

Alicia Gallotti

SEXO tântrico

ॐ

Os segredos mais sensuais do
erotismo oriental ao seu alcance

)) Academia

Alicia Gallotti

SEXO
tântrico



Os segredos mais sensuais do erotismo oriental ao seu alcance

Tradução
Sandra Martha Dolinsky

 Planeta

Copyright © Alicia Gallotti, 2008

Título original: Sexo y Tantra: los secretos más sensuales del erotismo oriental a tu alcance

Todos os direitos desta edição reservados à

Editora Planeta do Brasil Ltda.

Avenida Francisco Matarazzo, 1500 – 3º andar – conj. 32B

Edifício New York

05001-100 – São Paulo – SP

www.editoraplaneta.com.br

vendas@editoraplaneta.com.br

Conversão para eBook: Freitas Bastos

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
(CÂMARA BRASILEIRA DO LIVRO, SP, BRASIL)

Gallotti, Alicia

Sexo tântrico : os segredos mais sensuais do erotismo oriental ao seu alcance / Alicia Gallotti ; tradução Sandra Martha Dolinsky. – São Paulo : Editora Academia de Inteligência, 2010

Título original: Sexo y tantra.

ISBN 978-85-7665-947-1

1. Índia - Costumes sexuais 2. Orientação sexual 3. Tantrismo I. Título.

10-09213

CDD: 613.96

CDU: 821.111-3

INTRODUÇÃO

A sexualidade é, para homens e mulheres de qualquer condição, lugar e contexto cultural, uma fonte de prazer e de experiências gratificantes. Mas não é só isso. As pessoas que desfrutam de uma vida sexual plena se beneficiam de um importante grau de harmonia e equilíbrio que transcende a esfera puramente física, influenciando em seu bem-estar psicológico, afetivo e espiritual.

As culturas orientais, desde os tempos mais remotos, compreenderam isso, e, conseqüentemente, fizeram do erotismo um dos espaços privilegiados da vida.

O sexo tântrico é inimigo da repressão e da limitação sensual em qualquer aspecto. Longe de separar o natural desejo erótico e reduzi-lo ou ocultá-lo, considera que é a chave da união entre instinto e cultura, o caminho para a plena liberdade de prazer. E que o motor que conduz por esse caminho se alimenta da rica energia que o próprio corpo carrega.

Suas intensas pulsões energéticas, em sintonia com a natureza e o universo como um todo, formam uma verdadeira rede que se concentra em determinados pontos de máxima vibração e que coincidem com os núcleos do prazer sexual. Canalizar e potencializar essa energia é uma sábia maneira de refinar a sexualidade e atingir doses cada vez mais altas de prazer.

A proposta deste livro é mostrar os segredos do tantrismo e adaptar seus métodos e práticas ao particular estilo de vida ocidental. Dessa maneira, os amantes – no entorno social e cultural que lhes é próprio – poderão aproveitar ao máximo a energia sexual de que são naturalmente dotados e abrir, assim, a porta para uma torrente inesgotável e insuspeitada de supremo prazer.

OS PRINCÍPIOS TÂNTRICOS

Tantra é uma palavra de origem sânscrita que quer dizer trama ou tecido, e que na tradução às línguas ocidentais adquiriu o significado de doutrina, no sentido de que entrelaça uma série de ensinamentos e práticas sexuais e espirituais.

Os hindus precederam em milênios o pensamento científico ocidental ao compreender que todo o universo, incluindo o menor átomo, a mais complexa galxia e, evidentemente, os seres humanos, se regiam por um complexo sistema energético. Porque embora o tantrismo – que é a filosofia que defende essa ideia – tenha sido sistematizado a partir do século IV, suas raízes são muito anteriores e remontam a cerca de 5 mil anos.

Além disso, entre os princípios da filosofia tântrica hinduísta está a concepção de que, inicialmente, cada ser humano era um todo completo, porque teria sido criado sexualmente andrógino; mas, tendo perdido essa condição primordial, só conseguiria recuperar a plenitude encontrando o ser do sexo oposto que fosse seu correspondente exato, tanto em suas características físicas quanto em suas aspirações espirituais.

O taoísmo chinês também é uma filosofia milenar e concorda com o hinduísmo ao considerar o universo como um conjunto energético, composto de forças polares de caráter positivo ou negativo cuja complementaridade e equilíbrio são necessários para que todos os processos vitais ocorram harmoniosamente; e, em particular, o processo de intercâmbio sexual entre os seres humanos.

O todo equilibrado é representado como uma esfera e os aspectos opostos e complementares aparecem dentro dela, cada um com uma cor diferente – geralmente branco e preto –, símbolo amplamente conhecido no Ocidente como yin-yang.

As sociedades orientais e ocidentais apresentam diferenças de ordem filosófica, de estilo de vida, de organização social e diversas outras; mas talvez uma das mais significativas seja a que está associada à prática sexual, que no Ocidente está muito longe dos princípios tântricos; o que não significa que não seja possível adotar alguns deles para atingir um erotismo saudável e pleno em qualquer latitude.

A vertente hinduísta

No Oriente não existe o conceito de pecado em relação à sexualidade, visto que esta é considerada uma expressão humana como qualquer outra; mas isso não significa que se banaliza o sexo ou que ele é reduzido a um ato funcional ou mera necessidade biológica. Ao contrário, outorga-se ao sexo uma importância profunda, tanto que é considerado

inclusive um veículo de êxtase místico e de união com o universo em sua totalidade.

Os chamados textos tântricos, que nasceram entre os séculos IX e XIII da era cristã, só se tornaram conhecidos no Ocidente em meados do século XX. Quem os difundiu foram os seguidores do movimento hippie, os Beatles – com a adoção, por seus integrantes, dos ensinamentos do guru Maharishi Mahesh Yoga –, exemplo que floresceu entre os fãs da banda e, mais tarde, entre uma multidão de jovens que protagonizaram, nos Estados Unidos e na Europa, a revolução sexual da década de 1960.

Tudo isso foi profusamente difundido pelos meios de comunicação do mundo inteiro, o que propiciou o conhecimento maciço dessa filosofia e sua aplicação prática em diversos aspectos.

Os chamados textos tântricos, que nasceram entre os séculos IX e XIII da era cristã, só se tornaram conhecidos no Ocidente em meados do século XX.

Quanto aos antecedentes históricos, a sociedade bramânica hindu, de caráter bastante rígido, sofreu uma importante mudança há cerca de 2.500 anos, com os ensinamentos de Buda e seus discípulos, principalmente os da corrente denominada zen. Mais tarde, o budismo passou da Índia a outros países próximos, mas em cada um deles experimentou diferentes formas de interpretação e prática no que se refere aos tantras.

Religião ou doutrina filosófica?

Considera-se que os textos tântricos hindus, escritos em sânscrito, foram obra de um autor ou de vários cujos nomes permanecem no anonimato, mas há quem diga – sobretudo na cultura de origem – que foram diretamente inspirados pelo espírito divino. Porém, não se pode dizer que proponham uma religião, conforme o significado que os ocidentais dão a essa palavra, mas algo mais próximo de uma concepção filosófica.

Em geral, seu objetivo é encontrar o sentido da vida tanto em nível pessoal quanto na relação do indivíduo com o todo do universo, e atingir o prazer de uma vida mais rica e equilibrada. Suas recomendações não são somente de caráter sexual, mas talvez seja nesse aspecto que suas contribuições são mais relevantes.

Assim, o tantra não propõe nenhum caminho superior a qualquer outro na prática da sexualidade; pretende enriquecer e permitir que nos beneficiemos, o máximo possível, das relações amorosas, diferenciando reprodução e ato sexual. Ou seja, tomando como expressões independentes entre si a função biológica reprodutiva e o que concerne ao amor e ao sexo.

Segundo o tantrismo, por meio do sexo é possível atingir o êxtase, assim como ocorre durante uma experiência mística. A diferença é que no tantra isso só é possível quando duas pessoas trocam e somam sua potência energética por meio da prática sexual, que, por sua vez, nutre e recarrega suas fontes originais de energia.

O tantra é proposto como um caminho de autoconhecimento para cada ser humano. Está presente na literatura e na arte de culturas milenares, sobretudo as de procedência indiana e chinesa, mas é possível encontrar também algumas de suas características ou princípios em outras tradições espirituais de origem oriental.

Os fundamentos da ioga

Também de origem hindu, a palavra ioga, que procede da raiz sânscrita yug, traduz-se como união ou integração. Na prática, é expressa em uma série de exercícios físicos e respiratórios cuja finalidade é muito específica: a união do espírito humano com o espírito divino.

A ioga é mais uma forma de autoconhecimento baseado no movimento energético, porque, assim co-mo em outras concepções orientais, parte da ideia de que cada indivíduo é feito de energia em diferentes estados, o que inclui tanto a esfera física quanto a espiritual.

Embora seja possível diferenciar e praticar diversas corrente e caminhos da ioga, todos eles têm como meta o samadhi, ou expansão da consciência. Isso ocorre quando a alma humana se sente liberada e feliz, porque flui em harmonia com o universo.

A prática iogue destina-se a elevar a energia vital e purificar o corpo, como meio de fazer emergir o que está escondido no inconsciente e de o espírito alcançar um estágio superior. É regida por cinco princípios: o exercício, ou assana, que outorga a seus praticantes um alto grau de flexibilidade física; a respiração, ou pranayama, que deve ser lenta, profunda e rítmica para que a carga energética se renove e aumente; o relaxamento, ou savassana, que proporciona serenidade mental, à qual se segue o equilíbrio emocional; a meditação, ou dhyana, com que se promovem os pensamentos criativos e positivos para invocar a alegria. E a isso se soma o quinto princípio, que é a recomendação de se alimentar com uma dieta lactovegetariana.

Para meditar e adquirir o adequado estado de introspecção que permite uma conexão profunda com o interior são utilizados os mantras, sons breves e repetitivos cujo poder propicia a concentração.

A prática iogue destina-se a elevar a energia vital e purificar o corpo, como meio de fazer emergir o que está escondido no inconsciente.

Todos esses elementos são ferramentas para a expansão da consciência, estado durante o qual as pessoas sentem despertar seu espírito para se unir à vida ou a um ente de caráter divino, de acordo com a crença de cada uma.

Com mais de cinco mil anos – o que a situa como filosofia anterior às religiões –, a ioga foi praticada por milhares de mestres, ou iogues, que foram refinando e enriquecendo suas experiências e transmitindo-as a uma multidão de discípulos. Estes afirmam que só

se pode avançar por seus caminhos por meio da vivência pessoal, e que somente assim é possível encontrar resultados concretos.

Ioga e sexualidade

Hoje, em pleno século XXI e já há bastante tempo, a ioga não se limita mais à Índia, seu território de origem, e sua prática também está amplamente difundida no mundo inteiro. Muitos mestres e discípulos ocidentais praticam ioga sem abandonar seus hábitos comuns de vida, visto que lhes oferece múltiplos recursos para despertar seu potencial interno e ter uma visão mais e integrada do mundo e da esfera pessoal em que se desenrola sua existência, tanto no âmbito doméstico quanto no profissional ou afetivo.

As mudanças que a ioga gera no estado energético dos seres humanos fazem surgir suas faculdades positivas e aprofundar a autoconsciência. Quando praticada a dois, a energia pessoal redobra, ao se receber e trocar a própria energia com a que é gerada pelo parceiro. Além do mais, propicia uma comunicação e um equilíbrio maior entre os dois de todos os pontos de vista, e, evidentemente, também em matéria sexual. Ao praticar os exercícios iogues, ou assanas, as potências bioenergéticas emitidas pelo casal constituem um verdadeiro alimento físico e mental para os amantes.

A ioga propõe muitos caminhos ou ramos para ser praticada, de modo que cada pessoa pode escolher o que lhe for mais confortável. O que dá origem a todos eles é o tantra ioga, e entre os mais conhecidos encontra-se um especialmente apropriado para a estimulação do sexo tântrico e que pode ser feito a dois.

As mudanças que a ioga gera no estado energético dos seres humanos fazem surgir suas faculdades positivas e aprofundar a autoconsciência.

Trata-se da Kundalini ioga, praticado mediante assanas compartilhados, repetição de mantras em uníssono, projeção de visualizações em comum e realizando as chamadas mudras – posturas específicas das mãos – para estimular a energia psicosexual.

Conhece-se como tantra ioga uma prática muito comum no Ocidente e a preferida de inúmeros casais, pois visa a libertação por meio do sexo, meditando. Utilizam-se mantras para isso, mas também estímulos prazerosos para os sentidos. O homem tenta fazer surgir de dentro de si a essência do princípio masculino, e a mulher, a do feminino.

O que é Tao?

São dois os textos filosóficos da antiga China: o Tao Te Ching, atribuído a Lao Tzu, um sábio que viveu no século VI antes da era cristã, mas provavelmente registrado por escrito por Chuang Tzu e outros discípulos que assumiram seus ensinamentos por cerca

de quatrocentos anos, visto que a versão completa e definitiva coincide com o começo de nossa era; e o I Ching, ou Livro das Mutações, de Confúcio, nascido no mesmo século que o mestre citado e que inclui contribuições tradicionais anteriores.

Esses livros compartilham três princípios fundamentais: considerar a energia como fonte de vida; impulsionar a busca da harmonia e sua visão do universo – incluindo os seres humanos – como parte de uma realidade única, que não é possível dividir nem separar em partes, bem como o repúdio a qualquer categoria ou hierarquização que situe uma coisa, animal ou pessoa acima de outros.

No idioma original, a energia é chamada Ch'í e composta de dois polos, um negativo e outro positivo, chamados, respectivamente, yin e yang. O Tao é o todo que se expressa na relação harmoniosa desses princípios opostos e complementares e em suas permanentes transformações e intercâmbios, que tendem à busca do equilíbrio. O fluir da energia que possuem, que os percorre e vai passando de um para o outro, é a força de vida que as pessoas contêm e que é singular e única em cada indivíduo, pela combinação desses elementos. De maneira que cada um deve percorrer seu próprio caminho, que não é válido para ninguém mais porque é seu sentido pessoal de vida.

No idioma original, a energia é chamada Ch'í e composta de dois polos, um negativo e outro positivo, chamados, respectivamente, yin e yang.

Do ponto de vista tântrico, isso significa que cada pessoa e cada casal têm seu próprio caminho sexual e que suas experiências são válidas somente para si mesmos. E não são transferíveis a outros. Essa noção é muito importante, já que, além de sua origem hindu, o tantrismo também bebe da fonte chinesa.

Erotismo taoísta

O taoísmo chinês insiste na necessidade de atingir a harmonia energética em todos os processos da vida, e, fundamentalmente, no aspecto sexual. Para consegui-la, é necessária a condição complementar e oposta entre mulher e homem, cada um com seu caráter predominante yin e yang, respectivamente. Mas, além dessa imprescindível premissa, o Tao ressalta que nenhum dos dois se subjuga ao outro em nenhum caso, porque ambos estão presentes tanto no homem quanto na mulher. Assim se expressam no conhecido símbolo gráfico que representa o yin e o yang: dentro de um círculo ou esfera, onde cada elemento ocupa o mesmo espaço.

Embora a representação seja abstrata e geométrica, a verdade é que um simples exercício de imaginação criativa permite associá-la a um homem e uma mulher copulando, unidos pelo centro do corpo e com cada uma das partes que o compõe em contato, acoplado-se perfeita e harmoniosamente.

Essa filosofia traz à sexualidade alguns conceitos extremamente complexos e elaborados, e os três mais básicos são: primeiro, que cada homem deve encontrar o

ritmo e a frequência da ejaculação, de acordo com sua idade e seu estado físico, e com capacidade suficiente para satisfazer sua própria libido e a de sua amante; segundo: para os chineses, a ejaculação não é o momento de prazer máximo que se pode obter do contato sexual, e o erotismo é um caminho repleto de diversos e refinados prazeres; e terceiro: o mais importante é dar prazer à mulher.

Considerando-se a antiguidade do Tao, essa última ideia é uma verdadeira revolução se comparada com o pensamento que predominou durante séculos no Ocidente, defendendo que a necessidade sexual feminina era menor ou de caráter passivo em relação à do homem.

Na cosmovisão taoísta, existe harmonia sexual até nos elementos da natureza, que se dá entre seus componentes femininos, como, por exemplo, a terra, e os de caráter masculino, como o céu. Desse modo, quando um casal de amantes se relaciona sexualmente com harmonia, entra em contato e se sintoniza com essas energias naturais.

Tratados de alcova

De origem chinesa, existem oito manuais sobre sexo citados em um livro de história que data de dois séculos antes de nossa era, reunidos sob o título Arte da alcova.

Mas há muitos outros; as diversas ideias e critérios sexuais de procedência variada no Oriente foram registrados por escrito a fim de serem transmitidos, geração após geração, aos amantes. Todos eles utilizam belas metáforas e uma linguagem poética de sutileza erótica pouco comum.

Assim, é possível ler em um texto tântrico escrito há milênios na Índia uma referência ao sexo oral, que o descreve como sugar o “néctar da lua”, um dos nomes do fluxo vaginal; afirma que o homem se nutre de vida ao fazê-lo, pois recebe a energia da Shakti – deusa –, sendo elevado a uma categoria sublime e divina. Os nomes das diversas posições em que os corpos se colocam durante o coito também são muito poéticos, geralmente extraídos da natureza.

O Shunga japonês, que significa “desenhos primaveris”, contém, assim como os manuais eróticos chineses, desenhos explícitos de pessoas fazendo amor em todo tipo de posições e lugares.

Talvez a cultura chinesa seja a que com mais arte literária contribuiu para o erotismo: o yang, ou princípio masculino, é comparado ao fogo, volátil e breve em sua duração, e o yin, feminino, à água, que se desloca lentamente, mas é inesgotável como o mar.

Os dois principais textos do tantrismo hindu são o Kama Sutra, escrito entre os séculos III e V, e o Ananga Ranga, do século XVI. Eles ensinam aos amantes desde jogos preliminares até formas de

Gracias por visitar este Libro Electrónico

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

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

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

