placer se siente principalmente en los genitales

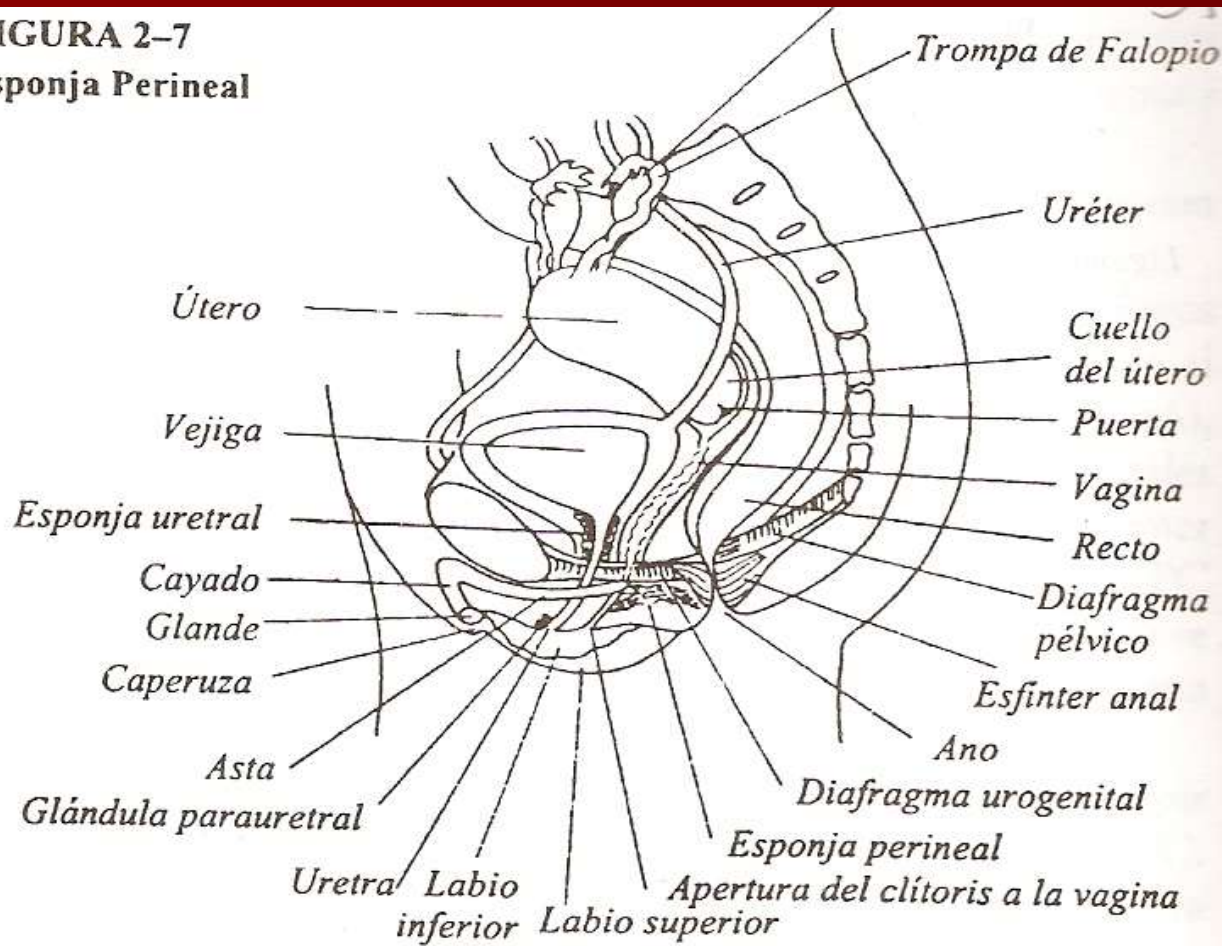
# Las emociones

- Para el Tao, la limpieza y reciclaje de emociones es de vital importancia, antes de adentrarse en la práctica sexual taoista.

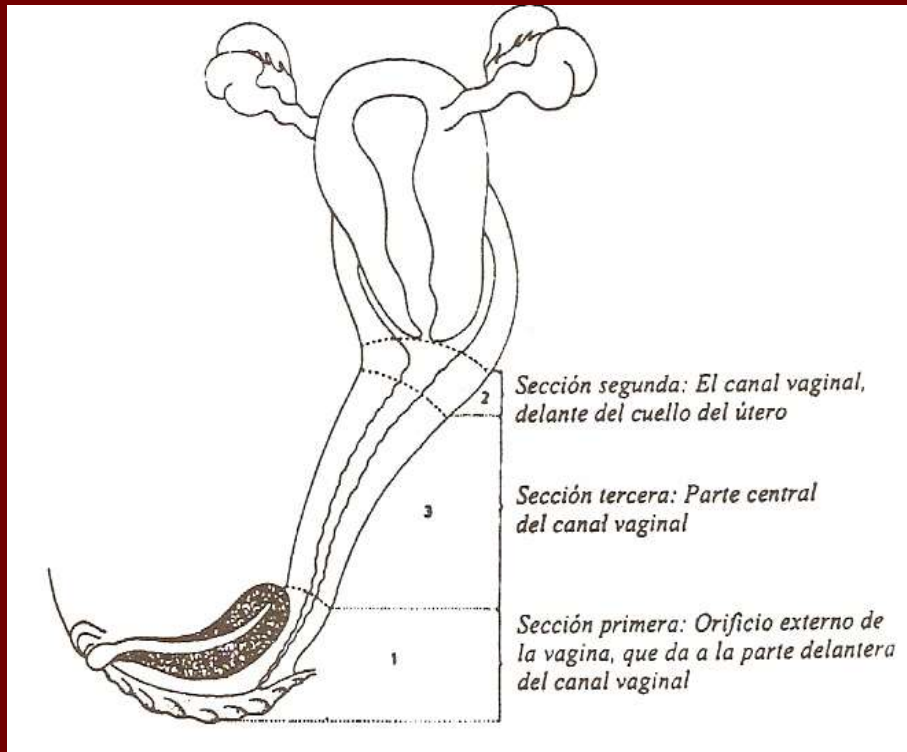


# Explorando nuestro cuerpo

**FIGURA 2-7**  
**La Esponja Perineal**



# El mapa de los genitales



Cuatro anillos ubicados en las tres secciones vaginales, de la apertura vaginal a la parte delantera del útero.

1.- Riñones

2.- Hígado

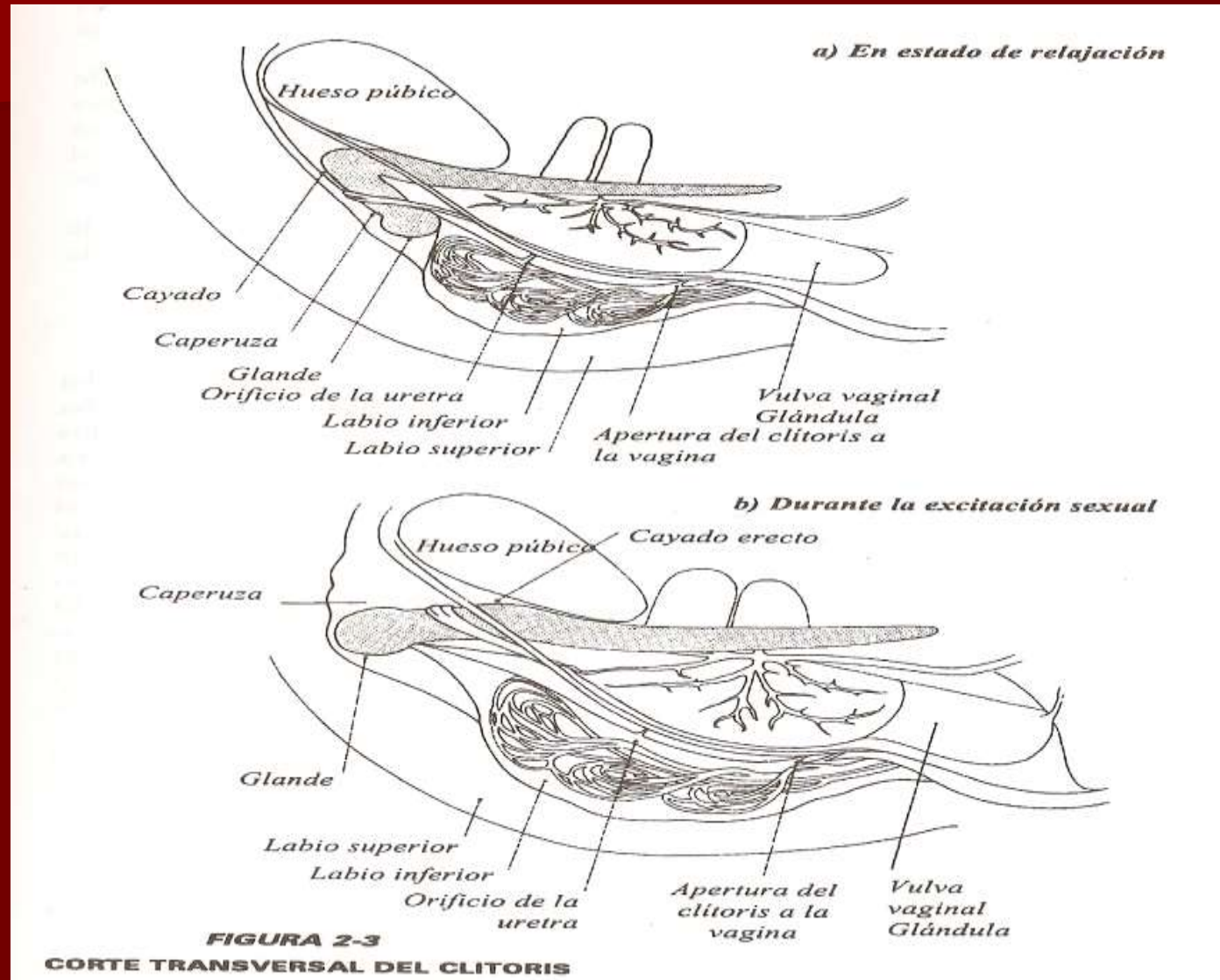
3.- Bazo, páncreas

4.- Corazón, pulmones

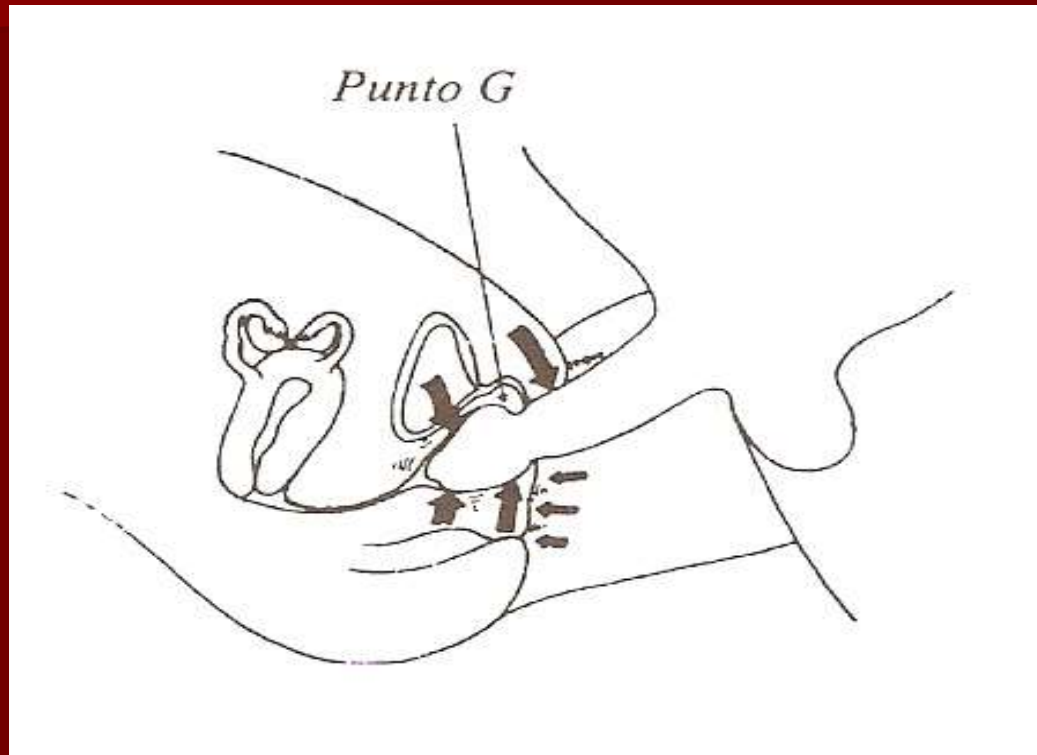
# Las tres puertas

1. El clítoris.
2. El punto G.
3. El útero. (Delante del cuello)

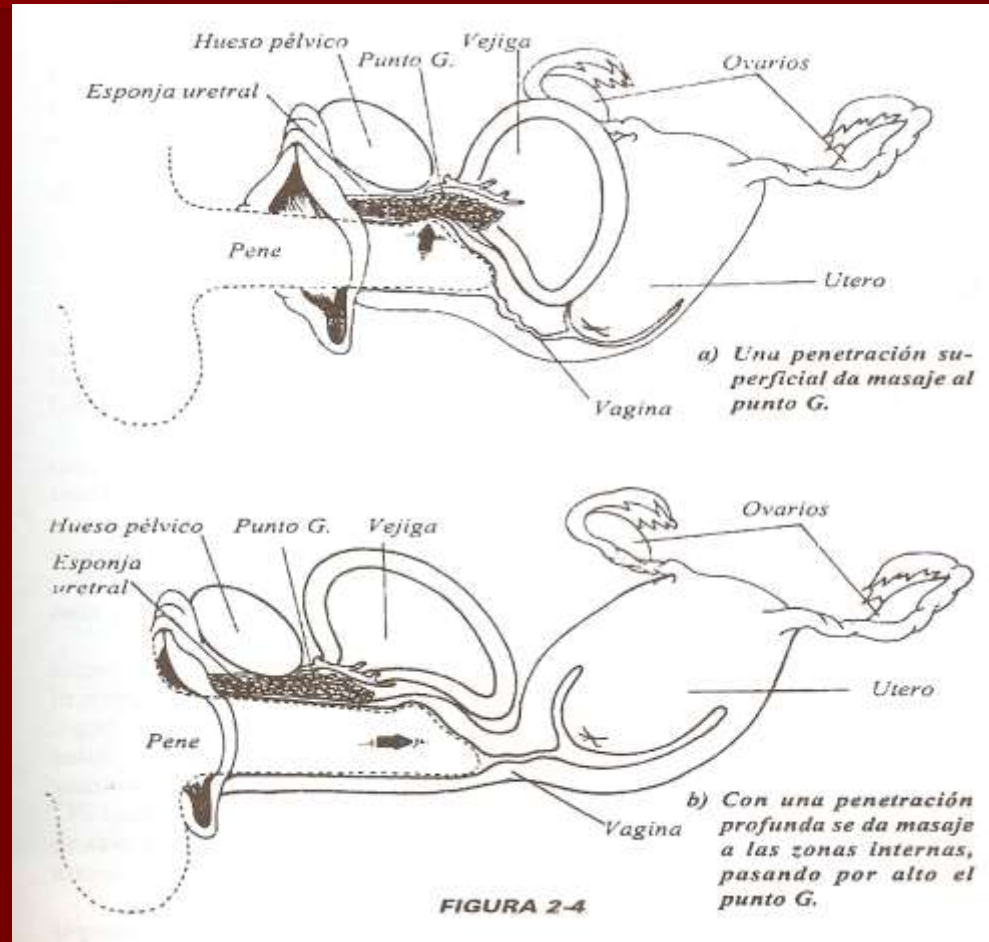
# Puerta 1



# Puerta 2

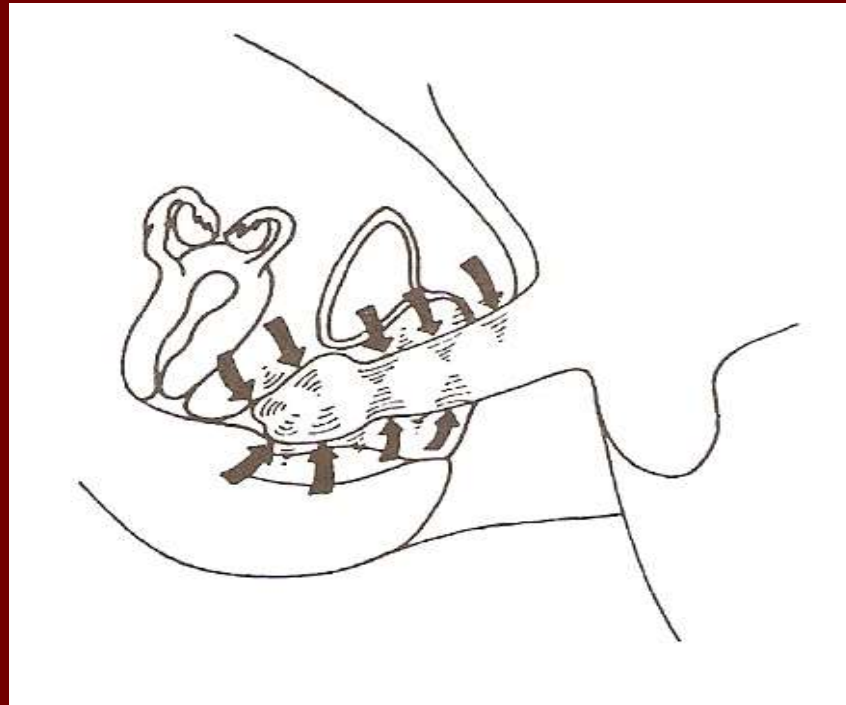


# Puerta 3





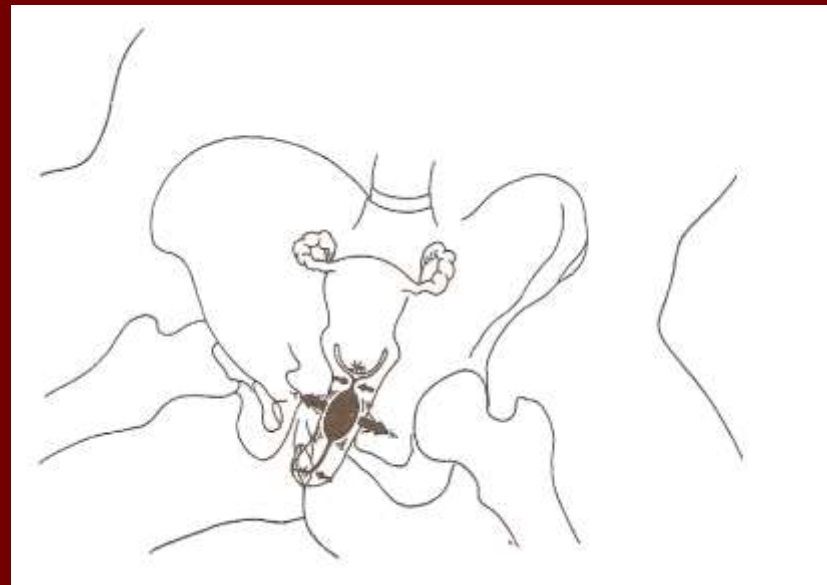
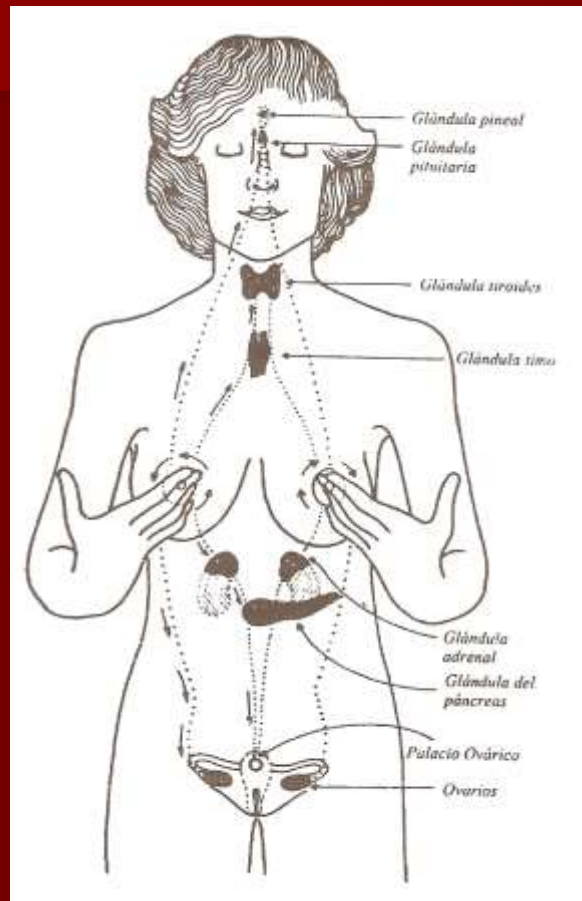
# Nuestra responsabilidad

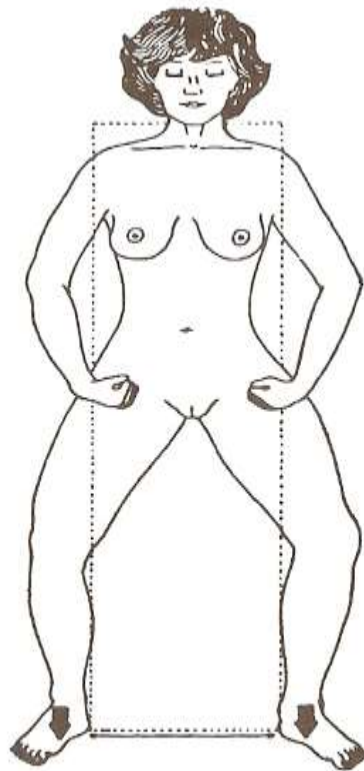


# Cómo lograrlo???



# El huevo de jade

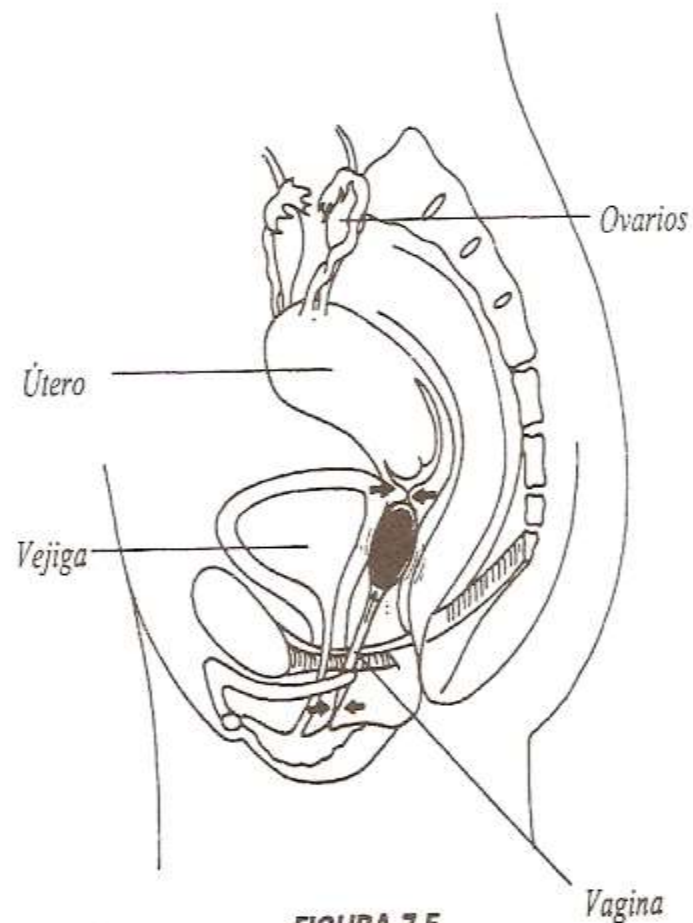




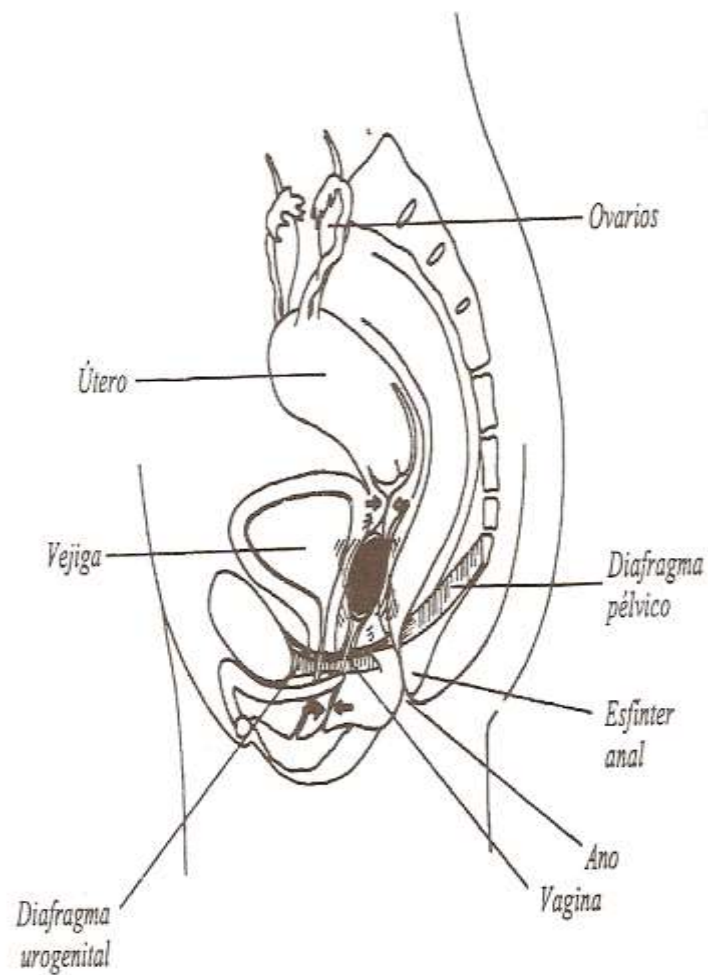
**(a) Los pies separados el ancho de los hombros, firmemente enraizados**



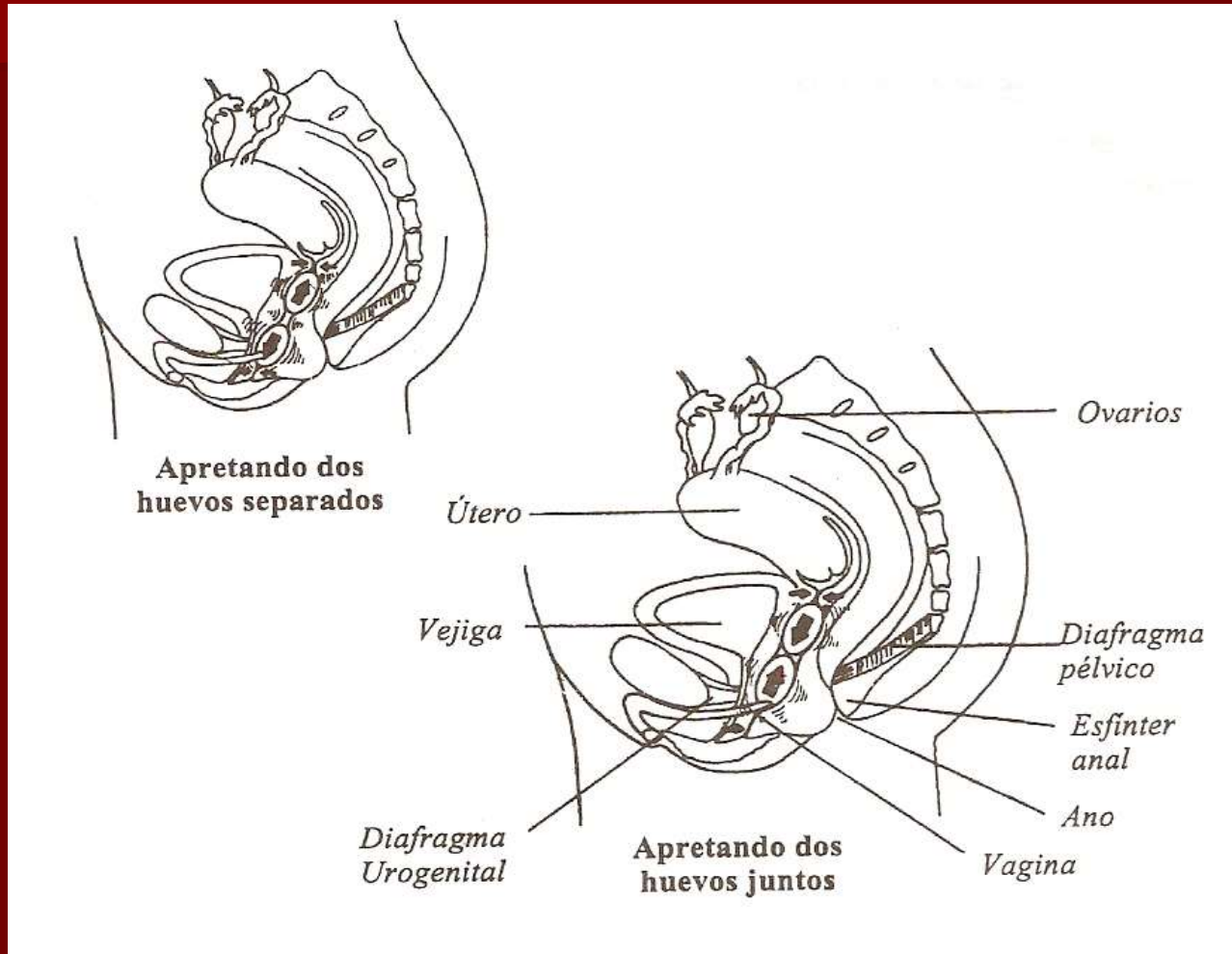
**(b) Vista lateral**



**FIGURA 7-5**



# La práctica más avanzada



# Enemigos habituales del impulso sexual

- **Anorgasmia situacional.** Compañero nuevo, estrés familiar, estrés laboral, enfermedad, cambios de etapas y fases.
- **Premenopausia y menopausia.** (Caída en el nivel de estrógenos = falta de lubricación, disminución de deseo. Caída en el nivel de testosterona, parece ser uno de los factores primordiales para la libido femenina y su potencial orgásmico).

- **Embarazo y post parto.** En algunas mujeres la libido aumenta durante el embarazo, pero en otras disminuye significativamente. Mientras amamantan, casi todas las mujeres experimentan una reducción del impulso sexual, como consecuencia de la prolactina.





- **Anticonceptivos.** A pesar de que la píldora aumenta el deseo de algunas mujeres, la mayoría experimenta una disminución de la libido; ya que los elevados niveles de estrógenos y progesterona que contienen suelen descomponer los niveles habituales de testosterona.

## ■ Enfermedad y medicación.

Cualquier enfermedad crónica puede reducir el impulso sexual y la capacidad orgásmica, en especial la diabetes. Las enfermedades coronarias y la apoplejía pueden dificultar el proceso biológico del orgasmo.

- Las condiciones de alta presión sanguínea, así como altos niveles de colesterol y diversos cuadros neurológicos.
- Medicamentos antidepresivos y antihipertensivos.
- Alcohol, cigarrillos, marihuana y opiáceos.

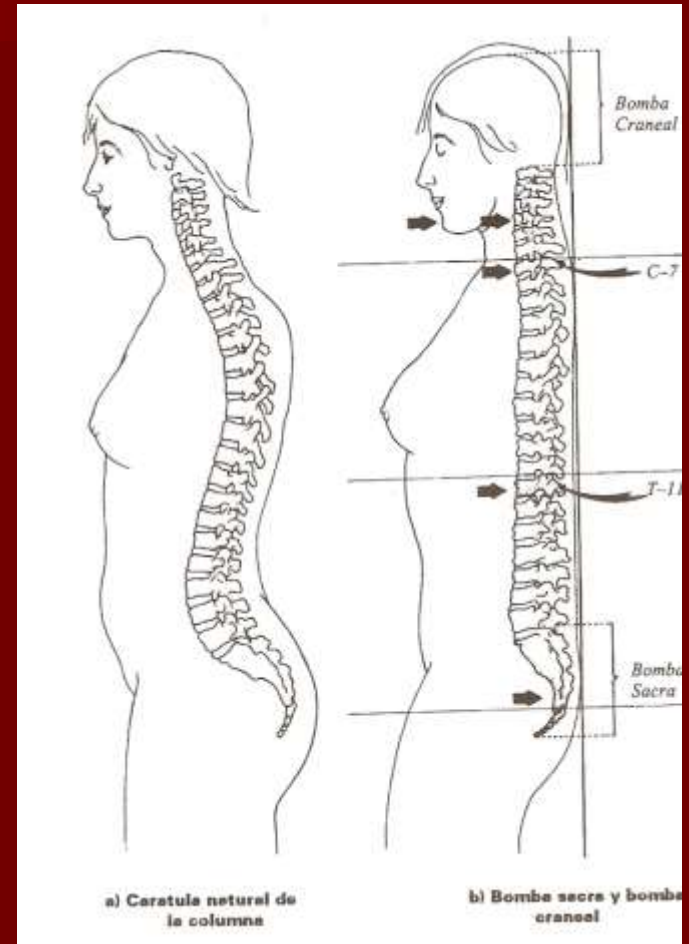
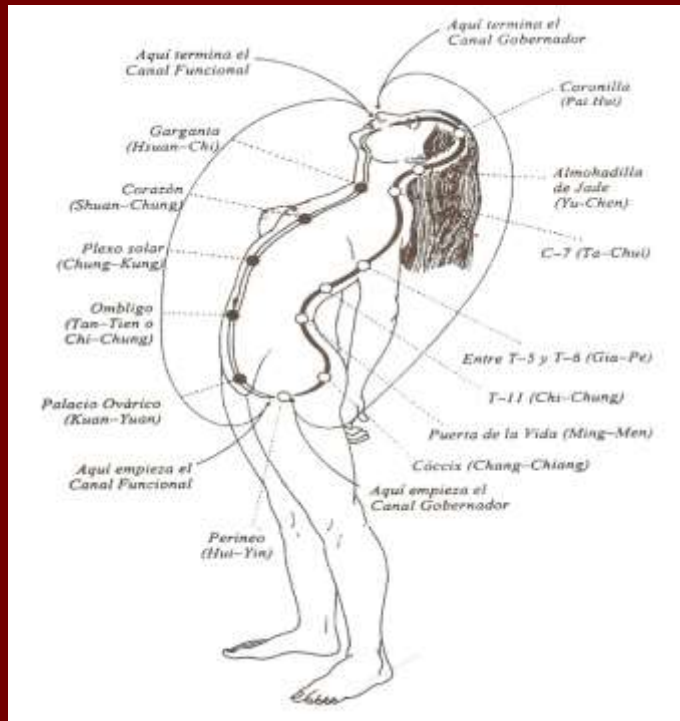
# Medicamentos comunes que reducen tu libido

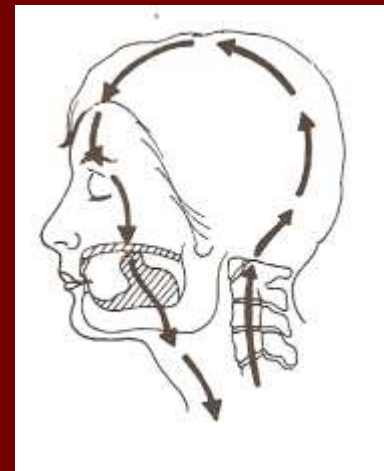
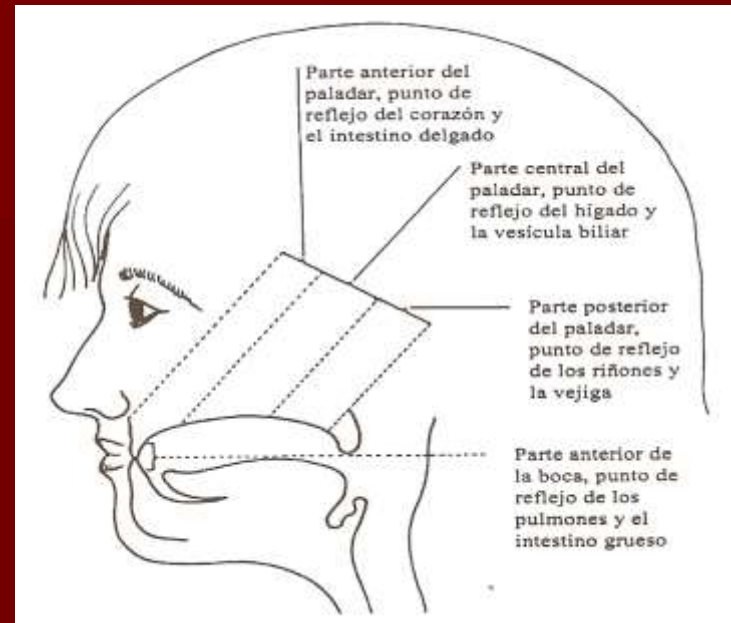
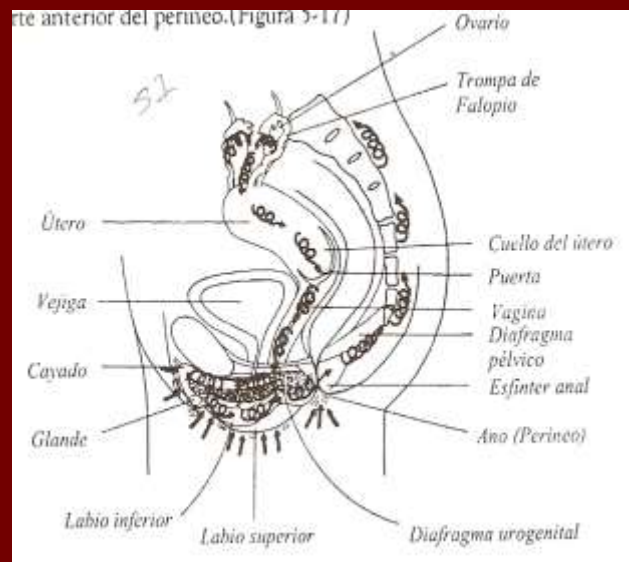
- Amiodarona (Trangorex)
- Amitriptilina (Triptizol, Nobritol)
- Cimetidina (Fremet, Tagamet)
- Diacepan (Valium)
- Ketoconazol (Fungarest, Pangufol, Ketasisdin.)
- Litio (Plenur)
- Metildopa (Aldomet)
- Ranitidina (Zantac, Toriol, Rubiulcer)
- Propanodiol (Pitiryax)
- Metoclopramida (Primperan, Sinegastrin, Salcemeti, Trimulcer)
- Metoprolol (Lopresor, Seloken)

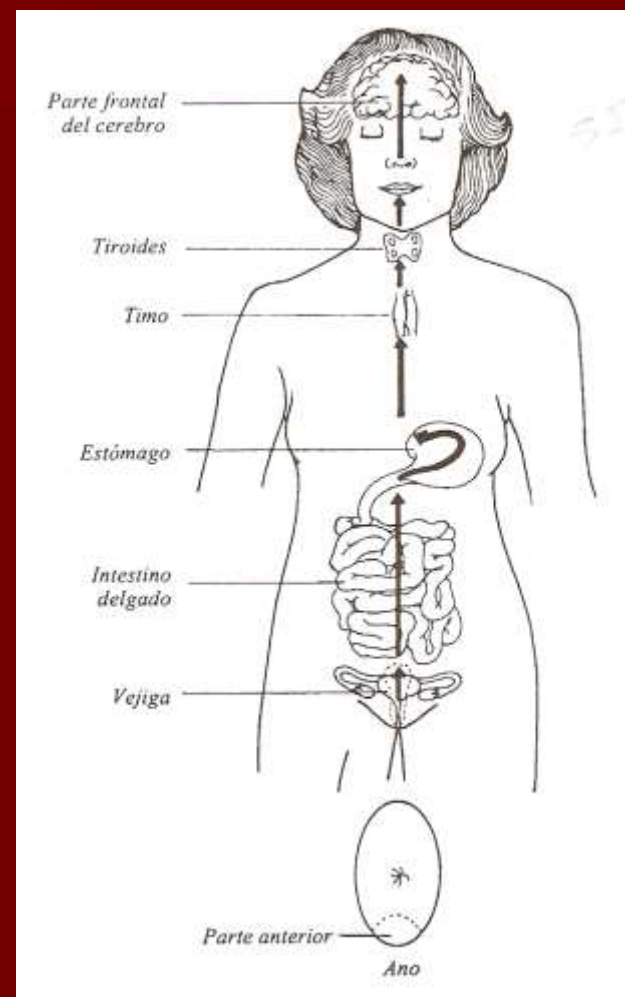
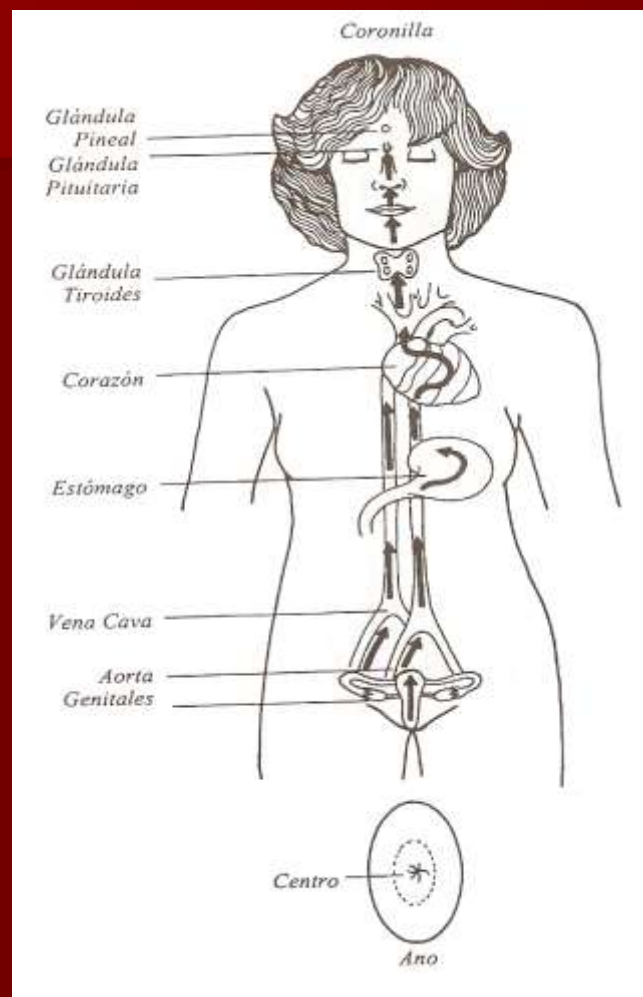
# Medicamentos habituales que reducen tu capacidad de orgasmo

- Alprazolam (Trankimazin)
- Amitripilina (Nobotril)
- Anfetaminas
- Clonidina
- Fluoxetina (Prozac)
- Labetalol (Trandate)
- Metildopa (aldomet)
- Narcóticos
- Setralina (Aremis, Bisitran)
- Diacepam

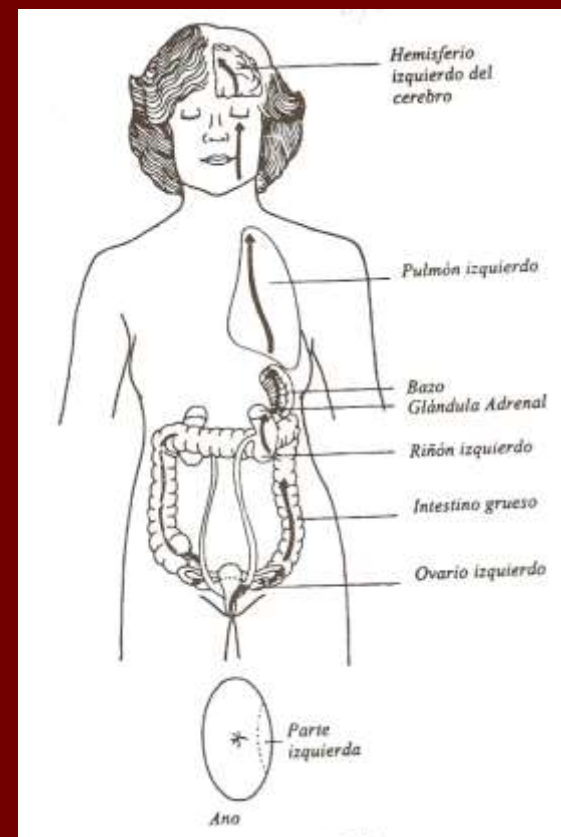
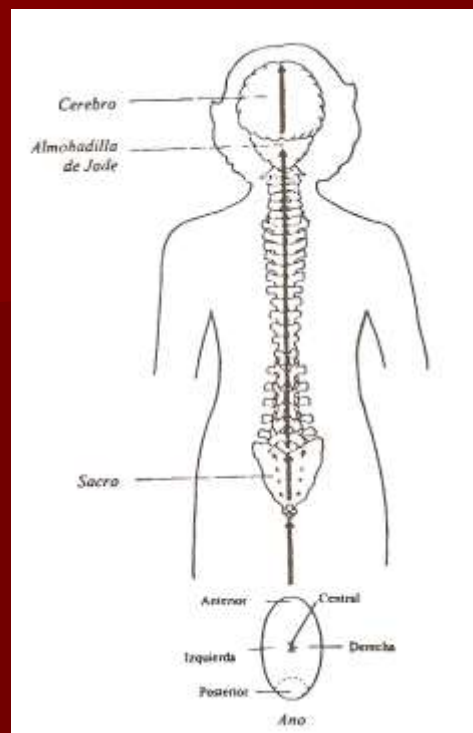
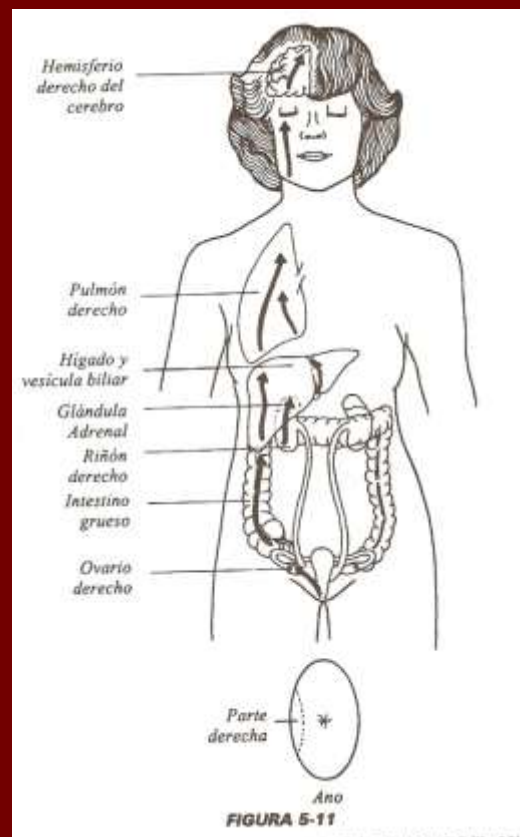
# Ascendiendo la energía



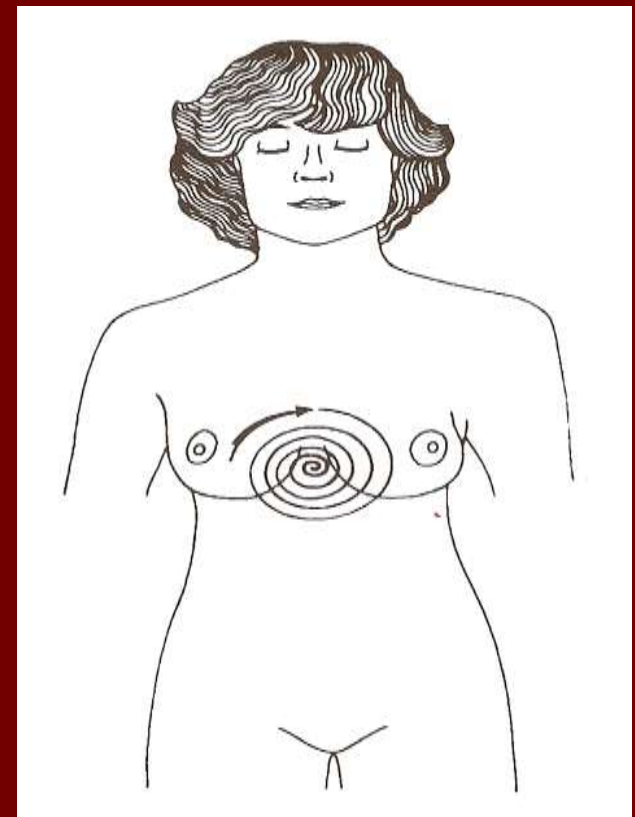
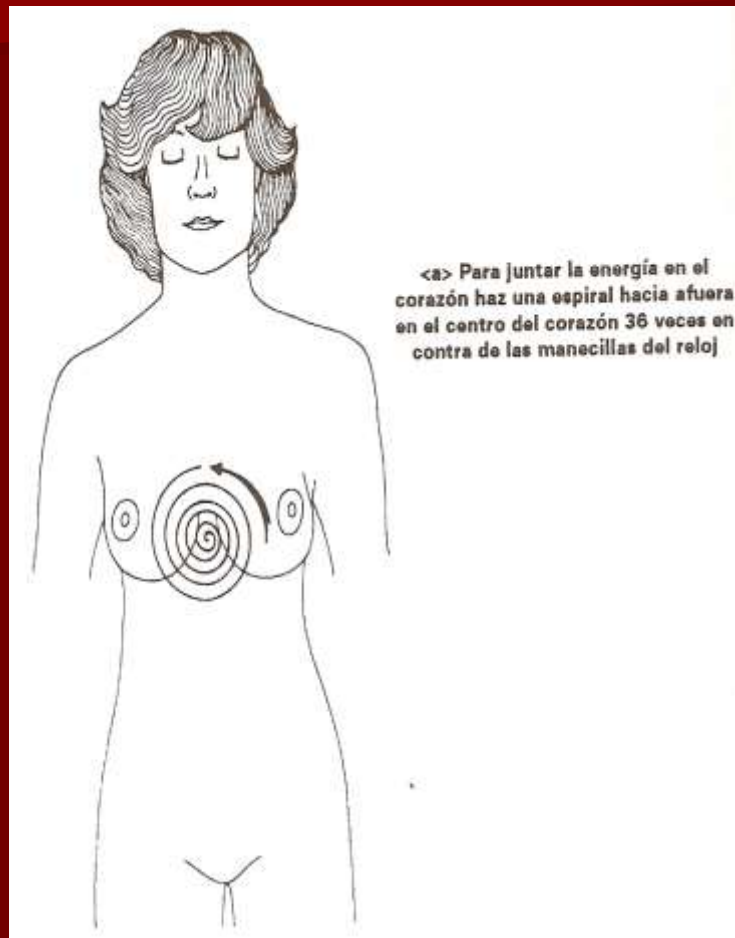








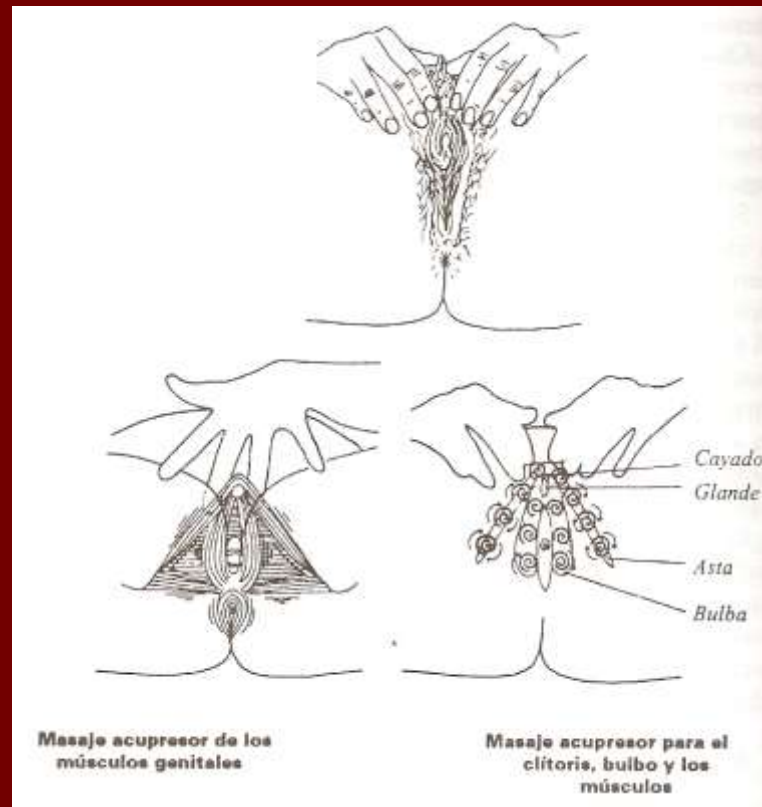
# Almacenando la energía en el corazón



# Para observar

- Si después de haber compartido sexualmente con un compañero, o aun tratándose de estimulación propia, existe dolor en la zona pélvica...

# Masaje acupresor



# El verdadero secreto de la sexualidad

- En el Tao.- Es que no hay objetivos, ni en la vida, ni cuando hacemos el amor.
- La vida es un misterio que se despliega continuamente ante nosotros. Lo mismo que nuestras relaciones.

Para la meditación, tenemos que hacer sonrisa interna y después dar otra vuelta mandando la energía del órgano al corazón.

Las mujeres no deben almacenar la energía en la cabeza por mucho tiempo, hay que descenderla.

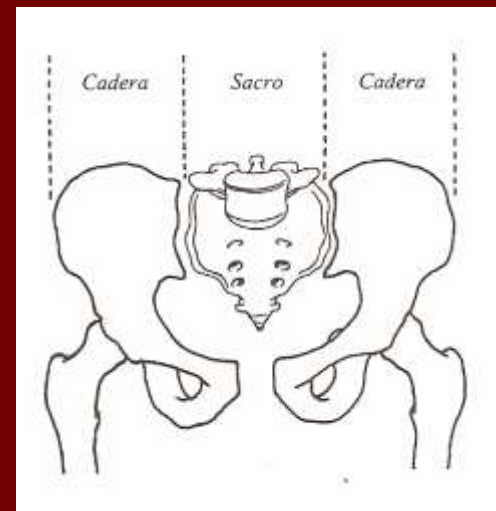
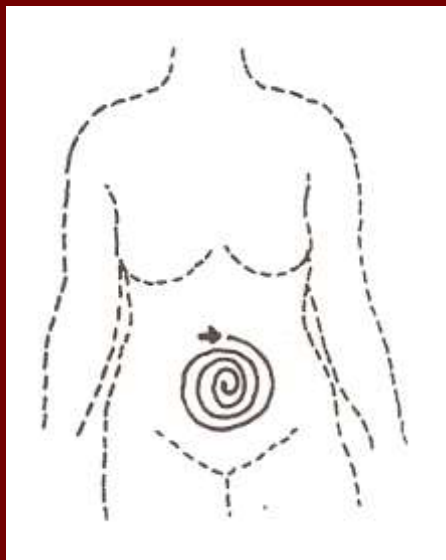
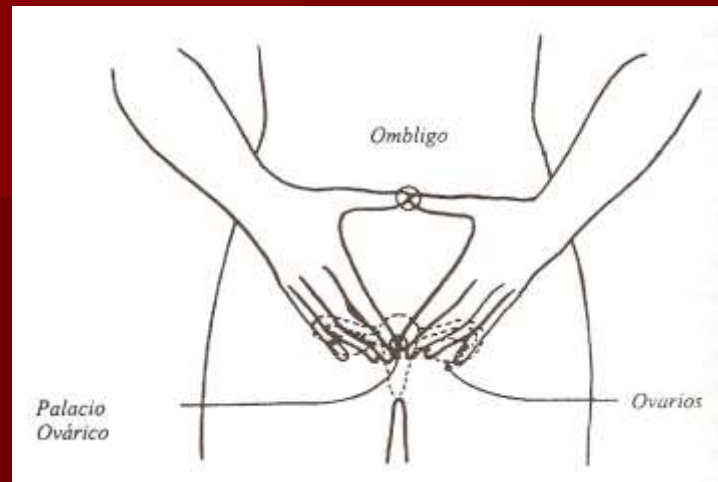
Activar la energía compasiva, meditación del corazón.

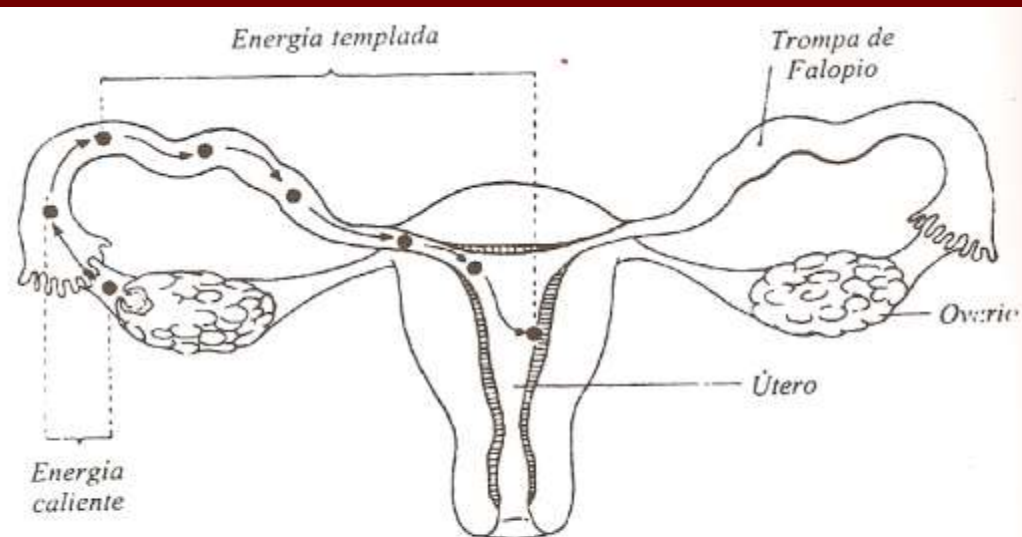
# Bibliografía

- Healing love, cultivating sexual energy, Mantak Chia. Universal Tao Publications.
- Técnicas Taoístas para aumentar la energía sexual femenina, Maneewan Chia & Mantak Chia. Pax México.
- Passion play: Ancient Secrets for a lifetime of health and happiness through sensational sex. Riverhead Books
- El Tao de la salud, el sexo y la larga vida, Daniel P. Reid. Urano.

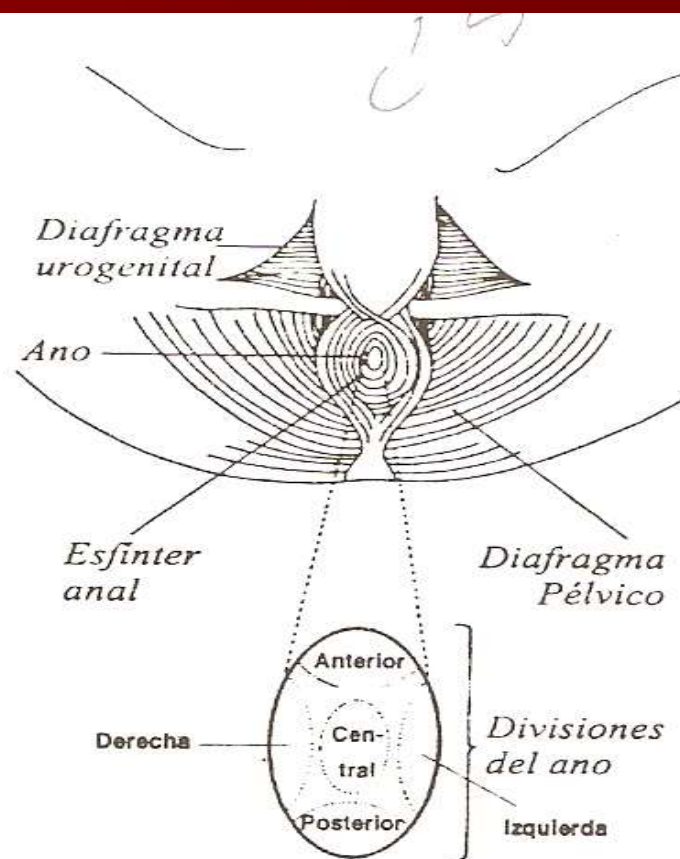
- El punto G, Alice Kahn ladas- Beverly Whipple y John D. Perry. Grijalbo.
- Para alcanzar el orgasmo. Julia R. Heiman Y Joseph Lopiccolo. Grijalbo.
- Secretos Taoistas del amor, Mantak Chia & Michael Winn. Mirach.
- La pareja multiorgásmica. Mantak Chia, Douglas Abrams y Rachel Carlton. Neo Person.



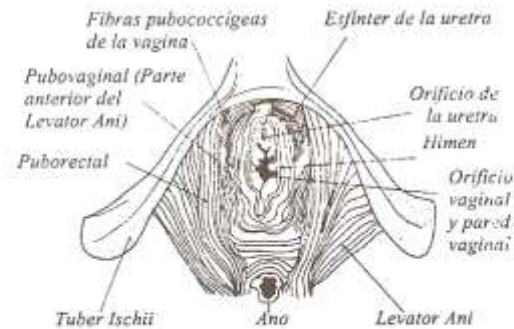




**Durante los primeros estadios de la ovulación la energía es caliente. La energía se entibia mientras el óvulo viaja hacia el útero**

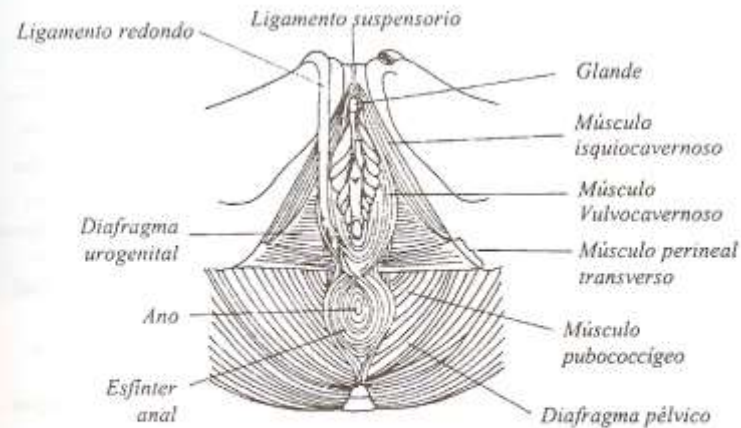


**FIGURA 5-6**



**FIGURA 2-5**

**EL MUSCULO DEL AMOR INCLUYE AL PUBOCOCCIGEO (MUSCULO PC) AL PUBOVAGINAL Y AL PUBORECTAL**



**FIGURA 2-6**

**EL MUSCULO CHI INCLUYE AL DIAFRAGMA UROGENITAL, EL DIAFRAGMA PELVICO, EL ESFINTER ANAL Y EL MUSCULO PUBOCOCCIGEO (PC)**