

## Sexe sentit

À

Fa unes setmanes vaig assistir a un taller vivencial de tantra. Coneixia la teoria, compartia la visió que ofereix de la sexualitat, però tenia ganes d'explorar més enllà de les paraules, les idees i les creences. Volia apropar-m'hi. I per apropar-nos a allò que d'alguna manera ens mou, ens atrau, ja he après que he de donar permís per obrir-me a viure-ho en primera persona i implicar-m'hi. Deixant enrere la part racional, els prejudicis, la vergonya i la por.

I precisament així es podria resumir el tantra. El tantra és un cos de doctrines i pràctiques mil·lenàries que permet expandir el camp de la consciència ordinària. No és cap religió ni ideologia, són eines i recursos per arribar a un estat de no-ment.

Per obrir-nos camí en aquesta experiència és essencial conèixer quatre d'aquests recursos. El primer és la respiració. Abans de seguir llegint, dedica uns minuts a observar la teva respiració: com la descriuries? És superficial, profunda, rítmica, accelerada, pausada, concentrada en una part del cos..? Diuen que la forma en que respirem simbolitza com passem per la vida. En el tantra la respiració es fa per la boca i no hi ha pausa entre inspiració i exhalació, el que ens permet connectar més fàcilment amb la part emocional, amb la nostra energia, fent que la vivència sexual s'expandeixi per tot el cos, i amb la parella.

El següent recurs són els sons que emetem. Estem acostumades i acostumats a imaginar (i reproduir) gemecs i sons similars als de les pel·lícules porno, però aquí parlem d'expressar-nos a través de sons espontanis, instintius el que estem vivint; sons orgànics i primitius que neixen de dins, als que potser mai ens hem atrevit a donar veu. Quantes coses silenciem per por, vergonya, dolor o culpa? Doncs en el sexe això és multiplica. Aquests sons són la nostra veu més profunda, i per això si donem permís per expressar-la traspasarem aquesta barrera que ens bloqueja i ens impedeix seguir explorant.

El tercer recurs és la presència. En el tantra no hi ha metes, no hi ha objectius més que fluir, connectats en l'aquí i ara, en el que ens demana el cos, escoltant i acollint les emocions, contemplant la unió que estem creant. Quan sentim que vibrem, sigui en un concert, en una activitat que ens apassiona, en una conversa o en una lectura, és perquè estem allà. La nostra atenció, la nostra emoció, la nostra implicació, la nostra empatia estan allà.

I, finalment, el quart recurs és el moviment espontani. Quan ja sabem com excitar-nos i com arribar a l'orgasme, caiem en l'error de repetir una vegada i una altra aquells moviments i ritmes apresos, rutinaris, mecànics i imposats per assolir allò que busquem: descarregar l'energia sexual ràpidament. I un cop descarregada, què? Són moltes les persones que es senten buides després d'una relació sexual d'aquest tipus. El moviment espontani permet que les sensacions plaents no es limitin només als genitals, sinó que viatgin i s'expandeixin per tot el cos i es visqui aquesta experiència des de la plenitud i la coherència. Podem escollir quines relacions desitgem viure i com les volem viure.

Així que el que, per mi, transmet el tantra és el sexe més enllà dels genitals, més enllà dels moviments mecànics del cos, més enllà de l'orgasme, de la satisfacció ràpida i immediata, del plaer breu i del rendiment. El tantra permet experimentar la plenitud, l'èxtasi prolongat i intens, la connexió total amb les sensacions i emocions del moment, la intimitat amb la parella, la contemplació de la unió, el saber escoltar sense interpretar, obrint les portes a la intuïció i a la saviesa del cos. És un intercanvi en tots els nivells: físic, psíquic, emocional i còsmic. No hi ha una idea preconcebuda del que hauria de passar, sinó espontaneïtat i llibertat.

Apropar-me al tantra significa aprendre i això és meravellós. Quan aprenc alguna cosa, vull algun canvi o tinc ganes d'explorar i créixer, m'ajuda molt identificar quin seria el primer pas que podria

fer a partir d'avui que m'hi apropés. Un petit detall, algun canvi petit en el dia a dia, quasi imperceptible però ple d'intenció. Per això, si us ve de gust començar a endinsar-vos en aquest mètode, us proposo un exercici ben senzill: abans de tenir una trobada eròtica amb la vostra parella sexual, abraceu-vos en posició de "cullereta" i durant deu minuts feu la respiració per la boca al mateix ritme, compassant la respiració. Després seguiu com desitgeu. Aquesta trobada ja haurà començat des d'un punt molt diferent.

Obrint la porta al sexe sentit.

I amb sentit.