

HACIA UNA NUEVA DIMENSION DE EDUCACION SEXUAL
SENTIDA Y TRASCENDIDA DE LO FISICO A LO ESPIRITUAL,
A TRAVES DE LA ENERGIA SEXUAL

JOSE HUGO HIDALGO GIRALDO

PEDRO NEL MUNOZ MONSALVE

Tesis de grado presentada como uno de los requisitos
para optar al Titulo de Magister en Educación:
Administración Educativa y Orientación y Consejería

Presidenta de Tesis

CRUZ HELENA BENJUMEA PEREZ

Magister en Educación: Investigación Sicopedagógica

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
FACULTAD DE EDUCACION
DEPARTAMENTO DE EDUCACION AVANZADA
MEDELLIN

1995



**UNIVERSIDAD
DE
ANTIOQUIA**

DEPARTAMENTO DE EDUCACION AVANZADA

ACTA DE APROBACION DE TESIS

Los suscritos presidente y jurados de la tesis "HACIA UNA NUEVA DIMENSION DE EDUCACION SEXUAL SENTIDA Y TRASCENDIDA DE LO FISICO i LO ESPIRITUAL A TRAVES DE LA ENERGIA SEXUAL, presentada por los estudiantes **José Hugo Hidalgo Giraldo** y **Pedro Nel Muñoz Monsalve** como requisito para optar al título de magister en Educación: Orientación y Consejería y Administración Educativa, respectivamente, nos permitimos conceptuar que ésta cumple con los criterios teóricos y metodológicos exigidos por la Facultad y por lo tanto se aprueba.

Medellin, mayo 23 de 1995

Cruz Elena Benjumea Perez
CRUZ ELENA BENJUMEA PEREZ
Presidenta

JOSE ROBEIRO AGUDELO B.
JOSE ROBEIRO AGUDELO
Jurado

Vladimir Zapata Villegas
VLADIMIR ZAPATA VILLEGAS
Jurado

DEDICATORIA

A nuestro querido lector:

Teniendo en cuenta el cambio existente en los diferentes aspectos de la vida del hombre las sociedades y las naciones, dentro del campo de la educación se desea con la presente propuesta una posibilidad de apertura de la mente para que tenga acceso a nuevos pensamientos acerca del sexo y la sexualidad de los individuos, reconociendo el potencial energético que no solamente es físico como tradicionalmente se ha entendido, sino espiritual y divina como se plantea en la nueva era y ha sido siempre.

Por lo tanto se espera que todo lector de este trabajo se acerque sin prejuicios culturales, religiosos e ideológicos para que pueda encontrar en el contenido, aspectos que le faciliten una apertura de conciencia y aprenda a emplear la energía divina en todas las manifestaciones de su diario vivir.

AGRADECIMIENTOS

Gracias muy especialmente a la directora de tesis Cruz Helena Benjumea, Magister en Educación, que tan gentil y acertadamente nos ha dirigido el trabajo, llegando a ser parte viva de este estudio; razón por la cual ustedes y nosotros seremos beneficiarios de un nuevo y profundo pensamiento.

CONTENIDO

| | Pág . |
|---|-------|
| INTRODUCCION | 12 |
| 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 17 |
| 1.1. FORMULACION DEL PROBLEMA | 19 |
| 1.2. SISTEMATIZACION | 19 |
| 2. JUSTIFICACION | 20 |
| 3. OBJETIVOS | 22 |
| 3.1. OBJETIVO GENERAL | 22 |
| 3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS | 22 |
| 4. MARCO TEORICO | 24 |
| 4.1. LIBIDO - ENERGIA SEXUAL: METODO PARA SU TRANSMUTACION. | 24 |
| 4.1.1. Kundalini | 34 |
| 4.1.2. La Kundalini impulsa los Chakras | 38 |
| 4.2. LOS CHAKRAS | 40 |
| 4.2.1. Nombre de los Chakras | 42 |
| 4.2.2. La energía universal de los Mantrams | 45 |
| 4.3. EL PROBLEMA DEL SEXO | 48 |
| 4.4. EVOLUCION HISTORICA DEL COMPORTAMIENTO SEXUAL. | 51 |

| | Pág. |
|--|------|
| 4.4.1. Sexualidad en las Primeras Civilizaciones Históricas. | 56 |
| 4.4.2. Historia de la Sexualidad | 57 |
| 4.5. ENFOQUE ETICO Y RELIGIOSO DE LA EDUCACION SEXUAL. | 60 |
| 4.5.1. Las ofensas a la Castidad | 63 |
| 4.5.2. La Sexualidad en algunos escritos re lig i osos. | 65 |
| 4.6. ASPECTOS BIOLOGICOS EN LA SEXUALIDAD HUMANA. | 73 |
| 4.6.1. Anatomía Sexual de la Mujer | 74 |
| 4.6.2. Anatomía Sexual del Hombre | 79 |
| 4.7. PEDAGOGIA DE LA SEXUALIDAD | 81 |
| 4.7.1. Una Educación Sexual y Afectiva | 84 |
| 4.7.2. Los Tres componentes de la Sexualidad | 85 |
| 4.7.3. El Despertar de la Responsabilidad Sexual | 85 |
| 4.7.4. Siete Reglas de Oro | 86 |
| 4.7.5. Qué será de los Niños y Adolescentes Mariana ? | 87 |
| 4.8. LA FAMILIA | 89 |
| 4.8.1. Caraeterlsticas Fundamentales de la Familia | 89 |
| 4.8.2. La Familia como Sistema | 93 |
| 4.9. SEXO | 94 |
| 4.10. EL TAO O EL CAMINO | 109 |
| 4.11. EL YIN Y EL YANG: LA ESPIRAL DEL CAMBIO | 121 |
| 4.11.1. La Correlación del Yin y del Yang | 127 |

| | Pág . |
|---|-------|
| 4.11.2. El Tao del Yin y del Yang | 128 |
| 4.12. EL CAMINO DEL YIN Y DEL YANG | 131 |
| 4.13. EL TAO ES UNA CALLE DE DOS DIRECCIONES | 134 |
| 4.14. LA ARMONIA DEL YIN Y DEL YANG | 134 |
| 4.15. EL TAO EN OCCIDENTE | 136 |
| 4.16. ESENCIA Y ENERGIA | 138 |
| 4.17. LAS HORMONAS EN LA SALUD Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO SEXUAL. | 140 |
| 4.18. ABSORCION DE ESENCIA Y ACUMULACION DE ENERGIA. | 143 |
| 4.19. DIVERSAS POSIBILIDADES PARA INTERCAMBIAR ESENCIA Y ENERGIA ENTRE EL YIN Y EL YANG DURANTE EL ACTO SEXUAL. | 146 |
| 4.20. CONTROL DE LA EYACULACION | 147 |
| 5. METODOLOGIA | 152 |
| 5.1. POBLACION | 152 |
| 5.2. MUESTRA | 153 |
| 5.3. SISTEMA DE HIPOTESIS | 154 |
| 5.4. SISTEMA DE VARIABLES | 155 |
| 5.5. INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS | 155 |
| 6. ANALISIS ESTADISTICO DE RESULTADOSS | 157 |
| 6.1. ANALISIS ESTADISTICO: EDUCADORES | 158 |
| 6.2. ANALISIS ESTADISTICO: ESTUDIANTES | 169 |
| 6.3. ANALISIS ESTADISTICO: PADRES DE FAMILIA | 180 |
| 6.4. SEXO | 190 |

| | Pág . |
|--|-------|
| 6.5. ADOLESCENTES: ESTUDIANTES | 192 |
| 6.6. ADULTOS: EDUCADORES Y PADRES DE FAMILIA | 194 |
| 7. PROPUESTAS O RECOMENDACIONES | 198 |
| 8. CONCLUSIONES | 201 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS | 205 |
| ANEXOS | 212 |

GLOSARIO

CHAKRA: Rueda de energía vibrante, transmisores y receptores extremadamente poderosos localizados en zonas viscerales en el cuerpo humano.

KI: Es la energía básica de la vida. El Ki consiste en una energía más sutil que la eléctrica o la electromagnética. Cada animal y cada planta tiene su propia forma de Ki.

KUNDALINI: Nombre dado a la energía sexual. Es un canal particular (desde el coxis hasta el cerebro a través de la columna vertebral) para el paso de la energía. Un camino.

LIBIDO: Nombre dado por Sigmund Freud a la energía sexual. Es una energía eléctrica muy sutil y al igual que la energía eléctrica puede ser usada equivocadamente o aprovechada en beneficio propio.

MANTRAM: Sonido pronunciado en voz alta para activar o estimular los chakras o centros energéticos en el cuerpo humana.

MEDITACION: El arte del éxtasis. Es sentarse sin hacer nada, que consiste en vaciar por completo la mente de todo pensamiento conceptual y dejar que el espíritu more en el vacío, el silencio y la quietud.

SEXO: Condición orgánica que distingue al macho de la hembra. La raíz de la palabra es división. Es un don de la creación para participar en el gran festival que la existencia es.

SEXUALIDAD: Comprende la formación de las funciones psíquicas, genitales y afectivas en el ser humano durante las etapas sicofísicas que cumple a lo largo de su vida.

TANTRA: Palabra oriental utilizada para entender el sexo unido con la inteligencia. Es un no hacer. Es el retorno a la absoluta inocencia, a la absoluta unidad.

TAO: Significa camino, referido al camino que sigue todo el universo, incluido el hombre. Es el principio fundamental de toda la filosofía oriental: El Tao es la realidad última, el modo de operar la naturaleza. Es el origen del cielo y la tierra, la puerta de todas las esencias.

TRANSMUTACION: Pasar de un estado a otro renovado. En este caso, transmutar la energía sexual en energía espiritual sensible.

YANG: Es una fuerza activa, es energética, dominante, lleva en si la existencia del Yin como fuerza contraria pero complementaria.

YIN: Es una fuerza pasiva, es receptivo, resistente, lleva en sí necesariamente la existencia del Yang como fuerza contraria pero complementaria.

LISTA DE ANEXOS

| | Pág . |
|--|-------|
| ANEXO 1. Encuesta | 212 |
| ANEXO 2. Tabulación de la Encuesta: Educadores | 220 |
| ANEXO 3. Tabulación de la Encuesta: Estudiantes | 221 |
| ANEXO 4. Tabulación de la Encuesta: Padres de Familia. | 222 |
| ANEXO 5. Sexo | 223 |
| ANEXO 6. Adolescentes: Estudiantes | 224 |
| ANEXO 7. Adultos: Educadores y Padres de Familia | 225 |
| ANEXO 8. Ley 115 de julio de 1993 | 226 |
| ANEXO 9. Paso Metabòlico de la Energía | 235 |
| ANEXO 10. Ocho Etapas en la Alquimia Interior | 236 |
| ANEXO 11. Formas de Movilizar y Transmutar Energía | 241 |
| ANEXO 12. Los Chakras en el Cuerpo Humano | 245 |

INTRODUCCION

El tiempo y la complejidad de la vida moderna con sus radicales transformaciones ha expuesto a un alto número de ñiflas y jóvenes a un número mayor de inconsistencias. Qué es bueno y qué es digno? qué es correcto y qué es deseable? qué tiene valor y qué no lo tiene?, qué aspecto de la vida merece el tiempo y la energía?, qué es justo y qué es injusto?, etc. Tremendos interrogantes que plantean una madurez difícil de desatar ante la vida de nuestros jóvenes.

El aspecto académico de las instituciones educativas es importante pero ciertamente no es lo más importante. Una filosofía educativa que formula metas y objetivos, una metodología que discierne caminos de acción, una didáctica que nos dice cómo entregar las ciencias, unas actividades para escolares que plantean una formación integral, deben ser medios para suscitar valores, aquel "algo" que cimenta, orienta, da sentido a la vida.

Los dos principios sobre los que se podría cimentar una educación exiológica son: El reconocimiento de que el

hombre es el lugar de los valores (no hay valores fuera del hombre); y el eje de toda educación axiológica es la educación en la libertad y para la libertad. El hombre concreto es el lugar de los valores. Es en consecuencia valor todo lo que contribuya a la humanización, realización y superación del hombre.

La pedagogía en nuestra cultura deberla dirigirse a sujetos capaces de renovación y responsables de su mundo y de su vida; que tomen conciencia plena del mundo presente e instruyan el porvenir, que quieran descubrir su propia identidad, su razón de ser, su capacidad creadora.

Siempre se quiere hallar explicación a la fuerza de atracción que existe en la vida, en la naturaleza. Cada cultura conceptúa la vida sobre lo mismo de diferentes maneras. Por ejemplo, en las culturas de occidente para hablar de las diferencias entre el hombre y la mujer o entre igualdad y desigualdad de los sexos, dicen que el varón es con respecto a la mujer un ser centrífugo y la mujer centrípeta; mientras que las culturas de Oriente los denominan como Yin para la mujer y Yang para el hombre; y para ambas culturas actúan como fuerzas contrarias, independientes y complementarias que están en

permanente expansión y contracción, haciendo de este movimiento la dinámica de la vida.

Es tarea nuestra encontrar el camino a través de la energía puramente instintiva que unida a las facultades psíquicas y mentales hacen alcanzar al hombre una vida plena de paz y felicidad interna.

El sexo es poder, y cuando éste es transmutado produce la vital sustancia nerviosa que contribuye a crear un ser libre, tanto interna como externamente, pues la libido (como la llama Freud, o "instintividad general" según Jung, o "Kundalini", como la llaman en la India, o "Energía Vital" como es llamada en la cultura Oriental) mentalmente dirigida abre las puertas del cielo que cada cual lleva dentro de sí. Esta energía sin embargo es una navaja de doble filo, pudiendo ser utilizada tanto para lo constructivo como para lo destructivo, y según menciona la tradición oculta, quienes no se regeneran por su intermedio están aceleradamente cavando su tumba. Este estudio se ocupa entonces, desde el punto de vista esotérico, de dar a conocer cómo es posible la transmutación de esa fuerza que rige la vida de los seres animados, con base a legendarias técnicas orientales mantenidas hasta el presente en secreto.

Se ha dado forma a un cuerpo teórico que facilite la comprensión del propósito de este estudio. Para tal efecto se tienen en cuenta, métodos para la transmutación de la energía sexual; se especifican los chakras y su ubicación en el cuerpo y los trastornos que presenta cuando se bloquean; el problema del sexo desde una visión natural y comprensible; el devenir del comportamiento sexual a través de la historia; qué dice la ética y la religión respecto al sexo; el aspecto biológico en la sexualidad humana es importante para conocer las diferencias y complementariedades entre el hombre y la mujer; otro tema a tratar es la pedagogía de la sexualidad, que según nuestra legislación colombiana, a partir de 1995, regirá como cátedra en el pensum académico; la familia como célula de la sociedad e institución educativa para los hijos, todo esto con una visión occidental y contemporánea, porque además para cumplir con nuestros objetivos, es valioso considerar el conocimiento del Tao, dentro de la cultura oriental, con respecto al sexo y la disciplina sexual como parte de sus diversas técnicas y teorías que paseen, para alcanzar la correcta salud y longevidad a que tiene derecho el ser humano. Para tal caso, es importante conocer la correlación que existe entre el Yin y el Yang; el cómo funciona y qué es el Tao; cómo actúa el Tao en Occidente; la acción de las hormonas en la salud y su incidencia en

el desarrollo sexual; cómo se intercambia la esencia y la energía entre el Yin y el Yang durante un encuentro sexual, además de considerar el control de la energía vital sin votarla en la eyaculación, especialmente recomendada para los hombres, a diferencia de la mujer porque su cuerpo reabsorbe sus secreciones producidas por la excitación.

En los Anexos se dan a conocer datos concretos sobre el manejo que le dan a su sexualidad educadores, estudiantes y padres de familia, partiendo de una encuesta que recoge la muestra representativa de todo el universo descrita; la confrontación de variables, la visualización gráfica de los centros de energía en el ser humano (chakras); un taller que puede ser llevado a la práctica, reuniendo los tres grupos: Educadores, estudiantes y padres, o cada grupo por separado; porque a lo que lleva es a que cada individuo encuentre en sí mismo la maravilla que es, por medio del automasaje, la meditación, con técnicas de respiración entre otros.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La actitud que asume la educación sexual en nuestra sociedad, muestra que por parte de los educadores no sólo existe una falta de preparación y de medios, sino también un temor justificado a la repulsa de los propios padres. Por eso la educación sexual no debería limitarse exclusivamente a los niños, sino que habría de empezar por los adultos, o al menos, simultanear ambas. Los adultos necesitan informarse para que así se modifique la opinión pública, y especialmente para que se haga posible el diálogo con las generaciones más jóvenes, única forma de ayudarlos. Lo ideal sería llegar a entender que la educación sexual no debe ir destinada a reprimir, sino a ofrecer con naturalidad los conocimientos que ayuden a cada individuo a adoptar decisiones válidas para su propia persona.

El proceso de maduración por el que debe pasar el ser humano para llegar a ser un ser integro individual y social, se ha sucedido por generaciones gracias a una proclamación moralizadora de las normas morales tenidas en cuenta en la educación sexual que se imparte en la

familia y en la escuela contemporánea; aparece en nuestro medio como mera valoración funcional, es tratada de un modo puramente moral, biológico, psicológico o incluso sociológico, por lo que se ha hecho poco por -'la integración personal.

De continuar esta educación sexual deficiente en nuestra sociedad, se desestabilizaría cada día más el ser individual íntegro, la familia no estaría cimentada sobre bases sólidas en valores, se perdería la razón de ser de la vida como es trascender en la escala evolutiva, no se orientaría la educación según las etapas sicosociales que debe vivir la persona desde su nacimiento.

Como punto de partida y finalidad de la educación sexual hay que considerar la unidad de sexualidad y Eros, de amor personal y responsabilidad de los dos amantes por sí mismos y por la sociedad. A partir del Eros, que se entiende como amor dirigido a la persona y abarca a la otra persona íntegramente. La finalidad de una educación sexual adecuada deberla ser la capacitación para un encuentro personal en el amor, con la disposición de aceptar la responsabilidad por sí mismo, por la pareja y por la vida nueva que pueda llegar.

1.1. FORMULACION DEL PROBLEMA

Cómo desarrollar una Educación Sexual Adecuada que trascienda de lo físico a lo espiritual a través de la energía sexual?

1.2. SISTEMATIZACION

1.2.1. Cuál es la visión que tienen educadores, estudiantes y padres de familia con respecto a la energía sexual?

1.2.2. Qué grado de conocimiento tienen los educadores y padres de familia para orientar a los adolescentes en su sexualidad?

1.2.3. Será necesario instruir a los adolescentes y adultos en materia sexual?

1.2.4. Será suficiente el sentido común para trascender el amor físico a un plano espiritual?

1.2.5. Son los adultos responsables de la educación sexual de los adolescentes?

2. JUSTIFICACION

Hasta hace pocos años en nuestro medio no se hablaba de Educación Sexual. Los textos de Anatomía, Fisiología e Higiene, incluían algunas referencias a los órganos genitales y a la reproducción pero con destino exclusivo a los estudiantes del sexo masculino. A mediados de los años sesenta, se iniciaron en el país campañas educativas sobre algunos conocimientos de la sexualidad; fue en la década de los setenta cuando apareció la cátedra de Comportamiento y Salud en los grados décimo y undécimo de la media vocacional, que ofrecía a los estudiantes una educación mínima sobre el comportamiento sexual. La experiencia al respecto ha permitido comprobar que esta información se ofrece bastante tarde en comparación con el desarrollo de los estudiantes, cuando ya algunas de ellos han sufrido problemas o han sido víctimas del abuso sexual y los valores están arraigados profundamente, siendo en esta época muy difícil su modificación. Por otra parte muchos estudiantes no tienen la oportunidad de llegar a este nivel escolar.

En 1991 la Presidencia de la República a través de la Consejería para la Juventud, la Mujer y la Familia, inició el trabajo con las Organizaciones Gubernamentales y No Gubernamentales para la elaboración de un Plan Nacional de Educación Sexual. Pero es a raíz de una Acción de Tutela presentada por Lucila Díaz Díaz, docente de Ventaquemada, Boyacá, y quien fue destituida de su cargo por tratar un tema sobre sexualidad en una clase de tercero de primaria, que la Honorable Corte Constitucional de la República de Colombia resolvió solicitar al Ministerio de Educación adelantar la Educación Sexual de los educandos en los diferentes centros educativos del país, tanto del sector público como del privado. A partir de este momento el Ministerio de Educación Nacional, convocó una consulta nacional de expertos en educación sexual cuyas recomendaciones se consignan en la Resolución No. 03353 del 2 de julio de 1993, "por la cual se establece el desarrollo de programas y proyectos institucionales de Educación Sexual en el país". Ver Anexo 8.

3. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVOS GENERALES

3.1.1. Despertar conciencia en los individuos hacia una adecuada educación sexual que redunde en la familia y en los adolescentes.

3.1.2. Desarrollar una adecuada educación sexual en individuos que les permita ampliar fronteras y alcanzar una longevidad feliz que redunde en la formación familiar.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

3.2.1. Presentar información nueva sobre el manejo de la energía sexual a educadores, estudiantes y padres de familia.

3.2.2. Definir pautas de trabajo en grupo a manera de talleres que permitan a cada individuo encontrar en sí mismo su propia energía sexual.

3.2.3. Desarrollar grados de creatividad en los adolescentes, que les permita buscar la trascendencia de su energía sexual en energía espiritual sensible.

4. MARCO TEORICO

4.1. LIBIDO - ENERGIA SEXUAL: METODO PARA SU TRANSMUTACION.

LA ENERGIA SEXUAL

1) El sexo es en realidad sólo la relación de la naturaleza inferior con el yo superior; luego es elevado a la luz del día, a fin de que el hombre pueda alcanzar la completa unión con la divinidad. El hombre descubre que el sexo (que hasta entonces ha sido una función puramente física, realizada a veces bajo el impulso del amor) es elevado a su correcto plano como el matrimonio divina, realizado y consumado en los niveles de la percepción del alma. Esta gran verdad subyace en la historia sórdida de la expresión del sexo, la magia sexual y las distorsiones de la moderna magia tántrica. La humanidad ha aminorada el simbolismo y sus pensamientos han envilecido al sexo hasta convertirlo en una función animal, y no fue elevado al reino del misterio simbólico. Los hombres han tratado de obtener, por medio de la expresión física, la fusión y la armonía internas que anhelan, y esto no se puede hacer. El sexo

sólo es el símbolo de una dualidad interna que debe ser trascendida y llevada a la unidad. No se trasciende por medios o rituales físicos, sino que es una trascendencia en la conciencia.

2) ...la fuerza de la atracción sexual... proviene del plano físico, y es el retroceso de un tipo de energía involutiva en el sendero de retorno. Hablando cósmicamente, se manifiesta como la fuerza atractiva entre espíritu y materia; hablando espiritualmente, se demuestra como la actividad del alma cuando trata de llevar al yo inferior a una plena realización. Hablando físicamente, es el impulso de unirse el macho y la hembra para los propósitos de la procreación. Cuando el hombre era puramente animal, esto no implicaba pecado. Pero a este impulso se le agregó el deseo emocional y entonces se infiltró el pecado; el propósito por el cual se manifestó el impulso fue pervertido en la satisfacción del deseo. Ahora que la raza es más mental y la fuerza de la mente se hace sentir en el cuerpo humano, existe una situación aún más seria que sólo podrá resolverse sin peligrar cuando el alma asuma el control de su triple instrumento.

3) Vivimos en un mundo de formas, las cuales están constituidas por vidas, y estas vidas tienen su propia

influencia emanante y contribuyente. A su vez consta de tres grupos principales:

a. Esas emanaciones que al surgir de las células mismas y depender de su cualidad, producen efectos buenos o malos, y densifican o refinan, elevan o rebaja, debido a su influencia, la vibración física del unido cuerpo celular. Como bien sabemos, el efecto físico que produce el hombre de naturaleza burda, bruta y animal, será distinto a los efectos refinados y embellecedores producidos por el contacto con un alma madura, actuando en un cuerpo refinado, aseada, disciplinado y purificado.

b. Esas emanaciones, esencialmente físicas, responsables de esa afinidad química entre un cuerpo animal y otro, producen la atracción de los sexos. Es un aspecto del magnetismo animal y la respuesta de las células al llamado de otras células, actuando de acuerdo a la Ley de Atracción y Repulsión. Es compartida por el hombre y los animales, y siendo instintiva, está libre de toda reacción mental.

c. Estas fuerzas o emanaciones, respuesta de las células o los ritmos armónicos, dependen, por lo tanto, de que la célula posea algo de aquello a lo cual responde. Dichas emanaciones son aún poco comprendidas; pero se

evidenciarán a medida que avance la raza. Este tipo de fuerza es ese algo misterioso que permite al cuerpo físico, por ejemplo, reconocer como armónico o congénito al medio ambiente físico circundante. Es esa reacción indefinible que hace que dos seres humanos (aparte de toda atracción sexual, porque las personas del mismo sexo lo sienten mutuamente) tengan un efecto físico armónica entre sí. Esto, en el plano externo, es la base esotérica de toda relación grupal, y la comprensión de estas emanaciones permite que se lleve a cabo el aislamiento y la segregación de razas de acuerdo al gran plan evolutivo.

4) ...La relación entre los cuerpos físicos masculino y femenino, que el hombre denomina relación sexual (es) considerada de suma importancia en esta época. En el valle de la ilusión el símbolo absorbe frecuentemente la atención y se olvida lo que éste representa. Con la solución de esta relación sobrevendrá la iniciación racial, y de esto se ocupa ahora la raza.

5) El instinto del sexo tiene su principal raíz en el temor a la separatividad y al aislamiento, en la rebeldía contra la unidad separatista y contra la soledad en el plano físico, y su resultado ha sido llevar adelante a la

raza mediante la persistente propagación de las formas, por las cuales la raza puede venir a la manifestación.

6) El instinto sexual se ha desarrollado y encuentra su consumación en la relación - conscientemente comprendida- entre el alma y el cuerpo. Esto constituye la nota clave del misticismo y de la religión que, actualmente y como lo ha sido siempre, es la expresión de la Ley de Atracción, no mediante el matrimonio en el plano físico, sino (para el hombre) en el sublime matrimonio consumado con consciente intención entre el alma positiva y la forma negativa y receptiva.

Dice Lús De Sayján en su libro "Magia Sexual Positiva": que para alcanzar una vida llena de paz y de felicidad interna que al mismo tiempo armonice las circunstancias de la vida de cada cual, existe un camino relativamente sencillo que en el hemisferio Occidental apenas es conocido. Esto se alcanza por medio de una auto-educación hacia el manejo mental de la libido (energía sexual), o sea, por la transformación de ésta misma en fuerza vital aumentada, en energía amorosa intensificada, en energía de salud, de bienestar y de regeneración física celular constante. Como se sabe, es justamente la energía sexual aquella que está más fuertemente anclada en el ser humano que ninguna otra.

La libido es algo maravilloso, cuando empieza en la conciencia del ser humano a dejar el reino de lo puramente animal o instintivo, uniéndose a las energías psíquicas y mentales.

La libido es buena y contiene en sí poderes curativos, pues es un fuego interno, capaz de quemar dolencias físicas y ciertos males psíquicos. No obstante ella debe ser aplicada en dosificación prudente. Por eso cuando se desee obtener una felicidad duradera, el seno debe ser cultivado debidamente. No se debe permitir que crezca como una planta silvestre, dejando brotar sus ramas hacia todos los lados, de manera que tapen la luz que penetra desde lo alto.

La libido es una energía eléctrica muy sutil y al igual que la energía eléctrica puede ser usada equivocadamente o aprovechada en beneficio propio. La mayoría de los hambres desgraciadamente derrochan esta preciosa energía debido a la falta de una educación adecuada en este sentido. Esta energía acrecentada, circulando en todo el organismo, le produce goces y deleites cada vez más intensos y produce con el tiempo un éxtasis semejante al que dicen experimentar los orientales. Al mismo tiempo es aprender a sentir el deleite del orgasmo en la región del Plexo Solar o en cualquiera otra parte del cuerpo

donde desee sentirla. Este goce se produce gracias a la acumulación de la energía libidinosa en la sangre y en todas las células de su cuerpo. Aunque parezca increíble puede ser sentido muy bien en la punta de un dedo o en la punta de la nariz.

En la India existen templos públicos donde se adora abiertamente lo que los Occidentales ocultamos con pudor. Los monjes tibetanos, a través de su práctica, están conscientes de que la energía universal que es positiva-negativa, masculina y femenina, penetra en todas las cosas y muy intensamente en el ser humano. Esta energía está compuesta de miríadas de átomos infinitamente pequeños. No obstante, todos los átomos de por sí son un mundo completo, una vibración inteligente, a los que los Yoguis han dado el nombre de "Dioses Atómicos". Los átomos seminales están dotadas de una inteligencia excepcional y en ellos se encuentran archivados los registros de los mundos sumergidos y de las vidas pasadas de la humanidad. Ellos, aunque infinitamente pequeños, son seres de luz que espíritus benéficos han traído hace milenios de aftas a la tierra para beneficio de toda forma viviente. Como seres de luz tratan de elevarse constantemente a la luz. Quieren hacer feliz al ser humano; pero también quieren recibir una recompensa adecuada, pues desean ascender a un reino

superior y comunicar su sabiduría a los hombres. El primer peldaño de su ascensión constituye el Plexo Solar (ubicado bajo el diafragma). Pero los seres humanos mediante su egoísmo pasional los mantienen aprisionadas en la región sexual y los utilizan casi exclusivamente para sus deleites instintivos.

Solamente cuando dos seres se aman sinceramente, estos diminutas átomos de luz alcanzan a ascender al Plexo Solar, y algunos hasta el corazón, después de la consumación amorosa.

Se puede atraer mentalmente hacia la corriente sanguínea la energía nerviosa de la fuerza vital (tal como lo hacen los lamas tibetanos) por medio de la respiración, mantrams y la adecuada concentración (todo sin ninguna actividad sexual) y depositarla en la región del Plexo Solar. El gran deleite espiritual que reciben estos monjes en compensación, es la gracia que les proporcionan estos átomos de luz liberados de su prisión milenaria.

La fuerza sexual es la piedra angular de todo el universo y como tal es máxima energía creadora. Los seres humanos, al cultivar la nueva conciencia sexual, no se rebajarán, pero se alejarán mucho del instinto animal.

Al mismo tiempo, alcanzarán una liberación interna sin igual.

El hombre no dependerá más de la mujer para sentir dentro de sí una felicidad perpetua y la mujer no dependerá más de la gracia o de la potencia del esposo. La libido mentalmente manejada ayudará al ser humano a ennoblecer su carácter.

El sexo es vitalidad. Cuando más vital es una persona, tanto más fuertemente está en ella desarrollado el instinto sexual. Vitalidad transmutada en más vitalidad produce la sustancia nerviosa que contribuye a crear un ser libre, tanto interna como externamente. O sea, manejar los problemas de la vida diaria con una habilidad sin igual. Entonces no se vivirá más para trabajar; tampoco se trabajará más para vivir, sino solamente se respirará para gozar la vida. Un trabajo efectuado a su tiempo también produce goce y satisfacción.

La libido mentalmente manejada abre la puerta hacia el cielo que cada cual lleva dentro de sí. Como ya se sabe, las escrituras más antiguas y sagradas de todos los pueblos y creencias hablan siempre de un cielo que no se encuentra fuera, sino dentro del ser mismo. Pero nadie alcanzará este paraíso dentro de sí, si cree que la

realización del sexo consiste en correr de un orgasmo a otro con la consiguiente eyaculación, pues estas personas derrochan valiosa vitalidad y con ello no harán otra cosa que nutrir su naturaleza instintiva, dejando al mismo tiempo hambrienta su alma.

En vez de regenerarse por intermedio de su sexo se acercan con grandes pasos a la tumba.

La energía sexual es también el motor de la vida. Por lo tanto, no se puede ignorar dicha fuerza ni tampoco hacer como si no existiera. Tampoco se puede reprimir sin crear complejos y un estado nervioso neurótico. Sigmund Freud destacó este hecho claramente en sus enseñanzas y prácticas como sicólogo de fama mundial. Con razón afirma que la sexualidad reprimida es la raíz de la mayoría de los males que atacan al ser humano.

Los espíritus desencarnados siempre buscan convivir y evolucionar con la vida humana, aunque la mayoría de los hombres no se dé cuenta de este hecho. Bolamente los seres sensitivos lo han comprobado en muchas oportunidades. Se puede decir que en el mundo espiritual la calidad interna del ser humano será juzgada, en primer lugar, según la clase de espíritus que lo rodean. Hambres de aspiraciones elevadas atraen hacia sí

espíritus de la misma naturaleza y hambres malas se mueven en una atmósfera de espíritus de tendencia malvada que los acompañan.

El materialismo no es capaz de salvar la humanidad de su interna tensión enfermiza, pues alimenta solamente el cuerpo y deja hambrienta el alma. Es aprendiendo a conciliar la materia con el espíritu, que se recibe _en compensación un maravilloso sentido de la vida.

4.1.1. Kundalini. El Despertar de la Fuerza de la Vida: Cada vida tiene una individualidad. Adquirir algo a través del conocimiento teórico no va a ayudar, se llega a conocer la individualidad solamente cuando se esté en medio. Existen chakras (zonas que concentran energía en el cuerpo), pero el número difiere con cada individuo. Uno quizá tenga siete, otro quizá nueve, otro es posible que más, o que menos. Esta es la razón por la cual se han desarrollado tantas diferentes tradiciones. El Budismo habla sobre nueve chakras, los Hindúes hablan de siete, los Tibetanos de cuatro y están todos en lo cierto.

La raíz de Kundalini, el paso a través del cual circula la Kundalini es también diferente en cada individuo, se deben sentir los chakras, no conocer sobre ellos. Deben

sentirse, se deben encontrar sensaciones dentro del ser. Solamente sentir los chakras (el kundalini y su camino) servirá de ayuda. No de otra forma. De hecho, la teoría está siendo muy destructiva tanto más cuando concierne al mundo exterior. Cuanto más conocimiento se adquiere, menos será la posibilidad de sentir lo real, lo auténtico.

Muchas enfermedades empiezan a ocurrir cuando la energía empieza a fluir hacia arriba, biológicamente, se ha confundido todo el organismo.

El flujo biológico natural es hacia abajo; el flujo espiritual es hacia arriba. Y el orgasmo completo se caracteriza por el flujo hacia abajo.

Puede que se empiece a sentir muchos cambios en el cuerpo, pero el primero se producirá en el cuerpo sutil. La Meditación es justo el medio para crear un puente entre el cuerpo material y el sutil. Cuando se dice "Meditación" se quiere decir sólo eso. Si se puede saltar fuera del cuerpo material, esto es lo que quiere decirse por Meditación. Pero para hacer este salto se necesitará la ayuda del cuerpo material: Se tendrá que usar como una piedra de salto.

Cuál es la técnica para saltar dentro de la meditación? Se habla de dos: El Ayuno y la Danza. Todas las técnicas de meditación son para poner a la persona en el extremo desde donde pueda tomarse el salto, pero el salto, él mismo, puede ser tomado sólo a través de una técnica muy simple, de un método verdaderamente sin método. El darse cuenta del salto es el método.

La Kundalini, no es en sí misma, una fuerza de vida; al contraria, es un canal particular para esta fuerza, un camino. Pero la energía puede tomar otros caminos también, es así que no es necesario pasar a través de la Kundalini. Es posible que alguien consiga la iluminación sin pasar a través de la Kundalini (pero la kundalini es el camino más fácil, el más corto). Sin embargo, ocultamente fue dicho: "Libera a los fuegos interiores y el hombre será destruido por el fuego"; entonces no será (como está destinado a ser) "la zarza ardiente que arde eternamente y nunca puede ser destruida".

La Kundalini y los chakras no están localizados en el cuerpo físico. Pertenecen al cuerpo etérico (fuera del físico), pero tienen puntos de correspondencia con el cuerpo físico. Ello es como cuando la persona siente amor y se pone la mano sobre el corazón. Nada como "amor" existe allí, pero el corazón (físico) es un punto

correspondiente. Cuando se pone la mano en el corazón, se está poniendo la mano en la chakra que pertenece al cuerpo etérico, y este punto es aproximadamente paralelo al corazón físico.

La Kundalini es parte del cuerpo etérico, así que todo lo que se vaya consiguiendo como progreso en el camino de Kundalini no muere con el cuerpo físico. Va con el ser. Todo lo que se consiga permanecerá con el ser, porque no es una parte del cuerpo físico. Si fuese una parte del cuerpo físico, entonces con cada muerte se perdería, y el ser tendría que empezar desde el mismísimo principio. Pero si alguien alcanza la tercera chakra (Plexo Solar), este progreso se mantendrá con él en su siguiente vida. Irá con él, "almacenada" en el cuerpo etérico.

Cuando se dice que la energía de la vida va a través de la Kundalini, se entiende la Kundalini como un conducto, todo el conducto que conecta las siete chakras (siete o cualquier otro número). Estas chakras no están en el cuerpo físico, es así que cada cosa que pueda decirse sobre Kundalini está siendo dicha sobre el cuerpo etérico.

Cuando la fuerza de la vida pasa a través de la Kundalini, los chakras empezarán a vibrar y florecer. En

el momento en el que la energía llega a ellos se vivifican. Es justo como cuando es creada la "hidroelectricidad". La fuerza y la presión de la dinamo hace rodar la dinamo. Si allí no hubiese ni presión ni agua, la dinamo se pararía, no trabajaría. La dinamo rueda por causa de la presión. De la misma manera los chakras están allí, pero están muertos hasta el momento en que la fuerza de la vida los penetra. Solamente entonces empiezan a girar.

4.1.2. La Kundalini impulsa las Chakras. Chakra no equivale exactamente a la palabra "centro" porque centro significa algo estático, y "Chakra" quiere decir algo en movimiento. La traducción exacta sería "rueda", no centro. O centro dinámico, rotativo... centro en movimiento.

Los Chakras son centros hasta que la energía de la vida llega a ellos; en ese momento empiezan a ser chakras. Ahora allí no hay centros; son ruedas girando. Y cada rueda, por la rotación, crea nueva energía. Esta energía es usada contra una mayor velocidad de rotación del chakra.

Entonces cuando la fuerza de la vida pasa a través de cada chakra, los convierte en más vitales, más vivos.

La fuerza de la vida se localiza en el centro del sexo (muladara). Puede ser usada como energía sexual. Entonces ello genera una vida particular, una vida biológica. Entonces, también crea movimientos; lo que supone más energía, pero biológica. Si esta misma energía se mueve hacia arriba el canal de la Kundalini se abrirá.

El centro del sexo (Muladara) es el primero en abrirse. Puede abrirse de la misma forma hacia una generación biológica o puede abrirse hacia una generación espiritual. El muladara tiene dos aberturas: Una arriba y otra abajo. En el conducto de la Kundalini, el centro más alto es el sahasrar (nombre del chakra último en el cuerpo humano); la Kundalini aparece porque los siete cuerpos penetran uno en el otro; están entrelazados.

El cuerpo físico es la puerta para el segundo cuerpo. El segundo cuerpo es tan sutil que no puede ser concernido directamente con el mundo material. Así, primero el cuerpo material transmuta lo material en formas vitales. Entonces ésto puede convertirse en alimento para el segundo cuerpo.

Cualquier cosa tomada de los sentidos queda transformada en formas vitales. Esto se convierte entonces en comida

para el segundo cuerpo. El segundo cuerpo transforma ésto en forma aún más sutiles, y ésto se convierte en alimenta para el tercer cuerpo.

Es como sigue: No se puede comer barro si no es en las verduras. En ellas los elementos del barro están transformados, así se pueden comer. El mundo vegetal transforma el barro en una forma viva y sutil. Ahora se podrá pasar el barro al organismo. No se puede comer hierbas. La vaca las come por la persona. Van a su interior y ella la transforma en leche. Ahora podrá tomarse, puede ser bebida la leche. El segundo cuerpo es el maestro del primero y el tercero el maestro del segundo. Cada cuerpo inferior es el servidor del superior.

4.2. LOS CHAKRAS

La palabra "Chakra" significa rueda de energía vibrante. Las chakras son transmisores y receptores extremadamente poderosos. Si están desbalanceados o desentonados todas las funciones del individuo se ven afectadas. Toda clase de temores y tensiones usualmente bloquean estos centros. Este cúmulo de emociones negativas nos impide el pleno disfrute de la vida, que es de acuerdo con la ley

divina, un tesoro inagotable de serenidad y abundancia en todos los niveles.

Cuando estos centros vitales, están alineados y vibran en armonía, el sentimiento que se experimenta es de plena fortaleza, salud, belleza, conocimiento, éxito en la vida y amor.

Para armonizar los chakras o superar los trastornos que tal desbalance produce en el ser, se recomienda seguir estos pasos:

- Asumir una posición muy cómoda. Es indiferente que sea acostado, sentado, en posición de loto, etc., lo importante es estar cómodo.
- Impregnar el ambiente con los aromas recomendados (más adelante) para el centro vital que se desee rearmonizar. Este aroma puede provenir de aceites, flores, hierbas, inciensos, perfumes, etc.
- Respirar pausada y profundamente.
- Realizar afirmaciones y visualizaciones positivas, al mismo tiempo que se escucha música agradable.

4.2.1. Nombre de los Chakras. Cada chakra tiene relación con una parte física del cuerpo humano, así:

- El Centro Vital (chakra Muladara): Este chakra situado entre el ano y los genitales, también puede llamarse chakra básico o raíz. Cuando funciona inarmónicamente todo tipo de temor e ira residen aquí. Su elemento es la tierra; su color es el rojo; su aroma el clavel y el cedro; su mantram o sonido para estimularlo es "lam".

- El Centro Vital (chakra Svadistana): Es el segundo chakra situado por encima de los genitales. Llamado también el chakra del sacro o de la sexualidad. Sus trastornos tienen que ver con frustración sexual, circulación sanguínea y relaciones sociales. Su elemento es el agua; su color el naranja, su aroma el sándalo y su mantram o sonido "Vam".

- El Centro Vital (chakra Manipura): Este tercer chakra está localizado dos dedos por encima del ombligo. Se llama también el chakra del Plexo-Solar. Sus trastornos se reflejan en sentimientos negativos, intranquilidad. Su elemento es el fuego, su color el amarillo; su aroma es lavanda y romero; vibra con el mantram "Ram".

- El Centro Vital (chakra Anahata): Es el cuarto chakra. Este centro electromagnético está ligado al alma. Es a través de este chakra que se siente el amor. También es llamado del corazón está situado en la mitad del pecho. Sus trastornos se manifiestan en asma, desórdenes cardiacos, hipertensión. Su elemento es el aire; vibra con el color verde; y el aroma que lo representa es la esencia de rosas y el jazmín; su sonido para estimularlo es "Yam".

- El Centro Vital (chakra Visuddha): Es el quinto chakra que se localiza justamente detrás de la garganta; este es el chakra de la comunicación, la expresión y el juzgar. Cuando tal chakra (llamado también el del cuello), se encuentra bloqueado, la comunicación entre el cuerpo y la cabeza se obstaculiza. Sus mayores trastornos son de la garganta, tortícolis, resfríos, problemas en los oídos. Su elemento es el sonido; vibra con el color azul y su aromaterapia es la salvia y el eucalipto; su mantram es "Ham".

- El Centro Vital (chakra Agnía): Es el sexto chakra, llamado también tercer ojo, localizado un dedo por encima del entrecejo. Es desde este chakra de la frente que brota el pensamiento y es el origen de todo lo que visualizamos en la pantalla de nuestra vida. El ser

humano está así dotado con el más extraordinario instrumento de la creación. El puede visualizar lo que desea y esta imagen se manifiesta en su existencia. Es a través de este centro que obtenemos todo lo que necesitamos para el acto de la imaginación creativa. A través de este centro lo que deseamos para nosotros mismos y para nuestros hermanos se realiza consciente o inconscientemente por medio del chakra agua.

Somos la autoridad dando órdenes a las circunstancias de la vida. Por dirigir este centro vital, nosotros genuinamente nos volvemos maestros. Sus trastornos se reflejan en ceguera, dolores de cabeza y pesadillas. Su elemento es la luz, su color es el púrpura; en aromaterapia se identifica con la menta y el jazmín; y vibra con el mantram "Om".

- El Centro Vital (chakra sahasrara): El séptimo chakra se ubica justo encima de la cabeza. El se proyecta hacia las regiones más allá del tiempo y del espacio. Su color es violeta, el último en el espectro solar. Su trastorno genera depresión, locura, aburrición, incapacidad de enfrentar la vida. En aromaterapia vibra con la mirra, y la flor de loto; su mantram es "Aum".

4.2.2. La Energía Universal de los Mantraras. La palabra Mantrams es una palabra sánscrita que significa "liberación mental". Este sonido o combinación de sonidos libera el sistema mental de su condicionamiento y límites. Los mantrams pueden encontrarse en todas las culturas, tradiciones y sistemas religiosos. Ellos no son exclusivamente del mundo oriental. Ciertas letanías del cristianismo original también son Mantrams. Los Musulmanes, Budistas, Nayas, Incas y Aztecas tienen sus propios mantrams específicos.

En nuestra sociedad, inspirada por el Jadeo-Cristianismo mucha gente se siente más en armonía con una fórmula mántrica Cristiana, más estrechamente relacionada con su cultura. Eso es algo natural.

Muchas grandes almas que han seguido el camino del auténtico cristianismo (dentro de la iglesia católica o fuera de ella, ya que pertenecer a un grupo o secta religiosa en particular no es realmente importante en última instancia), han alcanzado la más elevada altura de éxtasis espiritual a través de famosas oraciones u otro rezo efectivo.

Un Musulmán puede cantar el nombre de Aláh; un cristiano el de Cristo; un hindú el de Rama, Krishna o Narayana; un

budista el de buddha. No importa si se es rico o pobre, erudito o ignorante: se puede practicar en cualquier parte, bajo cualquier circunstancia, o en cualquier persona. Todos pueden cantarlo y obtener el más grande beneficio de esta práctica universal. Para este cantar y escuchar no existen reglas estrictas.

Cantar el santo nombre ha sido siempre reconocido como un medio auténtico y efectivo de crecimiento positivo. Al ponerse en contacto con la electricidad, uno siente la energía, sin importar el medio a través del cual esta energía está siendo transmitida.

En resumen puede decirse lo siguiente:

1. El sexo es energía, la energía es fuerza, es libido sexual, la fuerza es electricidad, la electricidad son los fluidos vitales que alimentan el cuerpo etérico.
2. La envoltura de la energía es el orgasmo, el mar. Entre la vibración magnética de los cuerpos es donde se da la relación, el contacto con el alma; en donde la fuerza deja de ser animal para ser divina.

El sexo lleva divinidad.

4. En la sexualidad se expresa o manifiesta la energía o fuerza en materia, humedad, orgasmo.

5. La educación actual reprime el sexo porque ignora la constitución del hombre en el sistema solar y esa energía no es creadora, por eso surgen conflictos y abusos como la homosexualidad propia de la raza lemúrica que era el hombre animal.

6. El reino mineral expresa la energía o sexo a través del calor, la radiación, la temperatura, la electricidad.

7. El reino vegetal expresa la energía a través de la aroma, la esencia, el perfume, la polinización, siendo el instrumento la flor.

8. La sexualidad es una energía que se expresa en el hombre a través del centro sacro; es el segundo chakra que es el más involucionado y activo en la evolución.

9. El transmutar la energía sexual ha llevado a los hombres a dos grandes errores:

a. Tratar de suprimir el deseo natural insistiendo en el celibato obligatoria, desviando así con frecuencia a la

naturaleza y sometiendo al "hombre natural" a reglas y códigos que no estaban en la intuición divina.

b. Otros han tratado de agotar el deseo sexual normal por medio de la promiscuidad y el libertinaje, perjudicándose y creando las bases para las dificultades que se reproducirán en reencarnaciones futuras.

10. El lugar que la vida del sexo debe ocupar en la vida diaria, debe ir paralelo a la concentración mental en el chakra quinto, es decir, en el centro laríngeo. Así llegará a ser magnética y la vida sexual no se atrofiara ni dañará al individuo.

4.3. EL PROBLEMA DEL SEXO

La normal actitud anglosajona, resultado de la enseñanza de la Edad Media, considera el sexo inusitadamente pecaminoso y siempre indeseable, como algo que debe ser soportado y sometido, dominado y mantenido secretamente en el fondo de la conciencia Cristiana, donde se oculta como un misterio lascivo. Esto se debe también a la influencia ejercida por San Pablo, pero no a la enseñanza del Cristo.

Cuando la relación básica "sexual" sea finalmente establecida, y el cuerpo y el alma (negativo y positivo) estén permanentemente relacionados en las vidas de los seres humanos, entonces veremos la enseñanza sobre el tema del sexo físico correctamente dirigida en el mundo. Esta enseñanza vendrá por la fusión y síntesis de los mejores puntos de vista de los instructores espiritualmente orientados, en ambos hemisferios, incorporando la experiencia de Oriente y Occidente, y también el acercamiento del místico y del científico a un misterio que es físico (que requiere comprensión científica) y místico (que demanda interpretación espiritual). Implicará la ayuda de conocimiento cultural de los Yoguis de la India, en conexión con la energía que fluye a través de los centros, en este caso el "Sacro".

Por los innumerables experimentos sexuales que se llevan a cabo hoy, la generación próxima llegará a un punto de equilibrio y como consecuencia, se inclinarán los platillos hacia la dirección deseada y deseable.

La enseñanza de hábitos sexuales erróneos, el ejemplo de la extendida prostitución (de hombre y de mujer), la proliferación de la homosexualidad (desde el ángulo de una mentalidad pervertida y de una imaginación malsana que está hoy detrás de gran parte de su expresión), la

estrecha mentalidad Cristina heredada de un "complejo" de culpabilidad en lo concerniente al sexo y a la herencia de cuerpos físicos, enfermos, excesivamente o débilmente sexuales, han llevado a la raza a su actual caótico e ignorante manejo de este importante problema.

La solución no se hallará en los pronunciamientos religiosos basados en una teología caduca, o por la inhibición fisiológica o el libertinaje legalizado; tampoco vendrá por medio de la legislación, inspirada por las distintas escuelas de pensamientos de cualquier comunidad o nación. Será el resultado de la actividad unida de las conciencias espiritualmente orientadas, la actitud jurídica, la percepción intelectual y el constante impulso del proceso evolutivo.

La actitud que adopta el salvaje ignorante hacia la vida sexual, la de aquel individuo mentalmente polarizada y espiritualmente orientado en este tema, serán tan distintas, que superficialmente no habrá punto alguno de similitud; sin embargo, ambas actitudes fundamentalmente son muy similares y se acercan más a la realidad que la del hombre común de hoy. Uno está controlado por su naturaleza animal y desconoce, como el animal salvaje, el mal y la vil promiscuidad del hombre civilizado; el otro vive una vida controlada, regido por el poder de la mente

y animado por hacer el bien a la humanidad. Entre los dos extremos existen diversos puntos de vista, el sin fin de ideas distintas, las innumerables costumbres, la diversidad de las relaciones (legítimas e ilegítimas), las incontables reacciones animales y psicológicas, las diversas ceremonias nupciales y la gran variedad de perversiones del proceso natural que caracteriza "al hombre moderno en todas partes del mundo. Estas a su vez varían en las diversas civilizaciones y bajo la influencia de las distintas condiciones climáticas.

No hay una solución inmediata para el problema sexual que hoy día se nos presenta. Durante épocas los hombres han abusado y empleado incorrectamente una función otorgada por Dios; han prostituido su primogenitura, y por su relajamiento, libertinaje y su falta de control, han introducido una era de enfermedades, tanto mentales como físicas, actitudes incorrectas y relaciones ilusorias, que requieren varios siglos eliminarlas.

4.4. EVOLUCION HISTORICA DEL COMPORTAMIENTO SEXUAL

Al hablar de la conducta sexual de los pueblos primitivos debemos dar un salto, en el tiempo y en el espacio, que nos trasladará desde una aproximación a la vida de nuestras primeros antepasados, hasta los hábitos de las

grupos naturales que viven en los lugares apartados de nuestra geografía actual. Este sistema de apropiación encierra, no obstante, graves peligros derivados de un enjuiciamiento presuroso del "inmovilismo" de los pueblos naturales. Estos han sido visitados por numerosas etnólogos, algunos de los cuales han pagado con su vida la extraordinaria aventura científica humana de conocer los hábitos y el comportamiento de unos grupos de seres para quienes la historia, tal como nosotros la entendemos, no significa nada.

Sólo cabe señalarse que se sabe muy poco o nada sobre la conducta y los hábitos sexuales de los hombres de la Prehistoria. Serán necesarios nuevos descubrimientos y una labor de síntesis y de coordinación antes de poder sacar conclusiones al respecto. Por el momento, la única aproximación válida es la que pueda establecerse a la luz de los estudios sobre los pueblos naturales.

El Etnólogo Gustav Welter, asegura que existen en la actualidad numerosas tribus que creen que el embarazo se debe a cierto germen depositado por un "espíritu" en el organismo femenino. De manera general el no civilizado ignora las causas naturales. Es animista y cree que todo lo que existe (ser humano, animal, planta o piedra) posee un "alma"; es decir, una voluntad y una fuerza. La

consecuencia de ello es que nada en el mundo está regido por las leyes, puesto que todas las cosas, incluso las inanimadas, pueden realizarse a su capricho. El nacimiento, por tanto, también tiene un origen misterioso. El hombre no-civilizado no sabría admitir que, sin la intervención de alguien más poderoso que él, el acto rápido y casi inconsciente del macho en la copulación sea suficiente para hacer sufrir al cuerpo y a la existencia de la hembra unas transformaciones tan considerables como la fecundación, el parto y la lactancia. Como la unión sexual es una cosa ordinaria, corriente y cotidiana, le parece extraño, y hasta imposible, que el organismo femenino se vea tan profundamente afectado por él. Así, el productor original del niño no es el padre, sino un poder extraño y sin relación con la pareja.

El mismo Etnólogo, asegura que entre los pueblos más primitivos, el mecanismo psicológico de la generación se presenta, al parecer, de la siguiente manera: Cuando un germen ha sido depositada en el vientre de la mujer por un espíritu., la copulación introduce en este órgano un líquido masculino que unido a la sangre femenina liberada por la interrupción de la menstruación, colabora con ella en el desenvolvimiento del germen, y finalmente, en el nacimiento del niño. Un indigena melanesio explicaba:

"La madre hace al hijo con su sangre, y después, cuando ha nacido, le alimenta con su leche". Un africano decía: "El hombre coloca en el interior de la mujer algo que c rece".

Como se puede observar por estos datos, el hombre primitivo no admite que en el esperma se halle la semilla fecundante de la mujer, sino únicamente el vehículo que ayudará a la formación del niño. En consecuencia, el autor citado concluye que si los primeros hombres hubieran conocido el estado familiar bajo la forma de matrimonio individual es evidente que habrían comprobado por la experiencia, que la interrupción de la regla de sus mujeres iba seguida de un embarazo de nueve meses. Si han ignorado este detalle es sin duda porque la promiscuidad en que vivían no hacía más que corroborar su creencia en el origen "exterior" del niño.

Welter define así mismo la existencia del matriarcado en numerosas tribus primitivas; un matriarcado que actualmente se encuentra en diversos pueblas bajo su forma más atenuada: La descendencia por línea femenina. El niño pertenece al clan de la madre y, en aquellos pueblas en que impera el régimen totemista, honra al tótem de su madre y no al de su padre. Más raro aún es el matriarcado integral, en el que la generatriz es el

jefe de la familia, que da su nombre a sus hijos y les lega sus bienes. El origen de estas costumbres se explica mejor si nos remontamos a la época en que el papel del padre en la procreación apenas era conocido y en la que el niño, nacido en el desorden de la horda, era considerado como perteneciente, ante todo, a su madre.

Virginidad, castidad, continencia, son nociones ignoradas por el primitiva, al menos en el sentido de nuestra civilización. Para él nada es inmoral. Si existen cosas prohibidas, lo son, no porque constituyan un pecado, sino porque constituyen un peligro. El acto sexual está a veces prohibido por las razones mágicas, pero nunca de manera constante y absoluta. En estas sociedades "amorales", como las califica Welter (y que mejor diríamos de moral muy distinta a la nuestra), el acto sexual no es una "obra carnal" en el sentido que entiende la sociedad occidental, sino únicamente una de las funciones naturales del cuerpo humano por la que no hay necesidad de sentir vergüenza o de ocultarse. Entre ellos el acto carnal no pasee la misma importancia que entre nosotros. El nacimiento de un hijo ilegítimo no constituye una deshonra, ni siquiera es inconveniente. Unión monogámica y unión libre pueden perfectamente coexistir. El dilema matrimonio o libertad no se plantea nunca.

4.4.1. Sexualidad en las Primeras Civilizaciones Históricas. Las noticias que se tienen de los primeros grupos humanos organizadas y que constituyen sociedades, nos hablan ya de la división de los miembros de diversas clases. Las primeras manifestaciones de la religión son de orden eminentemente practicista. Los dioses no desempeñan papel alguno en la vida futura; únicamente recompensaban o castigaban a las hombres en esta. Para congraciarse con ellos era necesario ofrecerles múltiples sacrificios: Al principio, y durante dilatado tiempo, sacrificios humanos.

El código moral de esas religiones tenía casi siempre de común la prohibición de sembrar discordias, de alterar la propiedad privada, de cometer adulterio. Los sacerdotes eran ayudados generalmente por sacerdotisas, danzarinas, cantantes, adivinatoras y esposas del dios, que, en algunos casos, como en el culto asirio-babilónico de Ishtar (diosa de la voluptuosidad) se entregaban a la prostitución sagrada.

Es importante destacar el factor de la separación de clases, pues el comportamiento sexual difería según la pertenencia a una u otra de ellas. En efecto, la actividad y las normas sexuales de la clase dirigente del país no eran las mismas que informaban la conducta de las

capas bajas. Por ejemplo, en la antigua China existían dos clases de matrimonio completamente distintas, uno normalizado jurídicamente y otro que era en realidad una simple unión. Egipto, a consecuencia de una revolución social que tuvo lugar dos mil años antes de Cristo, la plebe conquistó el derecho a que su matrimonio fuera refrendado legalmente. En Babilonia, las disposiciones legales en torno al matrimonio regulaban solamente las uniones de la gente rica, proveyendo de una enmarañada selva de legislación sobre la herencia, sobre los derechos de las concubinas, etc., mientras que el pueblo llano no merecía la atención de los legisladores. Las únicas disposiciones que tenían un carácter general se refieren al nacimiento de los hijos. Es obvio decir que el Estado estaba interesado en procurar que el pueblo llano tuviera la mayor cantidad de hijos, por lo cual las disposiciones punitivas contra el aborto eran numerosas.

4.4.2. Historia de la Sexualidad. Las sociedades humanas de todas las épocas han conocido una serie de normas para regular, de forma más o menos estricta, el comportamiento de los individuos que la componen. La sexualidad no podía constituir la excepción en este ordenamiento.

La vida sexual en la prehistoria estuvo dominada por ciertas reglas; en un principio hubo o existió una monogamia natural, cuyo fin era el servir de instrumento necesario para el incremento y cuidado de la prole. Posteriormente la situación varió hacia la poliandria y la poligamia, adquiriendo la mujer una posición social importante como creadora de bienes para la comunidad: Los hijos.

Con las primeras civilizaciones, y el inicio de la historia escrita, la perspectiva de la sexualidad se diversifica:

- El Antiguo Egipto: Fue relativamente permisiva en materia sexual, la mujer era teóricamente igual al varón, e incluso privilegiada desde el punto de vista de su consideración social. El incesto aún no había sido prohibido y eran frecuentes los matrimonios entre hermanos, especialmente en las familias reales.

- En Babilonia: En cambio, dominó la represión sexual. La situación de la mujer llegó a convertirse en desastrosa, limitándose al papel de objeto de placer y productora de hijos. La monogamia era estricta, aunque el hombre pudiera tener concubinas legales, y los crímenes sexuales se castigaban con dureza.

- En Israel: No anduvieron mejor las cosas. El matrimonio se consideraba prácticamente un deber, así como la procreación, por lo tanto toda práctica sexual terminaba con la procreación. La mujer era utilizada y tenida en cuenta sólo por su sexualidad. La prostitución era algo muy extendido ya que se consideraba en cierto modo como un servicio público, estaba a disposición de los viajeros que no llevaban a sus esposas.

- En la India: La subordinación de la mujer al hombre era total, hasta el punto de que determinadas sectas le imponían el sacrificio en la misma pira funeraria de su marido como muestra de fidelidad en el matrimonio.

- Entre los Griegos: Se daba gran importancia al matrimonio pero desde el punto de vista de comunidad económica y social; el placer se buscaba fuera de él, en la prostitución, especialmente en el caso de los varones, y la homosexualidad no preferente estuvo también bastante extendida.

- En Roma: El divorcio era algo fácil y las relaciones extramatrimoniales, tanto masculinas como femeninas, quedaban normalmente excusadas como expresiones de una sexualidad que se consideraba necesidad natural.

La irrupción del Cristianismo trajo consigo un bagaje de ideas restrictivas en este terreno. La monogamia pasó a ser estricta, el matrimonio indisoluble y la prohibición de las relaciones extramatrimoniales radical.

4.5. ENFOQUE ETICO Y RELIGIOSO DE LA EDUCACION SEXUAL

Ante la actividad sexual de toda Indole han surgido históricamente diferentes regulaciones de la misma, las cuales a manera de costumbre, la ley de castigo o de orientación, han sometido a cauce la impetuosidad y barbarie del impulso sexual. Podría decirse que las diversas morales, a cada una a su modo, han dado como resultado la civilización de la sexualidad que antes se las había de manera un tanto salvaje y sin freno.

La gente se pregunta por la corrección o incorrección del amor libre de la no-virginidad prematrimonial, y más aún tratándose del sexo femenino, de la prostitución, del queridismo, o hecho de tener querida o amante, de la masturbación, del baile, del de los métodos anticonceptivos, del divorcio total..., etc. Delante de este cúmulo de preguntas, la historia ha ofrecido una muy variada gama de respuestas, gama también variada, en un mismo tiempo según las diversas áreas geográficas y culturales. De ordinaria, las prescripciones éticas:

"Haz esto", "evita lo de más allá", vienen respaldadas por religiones que amparan determinada normativa sexual. Es curioso observar como dentro de una misma historia religiosa cambia la prescripción ético-sexual; así acontece, por ejemplo, en la historia bíblica, según la cual en el Antiguo Testamento se permite la poligamia y el divorcio, cosas prohibidas después de Jesucristo.

De entrada resultará chocante la diversidad de soluciones a las preguntas hechas a las diversas éticas sociales, pero probablemente todo el mundo esté de acuerdo, por lo menos, en que debe existir alguna norma que regule el quehacer sexual, y esto por una observación muy sencilla que consiste en darse cuenta que el hombre puede actuar, en el terreno de los hechos, puede ser fiel a su esposa o dejar de serlo por ejemplo, sin que determinismo alguna le prefabrique su actuación. Esto no sucede entre los animales; éstos no pueden hacer ésto o lo otro, masturbándose o no masturbándose pongamos por caso. Los animales fatalmente tienen asignado su comportamiento sexual; no así los hombre cuya acción depende de un punto muerto que se sitúa entre el estímulo exterior y la respuesta de la intimidad. En el bruto, el circuito estímulo-respuesta forma un todo, es algo ajustado; en el hombre en cambio, se da rotura entre estímulo y respuesta, y no hay ajustamiento.

Otra cosa llama la atención con respecto a la ética sexual que se ve establecida en nuestra sociedad: Es el fenómeno de la doble moral; una moral para el sexo masculino y otra para el femenino. Delante de las aventuras e intrigas sexuales del varón, fácilmente brota la sonrisa o cuando menos la tolerancia; muy otra es la reacción del público cuando se trata de la mujer y mucho más distinta, si cabe, cuando es cuestión de una joven que ha llegado a ser madre sin ser esposa. En tal circunstancia, no se da indulgencia alguna y todo el peso de la moral se deja caer encima de la desventurada. El hecho de la doble moral manifiesta una sociedad hipócrita que ha establecido una segregación sexual vis a vis del comportamiento ético. Estas breves reflexiones son una invitación para abordar seriamente el problema de la ética sexual, para saber qué acontece en este terreno en el que tales desequilibrios pueden observarse, a fin de llegar a la actitud sensata delante de las consideraciones éticas y teológicas de la sexualidad.

La educación sexual no debe constituir un capítulo aparte, especial dentro de la educación de la persona, sino que debe constituir una dimensión más en el plano general, un mirar la sexualidad como parte integrada y agresiva de la compleja realidad humana.

El problema de la sexualidad humana, como cualquier otro referente a la vida humana, hay que considerarlo por encima de las perspectivas parciales de orden biológico, psicológico, demográfico, moralista, a la luz de una visión integral del hombre y de su vocación no sólo natural y terrena sino también sobrenatural y eterna.

Los fines de la sexualidad humana son fundamentalmente tres:

- El realizarse: El hombre se realiza cuando va logrando su plenitud humana al ir viviendo su propia vocación al amor.
- El engendrar: Mantiene y propaga la propia especie, cumpliendo el mandato divino del Génesis "crezcan y multiplíquense y llenen la tierra" (Gén. 1, 28).
- El educar: En sentido física, intelectual, moral y espiritual aquello que ha engendrado, de tal manera que cuando llegue el momento de abrirse paso solo en la vida, sea capaz.

4.5.1. Las Ofensas a la Castidad. Castidad no equivale a lo que se llama "pureza" o continencia, sino que es la tendencia a una ordenación y configuración correctas de

las fuerzas sexuales al servicio de las relaciones humanas.

- La lujuria: Es un deseo o un goce desordenado del placer venéreo. El placer moral es moralmente desordenado cuando es buscado por sí mismo, separado de finalidades de procreación y de unión.

- La masturbación: Se ha de entender la excitación voluntaria de los órganos genitales a fin de obtener un placer. El uso deliberado de la facultad sexual fuera de las relaciones conyugales normales contradice a su finalidad, sea cual fuere el motivo que lo determine.

- La fornicación: Es la unión carnal entre un hombre y una mujer fuera del matrimonio. Es gravemente contraria a la dignidad de las personas y de la sexualidad humana, naturalmente ordenada al bien de los esposos, así como a la generación y educación de los hijos. Además es un escándalo grave cuando hay de por medio corrupción de menores.

- La pornografía: Consiste en dar a conocer actos sexuales, reales o simulados, puesto que queda fuera de la intimidad de los protagonistas, exhibiéndolas ante terceras personas de manera deliberada. Ofende la

castidad porque desnaturaliza la finalidad del acto sexual.

- La prostitución: Atenta contra la dignidad de la persona que se prostituye, puesto que queda reducida al placer venéreo que se saca de ella. El que paga peca gravemente contra sí mismo: Quebranta la castidad a la que lo comprometió su bautismo y mancha su cuerpo, templo del espíritu santo. La prostitución constituye un desequilibrio social. Habitualmente afecta a las mujeres pero también a los hombres, los niños y los adolescentes.

- La violación: Es forzar o agredir con violencia la intimidad sexual de una persona. Atenta contra la justicia y la caridad. La violación lesiona profundamente el derecho al respeto de cada uno, a la libertad, a la integridad física y moral.

4.5.2. La Sexualidad en Algunos Escritos Religiosos. Escribió Gregorio Niceno (+395). "En el paraíso no se hizo notar el atributo animal del hombre, es decir, su ser varón y mujer, su sexualidad. Mientras él estaba desnudo de envolturas percederas, contemplaba el rostro de Dios, y ajeno al placer de los sentidos de la vista o del gusto, gozaba únicamente del señor, y la mujer que le había sido dada como ayuda le animaba a ello... Sólo

después del pecado original comienza la forma de vida actual, se manifiesta la condición animal del hombre, se reproduce a la manera como lo hacen los animales y con la reproducción animal surgen también las pasiones animales del hombre. El hombre fue creado al inicio, a semejanza de Dios, es decir, sin pasiones. (Gregorio Niceno de Virg. 12.18).

Juan Crisòstomo (+407) escribía: "En armonía con la voluntad de Dios los hambres vivían en el paraíso como ángeles y no ardían en pasión alguna... No tenían ningún deseo de unión marital, ni había concepción ni dolor, nacimiento ni forma alguna de deterioro. Vivían una virginidad limpia como en el cielo y eran felices en su unión con Dios (Juan Crisòstomo, Ing. hom. 15, 3, 4). Al mismo tiempo que la felicidad, los primeros padres perdieron también la ornamentación de la virginidad... Después de haberse despojado de esta regia vestimenta y perdido el adorno celeste, recibieron en su lugar, la destrucción de la muerte, la maldición, el sufrimiento, la vida asediada por la fatiga, y, en la misma serie, llega el matrimonio, ese estado de muerte y de esclavas. (Juan Crisòstomo, de Virg. 14, In gen. hom. 18.1). Qué matrimonio, pues, ha procreado a Adán, qué dolores de parto a Eva? Muchas miríadas de ángeles rinden homenaje a Dios y ninguno de ellos surge a través de la

procreación, del nacimiento, del dolor y de la concepción. Dios podrá igualmente multiplicar a los hombres sin necesidad de recurrir al matrimonio. No sabría decir si de la misma manera que Adán y Eva o de otro modo. (Juan Crisóstomo, de Virg. 14.17).

Ambrosio (+397): "Los mismos animales, a través del lenguaje mudo de sus comportamientos, nos da a entender que a ellos les anima el impulso a conservar la especie y no el placer de la unión sexual. Pues tan pronto que observan que su seno está fecundado no se entregan más a la relación sexual y al ardor del amante, sino que toman sobre sí los cuidados característicos de los padres. Los hombres por el contrario, no tienen ninguna consideración ni del niño en el seno de la madre ni de Dios. Al primero lo manchan y al segundo lo enojan. Domina tu deseo y temple las manos de tu creador que plasma un ser humano en el seno de la madre. El está trabajando en su obra. ¿Quieres tu profanar con tu concupiscencia el santuario silencioso del seno maternal? Toma en consideración el ejemplo de los animales o teme a Dios (Ambrosio, comentario al Evangelio de Lucas, 1,44)".

San Jerónimo (+420), contaba lo siguiente: "Bien le está al varón abstenerse de mujer. Por tanto, debe ser cosa mala tocar a una mujer. Si, pues, si todavía se muestra

condescendencia con la actividad matrimonial, es por razón de evitar un mal peor. Pero, qué valor se puede conceder a un bien que solamente se permite para evitar lo peor? (Jerónimo, contra Joviniano 1,7)".

El semen va tomando forma poco a poco en el útero materno y su destrucción no puede considerarse como asesinato hasta que cada uno de los elementos adquieren exterior y sus miembros (Jerónimo, Ep. 121, 4 a Algasia).

"Algunas toman posiciones para hacerse estériles y cometen un homicidio antes de la concepción misma de un ser humano. Otras cuando se percatan de las consecuencias de un paso mal dado, intentan, a través de brebajes envenenados, provocar el aborto, con lo cual ellas mismas son, frecuentemente, sus propias víctimas y se dirigen al infierno como asesinas en un triple sentido: Como suicidas, como adúlteras frente a su esposa celeste Cristo, y como asesinas del hijo al que no permitieron nacer (Jerónimo, Ep. 22, 13)".

Agustín (+430), al respecto comenta: "No veo para qué ayuda del varón fue creada la mujer si descartamos la razón de la gestación de los hijos. No comprendo por qué, a pesar de todo se excluye esta finalidad. Si la mujer no fue entregada al varón para ayudarlo en la

gestación de los hijos, para qué entonces?, acaso para trabajar juntos la tierra?. Si para esto el varón tuviere necesidad de una ayuda, entonces la ayuda de un varón sería mejor para el varón. Lo mismo hay que decir del consuelo en la soledad. Es más agradable para la vida y para la comunicación cuando son dos varones los que viven juntos que cuando un varón y una mujer viven uno al lado del otro. (Agustín, Dengen. ad. litt. 9, 5-9)".

"De dónde procede esta situación, debido a la cual los órganos sexuales "no se mueven por la voluntad", sino por la "excitación del placer"?. Responde: "En la transgresión, la desobediencia viene castigada con la desobediencia". (La ciudad de Dios, 14, 15). El castigo del pecado original afectó, en primer término, a la sexualidad (Ibid 14, 24)".

"Cristo fue concebido y engendrado sin placer carnal alguno y, por ello, permanece libre de toda mancha procedente del pecado original (Enchir 13, 41)".

"El pecado original ha hecho brotar en el hombre la concupiscencia, la cual va siempre mezclada al acto conyugal. Este no es en sí pecado; va mezclado con un mal, pero este mal el matrimonio lo hace bueno. En el

acto conyugal hay un desorden es querido por un fin honesto; por esto no hay pecado en él. (De bono conyugal i, Pl 40, 373-396)".

"Los cónyuges, si se sirven del acto conyugal para el fin natural de la procreación, el acto es lícito; si se mezcla o prevalece en él, la concupiscencia, entonces es pecado. (De bono conyugali, Pl 40, 384)".

Con relación al matrimonio y al amor conyugal, Santo Tomás de Aquino expresaba: "El matrimonio y el amor conyugal están ordenados por su propia naturaleza a la procreación y educación de los hijos... El auténtico ejercicio del amor conyugal y toda la estructura de la vida familiar, que nace de aquel, sin dejar de lado los demás fines del matrimonio, tienden a capacitar a los esposos para cooperar valerosamente con el amor del creador y salvador, quien por medio de ellos aumenta y enriquece su propia familia como forma de regresar a él. (St. III, 9.29 a 2)".

Pedro Lombarda (+1160), al respecto escribió: "El afecto conyugal justifica el matrimonio, aún sin la intención formal de tener hijos (D. xxxi, cc. 1 y 2). Antes de la caída de la unión sexual hubiera sido lícita y buena; después de la caída, a esta unión le acompaña la

concupiscencia y, por lo tanto, es culpable, a no ser que se dé la excusa de la búsqueda de los bienes del matrimonio. La cópula en vistas a la procreación no es pecado; practicada por razón de incontinencia, sin intención de procrear, pero "fide servata", entraña pecado leve. (d. xxxi, C.5)".

El Jansenismo (Cornelio Jansenius), escribió una obra sobre la doctrina de San Agustín titulada "Augustnus", esta doctrina es abiertamente rigorista y pesimista y revierte negativamente en todo el campo de la vida corporal y sexual. El pesimismo le proviene en primer lugar, del hecho de saber que todo hombre, independientemente de sus méritos, está predestinado a la salvación o condenación. Por otra parte, el hombre está corrompido y profundamente dominado por la concupiscencia. De por sí, no puede sino pecar porque el pecado original lo ha pervertido tan radicalmente que queda sin libertad. Sólo la "gracia" puede liberarlo de la esclavitud de la concupiscencia y moverle hasta la posesión de los bienes celestes".

"En segunda lugar la concupiscencia, por transmitirse a los descendientes de Adán a través del cuerpo -de la generación- afecta particularmente al cuerpo, sembrando en él la codicia carnal y la adhesión desordenada a los

bienes terrenos. Apareció en el siglo XVII y XVIII, Francia, Bélgica, Holanda, Italia y Alemania".

- El puritanismo: Tuvo su origen en los países anglosajones, fueron ellos los primeros que borraron de la pizarra todo lo que hasta entonces dijeran los poetas para describir el amor y la pasión y no dejaron de ellos sino la palabra "sexo", es decir, el placer carnal reducida a lo abstracto, para que así, con razón, apareciera ante los ojos con su desnuda fealdad y diera lugar a que surgiera el deseo de liberarse de él. El nombre de puritanismo se le dio a los miembros del partido religioso-político de los Puritanos que se formó en Inglaterra en el siglo XVII para llevar las exigencias religiosas en la línea de Calvino.

El puritanismo considera el instinto sexual como una gran fuerza natural que tiene profundas implicaciones en la relación mutua de varón y mujer y en la dinámica sicosomática del propio individuo. Pero tal instinto es malo y por lo tanto hay que relegarlo a la zona de lo oscuro, de lo prohibido. La moral puritana fomenta la abstinencia y la renuncia, la mujer es considerada como ama de casa, privada de todo derecho a un amor auténticamente erótico y carnal.

Aparece luego el Renacimiento, donde la sociedad aristocrática y cortesana eran los que vivían intensamente la vida sexual. La sociedad noble y galante se dedica a seducir, a violar, a raptar; el placer sexual entra como un elemento especial en la vasta lista de placeres que por principio, se consideraban propios de los poderosos.

4.6. ASPECTOS BIOLÓGICOS EN LA SEXUALIDAD HUMANA

Al hablar de la dimensión biológica se debe tocar factores biológicos que controlan en gran medida el desarrollo sexual desde la concepción hasta el nacimiento, así como la capacidad de procrear después de la pubertad. También afecta el deseo sexual: La presentación sexual e indirectamente, la satisfacción derivada de la relación amorosa.

Se cree además que las fuerzas biológicas condicionan determinadas diferencias en el comportamiento sexual, como la tendencia del varón a obrar más agresivamente que la mujer. Por otra parte la excitación sexual, cualquiera que sea el estímulo, produce una serie de efectos biológicos concretas, aceleración del pulso, respuesta de los órganos sexuales, sensación de calor, hormigueo, etc.

Son muchos los que están mal informados o tienen sentimientos negativos sobre su anatomía sexual por múltiples razones: Por ejemplo, se nos enseba a cubrirnos los órganos sexuales, nos reprenden o castigan si nos llevamos las manos a las "partes íntimas"; es probable que nos enseñen terminología incorrecta para describir nuestra anatomía sexual; se nos induce a no entrar conversaciones o a no formular preguntas sobre sexo. "No es extraño que la anatomía sexual genera ansiedad, vergüenza, culpa y curiosidad, a la vez que nos depara placer".

Algunas dudas que genera la anatomía sexual en individuos de todas las edades son: Cuál es el tamaño normal del pene?, disminuye la circuncisión el placer erótico?, tener un busto prominente significa que la mujer es apasionada?, es una anomalía que un testículo esté más bajo que el otro?, qué es el clítoris y dónde se halla?.

4.6.1. Anatomía Sexual de la Mujer. Las recomendaciones que se hacen durante la infancia muchas veces genera ansiedad e inhibiciones sobre el sexo en general y su propia anatomía sexual.

A estos problemas se suma el hecho de que bastante gente estima que los órganos sexuales de la mujer son algo desaseados y poco atractivos. La menstruación incrementa la actitud negativa. La regla o "enfermedad" viene del inglés CURSE (maldición o castigo) y debe tenerse con toallas "sanitarias" o higiénicas" lo que sugiere un estado de falta de aseo. Se evita el coito con la menstruación porque puede resultar sucio y la mujer contamina lo que toque. Ejemplo: Plantas, alimentos, personas. Y por último se anuncian desórdenes "para sofocar los olores desagradables de la vagina".

Aún hay mujeres que nunca se miran los genitales y no saben dónde se ubica la uretra, el clítoris o el himen.

- La vulva: (Cubierta), compone los órganos sexuales externas como son el monte de Venus, los labios y Tal per i neo.

- Monte Púbico: Monte de Venus (Venus = diosa del amor). Es una almohadilla de tejido graso sobre el huesa púbico, está cubierto de piel y vello. Tiene terminaciones nerviosas y su tacto o presión promueve la excitación sexual.

- Los Labios Externos o Mayores: Son pliegues de piel que cubren una gran cantidad de tejido graso, se encuentran cubiertos por vello púbico y alberga muchísimas glándulas sudoríparas, sebáceas y terminaciones nerviosas. Cuando la mujer no se encuentra en estado de excitación sexual los labios se unen en el centro y cubren la abertura uretral y la vagina.

- Labios Internos o Menores: Son repliegues de piel sin vellos y sin tejido graso, muy llenos de vasos sanguíneos y de terminaciones nerviosas, lo que da una sensibilidad especial. Ellos se juntan por encima del clítoris formando un repliegue o capuchón clitorideo (semejante al prepucio del varón).

- Glándulas de Bartolina: Segregan unas gotas de fluido que contribuyen a la lubricación de los labios.

- El Clítoris: Es una de las partes más sensibles de los genitales femeninos. Está compuesta por una cabeza o glándula clitorídea (es la parte visible al separar los labios menores) y el eje o cuerpo clitorideo que alcanza a llegar hasta el pubis. Está compuesto de tejido esponjoso y gran número de terminaciones nerviosas, por ello es tan sensible. Su función es acumular y concentrar las sensaciones sexuales y el placer erótico.

- Periné: Es la región de la piel que se extiende entre la vagina y el ano.

- Hiraen: Es una fina membrana que cubre la abertura de la vagina parcialmente, pero permite la salida del flujo menstrual. Se creía antes que era sinónimo de virginidad.

- Vagina: Es un órgano muscular interno inclinado hacia arriba, en forma de tubo elástico de 6 a 8 cm de longitud. Normalmente las paredes se encuentran adosadas. Sirve para comunicar el útero con el exterior, para la salida del feto durante el parto y la introducción del pene durante el acto sexual. Es apta para producir contracciones musculares que se deben fortalecer (ejercicios de Kegel).

- Utero (Cervix): Es un órgano muscular con una cavidad en el centro, mide 7 cm de largo por 5 de ancho. Tiene forma de pera invertida. Se encuentra unido a la vagina por el cuello o cervix, el cual posee un canal o conducto tubular que comunica la vagina con la cavidad uterina, para la salida del flujo menstrual o del feto durante el parto y la entrada del esperma para la fecundación. Contiene muchas glándulas que segregan un moco cervical variable en cantidad de agua según el período menstrual.

La parte más interna del útero o endometrio cambia mes tras mes en espera de anidar un óvulo fecundado y alimentarlo (embarazo), y sale al exterior en forma de menstruación en caso de no haber fecundación. La parte media del útero o miometrio es muscular y sirve para la expulsión del feto en el trabajo del parto.

- Trampas de Falopio: (Oviductos), son dos tubitos, uno a cada lado del útero que conecta los ovarios con el útero. Transportan el óvulo cada mes y miden 10 cm de longitud aproximadamente.

- Los Ovarios: Son las gónadas en número de dos. Su tamaño es de 3 por 2 cm y su función principal es producir hormonas (estrógenos y progesterona) y madurar y expulsar un óvulo cada mes.

- Las Mamas: No son parte de los órganos reproductores pero se deben tocar en la anatomía sexual. El concepto de la sociedad es que una mujer con senos voluminosos es símbolo sexual, poseen mayor potencia sexual o es más excitante; lo cual no es cierto científicamente. Son unas glándulas sudoríparas modificadas con ácidos glandulares que drenan a través de unos conductos situados en la superficie del pezón. Además están rodeados por tejido graso. El pezón y la areola situados

en la punta de la mama poseen fibras musculares y muchas terminaciones nerviosas.

4.6.2. Anatomía Sexual del Hombre. Los órganos sexuales del varón son externos, o sea más visibles. Participan de la micción, por lo que el joven se ha acostumbrado a manipularlo y también a oír alusiones a los atributos sexuales masculinos, de esta manera el hombre adquiere mayor contacto y conocimiento acerca de su anatomía sexual.

- El Pene: Es un órgano formado por tres cilindros paralelos de tejido esponjoso envueltas en gruesas capas membranosas. La uretra o conducto para la orina y el semen pasa por el centro del cuerpo esponjoso (en la parte inferior) y viaja a través de todo el pene hasta la punta o glande, desembocando en el meato uretral. Los cuerpos cavernosos que conforman el pene tienen dos raíces que se insertan en el arco púbico.

Todos estos tejidos se hinchan durante la excitación sexual al llenarse de sangre, lo que provoca el endurecimiento o erección del pene. Presenta gran cantidad de terminaciones nerviosas par lo que es especialmente sensible sobre todo el glande. Alrededor del glande está el surco bálano prepucial o corona y el

frenillo. La piel que recubre el glande es el prepucio y su extirpación quirúrgica es la circuncisión.

- El Escroto: Es una bolsa muscular suave y de paredes finas que cuelga debajo del pene y alberga los testículos, está cubierta de vellos en escasa cantidad. Sirve para controlar la temperatura de los testículos.

- Los Testículos: O gónadas del varón. Son un par de glándulas que se ubican en el escroto, miden 5 x 2 x 3 cm, son muy sensibles al tacto y a la presión. Su función principal es producir hormonas (testosterona) y producir espermatozoides (en los túbulos seminíferos).

- Los Epidídimos y los Vasos Deferentes: Son tubos largos de 40 cm aproximadamente que se inician en los testículos y llegan hasta la próstata y la vesícula seminal. Sirven para conducir el espermatozoide.

- Próstata y Organos Auxiliares: La glándula prostática se sitúa debajo de la vejiga y rodea la uretra. Es el punto de salida de la vejiga (para la orina) y allí mismo se conecta el conducto deferente (que transporta el espermatozoide). Sirve para segregar una sustancia transparente llamada fluido seminal que protege y alimenta al espermatozoide al ser expulsado durante la eyaculación.

Las glándulas de Cooper son muellísimo más pequeñas y su secreción forma el fluido que lubrica la uretra antes de la eyaculación.

Además de los órganos que participan directamente en "la procreación de la especie hay otras muchas partes del cuerpo que intervienen en el funcionamiento sexual; como la boca, la lengua, los labios, los muslos, la cadera y la piel. Siendo éste último, curiosamente, el mayor órgano sensorial, tanto en el hombre como en la mujer.

4.7. PEDAGOGIA DE LA SEXUALIDAD

"Educar es ayudar a ser y desarrollarse. La Educación Sexual ayuda a ser y desarrollarse como individuo sexuado, sexual..."

Todo educador (padres o profesores), por el hecho de serlo, quiera o no, debe ser educador sexual, porque va unido al comportamiento personal. Pero puede ser educador sexual de dos modos diferentes:

- De un modo superficial, esporádico, irresponsable, al azar vulgar...
- De un modo responsable, sistematizado, ordenado, científico, amoroso...

Algunas condiciones para ser educador sexual:

- Poseer claridad personal sobre: La dimensión sexual y su complejidad; la importancia y las dificultades de la educación sexual.

- Tener conocimiento sobre: Características afectivo-sexuales del educando y sus exigencias; valores socio-culturales y ético-religiosos del educando, de su familia y entorna; qué contenidos va a impartir.

- Los Profesores: De las múltiples actitudes que pueden tener los profesares, se presentan algunas de las más convenientes para ser educador sexual, que se traducen en exigencias:

Aceptar primero su realidad sexual, la corporalidad, el placer y el gozar.

Si lo que pretende es ayudar al alumno en su madurez sexual, la condición para ello es que haya pasado por cada una de las fases del desarrollo evolutivo de una forma adecuada. Cada una de las fases de maduración del alumno lleva en sí una pregunta dirigida al educador acerca de cómo superó esa etapa y qué consecuencias le han quedado.

Como la educación sexual es educación hacia la totalidad exige del educador veracidad, sencillez, naturalidad . . .

La educación sexual, entendida como educación hacia la capacidad de amar, exige que vaya impulsada por una relación personal profunda entre el educador y los alumnos.

Como la educación sexual supone una aportación básica para el alumno, exige del educador unos conocimientos actualizados y profundos sobre el tema sexual, pero también un lenguaje adecuada, unas técnicas apropiadas.

Además debe tener en cuenta unos principios generales éticas: Respetar los valores del individuo y del grupo; aceptar la función de los padres y de la sociedad; educar para el encuentro, el diálogo y el amor; impartir unos conocimientos que ayuden a tomar un criterio propio entre la gama de valores alternativas y opcionales; proporcionar información y discernimiento a los alumnos para que capten las consecuencias positivas y negativas de las distintas formas de actuar y pueden optar por si mismos con algún grado de racionalidad entre distintas códigos de conducta; actuar en marco ético de referencia que lleva a la honradez, a la eliminación de la

explotación y la violencia, al respeto, a la interioridad del otro, a la responsabilidad personal y social.

4.7.1. Una Educación Sexual y Afectiva. Cuando se habla de educación sexual del niño y del adolescente es muy importante precisar bien las palabras: El término "sexual" a menudo se emplea muy restrictivamente y desde una mala interpretación. Por ello, para evitar todo equívoco, se prefiere entonces asociarle el término "afectiva", con el fin de indicar con claridad que de la educación de que se trata es la de la persona toda entera.

Llevar a cabo esta educación sexual afectiva supone y pretende que tanto los muchachos como las muchachas, lleguen a ser adultos, ayudándoles a ello, es decir, responsabilizándolos para que alcancen a ser adultos bien sexuados, felices por ser "varones", no menos por ser "mujeres".

También tratar de hacer de estos niños seres capaces de vivir más tarde si ellos lo desean, como parejas felices.

Y se trata también de ayudarles a llegar a ser, el día que ellos deseen, unos verdaderos padres.

4.7.2. Los Tres Componentes de la Sexualidad. La educación sexual debe sobrepasar y con mucho a una simple información genital, es decir, el conocimiento anatómica y fisiológico de los cuerpos, de los órganos genitales, propósito y tarea a la que muchos se sienten tentados reduciendo a ella la información sexual de la juventud.

Por el contraria, la sexualidad comprende la formación de las funciones psíquicas, genitales y afectivas, para que así se dé lugar a la construcción, a la vez y simultáneamente, de: "Una cabeza" bien hecha, "un cuerpo" bien constituida, y "un corazón" capaz de amar, es decir, para que lleguen a ser adultos sexualmente responsables, será menester que sean: Varones-mujeres; esposos-esposas; y padres y madres capaces de amar y establecer, bajo óptimas posibilidades, una vida sexual como pareja.

Educación genital y la educación psico-afectiva no pueden ser separadas; van unidas, y sin tal punto de referencia no hay educación posible.

4.7.3. El despertar de la Responsabilidad Sexual. La educación sexual - educación genital y psico-afectiva, pretende proporcionar a los jóvenes a lo largo de su infancia y adolescencia, una respuesta a sus preguntas.

Ella les brinda todos los conocimientos que necesitan, día a día, para captar bien lo que importa la sexualidad y desarrollar armoniosamente la función sexual en orden a su propia felicidad y a la de su pareja.

Tal educación debe permitir el despertar de la responsabilidad sexual en los jóvenes, una reflexión extensa y continua, tomada a medida de las nuevas manifestaciones de sus impulsos y preocupaciones sexuales; su finalidad es ayudarles a descubrir por sí mismos cómo poder hacer el mejor uso para tal función (usando de ella sin usar mal) para poder ir satisfaciendo sus aspiraciones de amor y de felicidad, así como las del compañero o compañera, y ello tanto en el presente como en el porvenir y a lo largo de toda su vida.

4.7.4. Siete Reglas de Oro. Estos son algunos principios o reglas de oro que permitan abordar bien la Educación Sexual:

- La más sencilla: Tratar de olvidar la propia educación sexual.
- Educar a cada niño según su sexo, a los muchachos como muchachos y a las muchachas como muchachas.

- Querer realizar esta educación entre las tres: El padre, la madre y el maestro.
- Responder siempre a todas las preguntas de los niños, sin evaciones, sea el que sea el momento o situación en que son hechas.
- Mezclar la educación sexual con la vida cotidiana.
- Adaptarse al sentir propio de la infancia, al asombro, al encanto.
- Na vivir continuamente angustiado.

4.7.5. Qué será de los Niños y Adolescentes Mañana? Es indiscutible que preferentemente corresponde a los padres y a los educadores especialmente preparados, la tarea de responder a los niños que son naturalmente curiosos acerca de los futuros comportamientos, y ello a la "entrada de la adolescencia".

Es evidente que debe preferirse proporcionarles una ayuda para que puedan reflexionar sobre sus cambios físicos, con cierta anticipación antes de la edad de la crisis, o cuando brota el deseo de pasar al acto. De este modo se va desarrollando su sentido de responsabilidad total y

también de la sexual. Y así van madurando teniendo en cuenta lo que son, sus posibilidades y sus debilidades.

Pero ese entrar por el camino de la adolescencia es infinitamente complejo tanto para él como para ella. Por lo tanto lo que ellos reclaman es que nosotros aceptemos ver cómo crecen en todo, cómo se van separando del medio familiar y empiezan a volar por su cuenta. Y desean que tengamos confianza en ellos, otorgándoles una cierta libertad, según la cual puedan enfrentarse con determinados riesgos, permitiéndoles de este modo adquirir la experiencia de la vida sin encerrarles en situaciones desesperadas de las que no se puedan salir.

En su descubrimiento de la sexualidad y en su desarrollo afectivo van marcados, por lo que se le haya ensebado y por lo que han visto y vivido en la familia o en la escuela. Nuestras ideas sobre la sexualidad, nuestros problemas de pareja, nuestros rechazos y nuestra sed de amar, nuestra felicidad y nuestras dificultades se han grabado en ellos de mil formas, como nos cuenta y enseña la psicología moderna. Como ellos han sido amados, así llegarán a amar: En este sentido el amor se limita.

La educación sexual consiste en despertar en los jóvenes de ambos sexos el conocimiento y la comprensión del

"otro", el respeto a las diversas etapas de la vida, la aptitud para elegir bien, el saber compartir las responsabilidades sexuales y sobre todo el difícil paso a la vida adulta y al amor pleno. Y, sobre todo, consiste en proporcionarles constantemente la certeza de que suceda lo que suceda en sus nuevos hogares, siempre en el de sus padres serán bien acogidos y siempre amados. Una ternura fiel, afectuosa, es el mejor regalo, la dote más preciada que le puede brindar la familia.

4.8. LA FAMILIA

4.8.1. Características fundamentales de la Familia. Margaret Meade, antropóloga norteamericana, definió a la familia diciendo que consiste en una mujer con un niño, de los cuales cuida un hombre. En todos los mamíferos existe alguna forma de relación social que podemos denominar "familia". El núcleo de esta es siempre el vínculo existente entre el hijo, necesitado de protección y la madre. Además, durante un período más o menos largo, un macho de la misma especie continúa acompañando, guardando o alimentando en alguna forma a la madre; estas relaciones en el hombre pueden ser llamadas relaciones naturales, pero no deben considerarse como instintivas, sino que son adquiridas a través del aprendizaje y las experiencias individuales. Su

uniformidad dentro de una sociedad dada es debida a los comunes denominadores del medio ambiente y a las estructuras anatómicas y fisiológicas, que deben aprender frente a este medio ambiente, pero no con pautas de comportamiento preformadas. A partir de esta identidad de estructuras y ambiente surgen unos hábitos naturales mal llamados "instintos", tales como la preferencia heterosexual, el amor paterno y materno, la rivalidad sexual, los celos, el comportamiento social, etc.

Las variaciones ocasionadas en relación con la pauta uniforme de conducta, bajo especiales condiciones (como por ejemplo, la homosexualidad, la hostilidad entre padres e hijos, etc.), muestran claramente que las formas de comportamiento a las que nos referimos no son instintos preformados, sino hábitos naturales.

La formación de un hábito natural puede ser impedida mediante la modificación de las situaciones ambientales en las que se desenvuelve el individuo, lo cual conduce a la implantación de otras condiciones psicológicas. "Natural" no significa inevitable, sino simplemente, aquello que con más probabilidad se producirá en un mundo dado.

En todas las sociedades humanas conocidas, presentes y pretéritas, el complejo de relaciones sociales que denominamos familia ofrece las siguientes características:

- Preferencia del coito heterosexual sobre cualquier otra forma de satisfacción sexual.

- Dentro de una sociedad dada, existen siempre formas de comportamiento sexual que deben ser cuidadosamente evitadas. Los objetivos sexuales prohibidos incluyen siempre a todos los miembros de la familia núcleo, aparte de la esposa. Esta regla sólo excepcionalmente ha carecido de vigencia para soberanos de determinadas pueblos.

- Los varones son siempre los más activos, los más combativos y los más efectivamente posesivos en la búsqueda de la satisfacción sexual, aunque no necesariamente los de mayor necesidad sexual, ni las más capaces de experimentar un frecuente orgasmo.

- En casi todos los casos, las madres alimentan y cuidan a sus propios hijos, hallan una satisfacción orgánica en este proceso que, a su vez, conduce a la más fuerte, duradera y personal de las vinculaciones emocionales.

- Esta relación madre-hijo es habitualmente complementada por un varón adulto, casi siempre el padre biológico, dando lugar a la formación de la "familia nuclear", en todo momento distinguible como una unidad peculiar, incluso en presencia de la familia en un sentido amplio o del grupo de parentesco.

- La familia nuclear realiza funciones económicas y educacionales con una clara división de tareas entre el hombre y la mujer. A despecho de las grandes diferencias culturales, las ocupaciones de la mujer son, por regla general, aquellas que requieren menos movilidad y que pueden ser interrumpidas fácilmente para cuidar de los hijos. Ello hace que la mujer suela estar cerca del hogar. Así mismo, es natural, que las ocupaciones que requieran un gran esfuerzo muscular o prolongadas ausencias sean realizadas por los hombres.

- Esta universal y natural pauta es modificada por numerosas variaciones entre los distintos pueblos del mundo. Estas variaciones son denominadas variaciones culturales cuando son imitadas, dentro de una determinada sociedad, por una y otra generación. Algunas variaciones, sin embargo, son adaptaciones naturales a distintas condiciones y medias ambientales, suponiéndose

que se repetirán por si mismas a cada generación, sin necesidad de imitación.

4.8.2. La Familia como Sistema. En un principio los sociólogos y antropólogos culturales consideran a la familia como algo que habla evolucionada desde la promiscuidad, a través de la poliandria (una mujer con varias maridos) y la poligamia (un hombre con varias mujeres) hasta la monogamia; desde una familia centrada en la madre, hasta el patriarcado, y desde éste a la igualdad de sexos y la democracia. Este punto de vista fue demolido por la evidencia de que no existía, en los distintos pueblos, una correlación entre la constitución de la familia y el estado general de evolución social.

Más tarde se dio más importancia a las áreas culturales geográficas, cada una con su propia historia regional, que a la historia cultural de la humanidad como un todo.

Más recientemente, los principios evolucionistas y difusionistas han sido superados por el funcionalismo adaptativo, el cual sostiene que cualquier cambio social debe ser explicado como un proceso de adaptación a otros cambios del grupo social como tal o de las condiciones de vida, de forma que el punto crucial reside en el contexto socio-cultural en que se produce. Es errado, decir que

las sociedades primitivas de hoy son representantes de las fases prehistóricas de sociedades civilizadas.

4.9. SEXO

El sexo es una creación del ser humano, es un regalo de Dios, es un regalo para disfrutar y celebrar. Es participar en el gran festival que la existencia es.

Toda la vida existe a través del Sexo. Toda la vida recibe de él.

Las flores son muy bellas... También son sexuales. Un pájaro canta por la mañana cerca de una cabaña o de la ermita de un santo. Es hermoso. Su canto es una invitación sexual. Está invitando a la pareja, buscando a la pareja, al amante.

Donde quiera que haya belleza, hay Sexo. Nada está equivocado en el sexo puro y simple. Es natural. No hay necesidad de esconderlo detrás de la hermosa palabra "amor". No hay necesidad de crear una nube de romance alrededor de él.

Debería ser un fenómeno puro: Dos personas que, en un momento, sienten que quieren comunicarse en un nivel más

profundo. Eso es todo. Sin obligación, sin deber, sin compromiso, a través de él.

Su aproximación no es mundana, ni de otro mundo. Su aproximación no es rechazar algo, sino usarlo. Su comprensión es que cualquier cosa que nos sea dada, es preciosa. Si no fuera así, la existencia no hubiese sido dada .

La gente se ha acostumbrado. Piensan que la gente religiosa tiene que estar en contra del sexo y aquellos que no lo están cómo pueden ser religiosos?

Estas se han vuelto categorías mortalmente establecidas. Se trata de desasentar estas categorías, aunque el mundo no cambie inmediatamente sus asentados patrones mentales.

En este siglo XX, la gente vive con una inmensa ignorancia del sexo... incluso la gente que se piensa que debería saber más. Ni siquiera los médicos saben realmente lo que es el sexo, no conoce su complejidad. Deberían saber, pero los médicos viven muy supersticiosamente. Ellos también conocen las cosas por el mercado. En ningún colegio médico se enseña el sexo como tema separado. Un tema tan vasto y poderoso y aún no enseñado. Sí, el médico conoce la filosofía del sexo,

pero la filosofía no es todo. Hay planos más profundos: Hay psicología y espiritualidad, hay psicología para el sexo, y espiritualidad también.

La filosofía es sólo la superficie. La palabra "SEXO" es muy hermosa. La raíz original de la palabra sexo es División. "Sexo" significa "División". Si se está dividido dentro de uno mismo, también se estará en el sexo. Cuando se desea al hombre o a la mujer sucede que una parte del ser está anhelando conocer a la otra parte pero se está tratando de encontrar la otra, afuera. Se puede encontrar por un momento, pero se seguirá sola, porque, afuera no puede haber un encuentro eterno. El sexo está limitada a ser sólo momentánea, porque el otro es el otra.

Si el individuo llega a encontrarse con su mujer u hombre internos, dentro, entonces el encuentro puede ser eterno.

Y cuando todas las divisiones se pierden este encuentro sucede.

Esta es una transformación alquímica, el hombre y la mujer se encuentran dentro del ser y lo hacen uno. Y cuando se hacen uno se tiene amor.

Si el ser humano tiene que crecer como una unidad total, entonces todo tendrá que ser aceptado. Nada podrá ser negado. Por supuesto todo tiene que ser usado en una armonía más elevada. El Sexo tiene que ser aceptado, usado y dejado atrás, no renunciado...

Entonces, lo que hay que hacer es conocer el Sexo, moviéndose en él conscientemente. Este es el secreto para empezar a abrir una nueva puerta.

El noventa y cinco por ciento (95%/.) de la gente conoce el sexo sólo como un alivio; no conocen su cualidad orgàsmica. Incluso si ellos piensan que están teniendo un orgasmo, no es su orgasmo... es sólo una descarga genital. El orgasmo no tiene nada que ver con los genitales en sí mismos. Los genitales están involucrados en él, pero el orgasmo es total... de la cabeza a los pies, es en todo el ser. La eyaculación no es el orgasmo. Es una descarga local, un alivio sexual... no es un orgasmo. Una descarga es un fenómeno negativo, simplemente pierde energía... y el orgasmo es una cosa completamente diferente.

Qué es el orgasmo? Es un estado en el que ya no sientes más tu cuerpo como materia; él vibra como energía, como electricidad. Vibra tan profundamente, desde los mismos

cimientos que el individuo olvida completamente que es algo material. Se vuelve un fenómeno eléctrico.

Ahora , los físicos dicen que no hay materia, que toda materia es sólo apariencia, en esencia lo que existe es electricidad, no materia.

En el orgasmo, se llega a esta profunda zona del cuerpo, donde la materia ya no existe más, sólo olas de energía. Donde no existen ataduras, donde se pulsa pero sin sustancia y el amante también pulsa.

En el orgasmo la energía congelada se derrite, se vuelve una con el universo, con los árboles y las estrellas. Y la mujer y el hombre, y las rocas... por un instante, por supuesto. En ese momento hay una consciencia religiosa que es sagrada, porque viene del todo. El orgasmo sexual requiere tiempo... cuanto más mejor, porque si es así más profundamente es tu ser, en tu mente y en tu espíritu, entonces se extenderá de los pies a la cabeza... Cada fibra de tu cuerpo vibrará con él. El cuerpo completo será una orquesta. Pero si se está apurada, el orgasmo es sólo una eyaculación, no es orgasmo. Es local y muy pequeño, casi sin sentido. De hecho se siente cansancio, frustración y depresión, porque la energía se ha perdido y no ha bañado al ser. Por eso carece de sentido, porque

no ha habido un proceso de limpieza, no ha habido estremecimiento de lado a lado, de un punto a otro.

Millones de personas han vivido y han muerto sin saber que tienen la capacidad de experimentar el orgasmo.

El orgasmo no es un alivio, es una celebración. Es un encuentro consigo mismo, a través del otro, con el todo. El orgasmo es siempre divino... el otro se vuelve la puerta y cada quien entra en lo Divino. El orgasmo es siempre espiritual, es éxtasis, no es nunca sexual. Pero la gente no sabe, porque se encuentra por necesidad y no por rebosar Energía.

Debe haber una diferencia entre las técnicas para el hombre y la mujer, porque son diferentes. Son completamente diferentes.

Son polos opuestos, toda la filosofía, toda la sicología, cada estrato de la conciencia femenina es diferente de la del hombre... no sólo diferente sino la opuesta. Nada es similar, y es bueno que nada sea similar, porque entonces puede darse un círculo de energía. Son complementarios y se corresponden el uno con el otro. Esta complementariedad es posible sólo cuando sus polos opuestos se encuentran.

La vagina es el polo negativo en el cuerpo femenino y los pechos son el polo positivo. Esta es la barra magnética: El polo positivo son los pechos y el polo negativo cerca de la vagina.

Para el hombre el polo negativo esté, en los pechos y el polo positivo está en el pene. Entonces cuando los pechos se encuentran (masculino y femenino), se encuentran el positivo y el negativo y cuando los centros sexuales se unen en el coito, se están encontrando el negativo y el positivo.

Ahora ambas barras magnéticas se han juntado en sus polos apuestos, y se ha formada un círculo. La energía puede fluir, la energía se puede mover, pero este círculo sucede solamente cuando el hombre y la mujer están enamorados. Por eso es que sin amor, nunca se sentirá satisfacción.

El acto genital es más fácil, el acto de amor, es más complejo, el acto sexual es sólo físico; dos energías que se encuentran y se disipan pero no forman círculo. El beneficio existe cuando completa el círculo.

Si el círculo se logra totalmente, la pareja saldrá, del acto sexual más energizada, vivificada, cargada y con más energía fluyendo.

Si hay amor, el hombre y la mujer se encuentran en los dos polos. El hombre le da a la mujer y la mujer le devuelve. Esto es recíproco, mutuo.

Si se quiere tener una vida sexual, se puede elegir el estilo, se está en libertad de elegir el estilo. Si se decide ser estúpida, por lo menos se tiene la libertad de elegir qué clase de estúpido se quiere ser. Si se es homosexual ir más allá de la homosexualidad, y si se es heterosexual, ir más allá de la heterosexualidad.

Y hay también otro tipo de gente que es auto-erótica, auto-sexual. Ellos tendrán que trascender su autoerotismo.

El hombre tiene que trascender el sexo, cualquier tipo que este sea, porque a menos que vaya más allá de su biología, nunca conocerá su alma.

Si una persona ha encontrado su camino, su estilo, su vida, entonces sus problemas sexuales desaparecen. Los problemas sexuales existen sólo porque la energía se

mueve en una dirección cuyo movimiento no se disfruta. Por ejemplo, si se hace un trabajo que no gusta, se odia desde las entrabas. Y esto se hace crónico porque todas las días se hace el mismo trabajo a disgusto.

De pronto, si un día se empieza a hacer un trabajo que se ama, sorprenderá por el éxtasis que surge en el ser. Y entonces todo empezará a fluir... Amor, plegaria, meditación, relaciones... Todo. La actitud hacia el sexo es muy simbólica: Refleja toda la relación con la vida.

Hasta el presente las sociedades, las religiones y la Iglesia, han estado tan en contra del Sexo que crearon un odio inconsciente hacia él. Ha llegada a las mismas raíces del cuerpo, a nivel de las entrabas, porque durante siglos se ha ensebado a la gente a estar contra el Sexo. A mucha gente en la niñez se la reprime sexualmente. El impulso natural es tocarse los genitales, jugar con ellos, es muy hermoso. El niño no tiene idea de que está mal, no tiene sentimientos de culpa aún, simplemente hace lo que es natural.

Los niños tarde o temprano descubren el Sexo... y de hecho más temprano que tarde. Y lo descubren de una manera equivocada, porque ninguna de las personas correctas está lista para enseñarles, entonces tienen que

hacer el trabajo por ellos mismos. Ellos averiguan, se hacen gatos fisgones; y los adultos son responsables por reducirlos a gatos fisgones. V recogen información de fuentes equivocadas, de gente baja.

La pornografía es sexo reprimido en su espacio natural, que ha hecho valer sus derechos a través de la cabeza. Y hay muchos peligros en ella. Uno de los peligros es que si la persona se interesa demasiado en la pornografía (como sucede en todo el mundo), entonces ni la mujer real luce tan atractiva ni el hombre real, tan atractivo. Finalmente nada va a satisfacer. Poco a poco la realidad se vuelve irreal y lo irreal, real.

Ser orgásmico significa tener la capacidad de perder el control. Siempre estamos controlando todo, simplemente estamos controlando nuestra energía. Y si no se es orgásmico en otras cosas, no se es orgásmica en el Sexo.

Si se es orgásmico en la rabia, entonces se podrá ser orgásmico en el Sexo. El hombre es una totalidad.

Si un polo de energía es detenido, el otro se despierta, porque la energía tiene que ser canalizada de alguna manera. No puede contenerse. Si la energía sexual fluye perfectamente bien, entonces todo se activa

correctamente, todo está en armonía. El ser está sintonizado, vibrando, y hay un equilibrio.

Una vez que la energía sexual se atasca en algún lado, hay repercusiones por todo el cuerpo. Y naturalmente se sentirán primero en la cabeza, porque el Sexo es un polo y la cabeza es el opuesto... Es una polaridad.

Cuando el Sexo es sólo una urgencia inconsciente, mecánica en el ser, es un error. Pues el Sexo no es una equivocación: La mecánica es el error.

En Oriente tienen una palabra, "Tantra". En Occidente no existe esta palabra. Cuando el Sexo se une con la inteligencia, una energía totalmente nueva se crea. Esta energía se llama "Tantra". Si se está demasiado orientado, hacia la técnica, se perderá el misterio del Tantra.

El TANTRA es un No-hacer: No puede ser técnico. Se pueden aprender técnicas, se pueden aprender ciertas respiraciones para que el coito sea más largo. Pero se estará controlando. No será ni salvaje ni inocente. Y tampoco será meditación. Será mente. Tantra real no es una técnica, sino plegaria, no está orientado a la cabeza sino a una relación con el corazón. En Tantra el coito

puede prolongarse por horas. El objeto de volverse completamente instintivo, sin mente, unirse, con la naturaleza última, en la que el hombre y la mujer desaparecen, se convierten en una puerta hacia lo esencial.

Esta es la definición del Tantra de nuestra sexualidad:
El retorno a la absoluta inocencia, a la absoluta unidad.

El Tantra lleva al ser a una dimensión de elevada y positiva relajación. Ambos compañeros se funden el uno con el otro, dándose energía vital uno al otro. Se crea un círculo, y sus energías se mueven en círculo; se dan vida uno al otro, renovándola. No sólo no se pierde energía, sino que se gana, porque, a través del contacto con el sexo opuesto, cada una de las células es desafiada y excitada. Y si se puede fundir en esa excitación sin llevarla hasta un pico, si se puede permanecer en el principio cálido, pero no caliente entonces esas dos "calideces" se encontrarán y se puede prolongar el acto por largo tiempo. Sin eyaculación, sin derrochar energía, se convierte en una meditación y a través de ella, se completa el ser.

Sólo por encontrarse con el polo opuesto, la energía es renovada. El acto de amor Tántrico puede ser hecho

tantas veces como se quiera. El acto sexual común, no. Porque se pierde energía, y el cuerpo tiene que esperar para recobrarla. Y sólo se recobrará para perderla otras veces .

Hay dos partes en el acto sexual: El principio y el final. Hay que permanecer en el principio. La parte del principio es más relajada, más cálida. Pero no hay que estar apurado para llegar al final. Hay que olvidarse completamente del final. En el principio hay dos energías tamblando, y al final sólo un círculo... no dos. Este sentimiento de unidad no solo se siente con la pareja, sino con el universo entero. Se puede crear este círculo dentro del ser porque el hombre es ambos, hombre y mujer, y la mujer es ambos, mujer y hombre. Se es ambos porque fue creado por dos: Hombre y mujer, por eso dentro de uno permanece el otro. Cuando este círculo es creado dentro, se está libre.

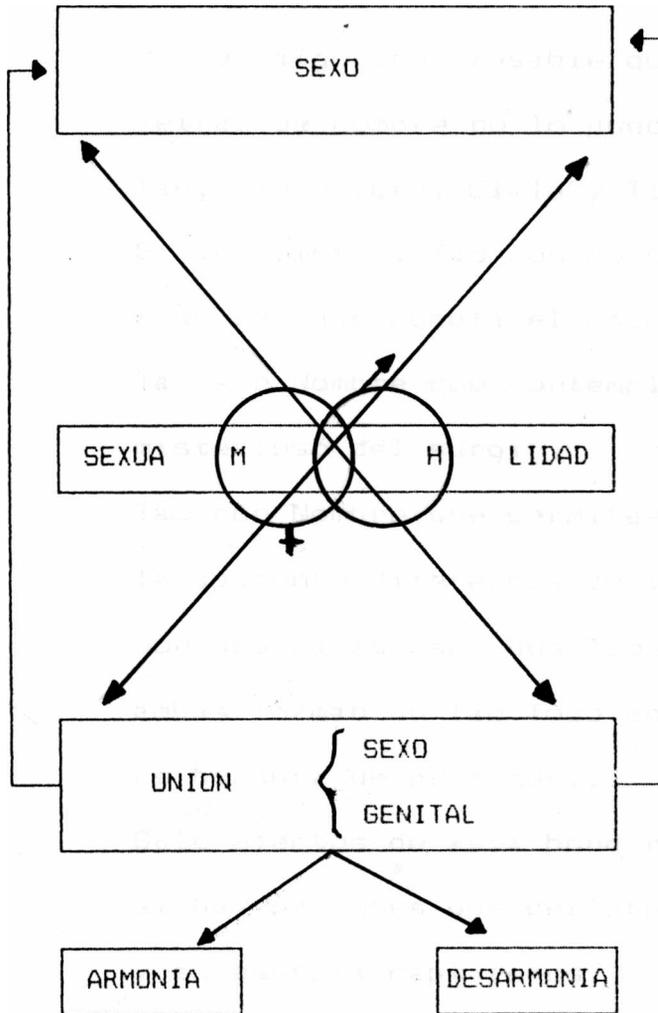
El "Tantra" no enseña sexualidad. Simplemente, dice que el Sexo puede ser una fuente de dicha. Y una vez conocida se puede ir más allá porque se tienen las raíces en la realidad. No se debe permanecer en el Sexo para siempre, pero puede usarse como un punto de elevación. Eso es lo que el Tantra dice: que se puede usar el Sexo como trampolín. Y una vez realizado el éxtasis del Sexo

se podrá comprender lo que los místicos experimentaron...
un orgasmo más grande, un orgasmo Cósmico.

No sólo en la reproducción interviene el Sexo.
Intervienen en cada creación. Es por eso que un poeta, o
un gran pintor, pueden no tener muchos deseos sexuales.
La razón es simplemente, que están creando algo y la
necesidad sexual está colmada.

Conociendo la sexualidad, un día tropezaremos con la
espiritualidad. Entonces seremos libres, y al mismo
tiempo seremos canales de luz para que las nuevas
generaciones encuentren su propia libertad.

DIAGRAMA SOBRE SEXO, SEXUALIDAD Y GENITALIDAD



DETERMINA: FACTOR BIOLÓGICO

- TIPIFICA
- DIFERENCIA
- DINAMICAS
- ATRACCION
- REPULSION
- RASGOS PROPIOS DE:
EXITABILIDAD
EMOTIVIDAD
REACCION

DINAMICAS PSICOLOGICAS

- INTEGRA
- ACOPLA
- COMPLEMENTA
- REALIZA COMUNION
- VIVENCIAS
- ARMONIA
- CAPACIDAD DE COMUNICACION
- ACEPTACION MUTUA

ACTO - PROCESO PSICOFISICO

- SIGNO CARNAL
- DE LA INTEGRACION
- DE LA VIVENCIA AMOROSA
- DE LA ARMONIA SEXUAL
- DEL COMPROMISO DE LA
FECUNDIDAD Y
RESPONSABILIDAD
PATERNAL.

SE ALIMENTA DE LA
RELACION SEXUAL
POSITIVA

FOMENTA LA INTEGRACION
PERSONIFICA
REALIZA
HUMANIZA CONFLICTOS
RESPECTA LOS RITMOS
Y ESTRUCTURAS DE CADA
SEXO.

LA REPULSION
FOMENTA:
LA RUPTURA

DESPERSONAL IZA
COSIFICA
FRUSTA-TRAUMATIZA
DESHUMAN IZA
DISTANCIA LA PAREJA

SE ALIMENTA:
- DE LOS COMPLEJOS NO RESUELTOS
- DEL NO RESPETO
- DE LOS RITMOS PROPIOS DE CADA SEXO
- DE LA ESTRUCTURA PSICOBIOLOGICA

4.10. EL TAÜ O EL CAMINO

I

Hay un algo inexpresable que es el Tao,
 letras de hombre no lo pueden definir.
 Tao, sin Nombre, Cielo y Tierra han creado.
 Si lo nombras, Tao con Nombre,
 todo ser que puebla el Cosmos nació allí.
 Tao sin Nombre que contemplas el Principio
 misterioso del surgir.
 Tao con Nombre que permites que veamos
 la aparente diferencia de los seres.
 Son dos caras, son dos Taos,
 ambas forman un Tao Todo en su fundir.
 Es hondura de profundo...
 Sólo efectos de esta hondura notaremos
 »
 si hay pasiones que perturban la razón,
 y su esencia captaremos,
 cuando el alma viva en calma. Calma y alma.

El Tao no es un concepto. Es diferente, al menos, de lo racional. Cuando aparece sin nombre se refiere a algo anterior a la existencia que la razón no puede concebir. El aspecto Tao con nombre se entiende lógicamente: Es el origen de todos los seres. Los dos Taos conforman un Tao que excede la comprensión del hombre. El ser humano puede

sentir o intuir la presencia y profundidad del Tao si la calma está en él. Si no se halla en calma, únicamente percibe sus efectos.

La suprema adquisición de la razón es saber que hay cosas que la sobrepasan.

Blas Pascual

II

Conozco la flor, lo bello. También lo feo de la espina.
Y sé lo que es bueno, porque no es lo malo,
Ayer ya fue hoy, hoy será mañana.
Asciendo a lo alto, porque vi lo bajo.
Difícil o fácil, el todo y la nada.
Si hay corto, reconozco al largo.
Si escucho el silencio no encuentra al sonido:
Y si no distingo, cuando no prefiero
escoger al bueno de entre los bandidos,
entonces actúo sin acción visible.
Sin libros enseño, enseño sin ruido.

El sabio se sitúa encima de los contrastes. La
relatividad de los fenómenos le muestra el camino, el
Tao. Sus actuaciones en el mundo no lo hacen tomar
posiciones en favor o en contra. Interviene cuando debe

hacerla. Aprovecha la marea de los acontecimientos para ser útil. Su accionar es tan natural que no es advertido. Su vida es similar a un libro, sus hechas son como las palabras de ese libro. Perduran, porque no se jacta de haber actuado como lo hizo. Enseña con el ejemplo.

Lo frío se calienta, lo cálido se enfría; lo húmedo se seca, lo seco se humedece.

Heraclito

111

Si el éxito es nada, dónde está el fracaso?

Si el oro no vale, lo robáis acaso?

Si no hay seducción, sufre el corazón?

Quando el pueblo tiene la mente vacía,
y su vientre lleno, sus huesos bien fuertes,
podrá presentarse la flor de ambición?

Si al mal no lo vemos, lo bueno tampoco,

Qué astucia nos puede a engaño inducir?

Sin actuar, gobierno. Todo estado o reino podré conducir

Quando no se busca una de las polaridades que presentan los hechos, la otra no aparece como contraste. Las

necesidades básicas del hombre han de constituir la máxima aspiración material. Si la mente del pueblo vaga en cosas superfluas, muy pronto se torcerá. El refrán: "Ojos que no ven, corazón que no siente" aclara esta situación.

Cuando el gobernante tiene esto presente su mandato no se percibe, porque todo marcha sin fricciones. Sabe unificar las leyes superiores del universo, las leyes visibles de las cosas y la naturaleza humana.

Resultado: Una vida elemental, sencilla.

La conciencia recta se ríe de las mentiras de la fama.

Publio Ovidio Nasón.

Es una cosa bastante repugnante el éxito. Su falsa semejanza con el mérito engaña a los hombres.

Victor Hugo.

IV

El Tao aumenta, sin llenarse,
cual tesoro de ladrón..
Y es profundo, sin vaciarse..
Sin ser nada, allí se es todo,
y se esparce, sin mudarse
como fuego en el carbón.
Nadie sabe dónde nace... Dónde nace?
De allí la Naturaleza se extendió

El poder del Tao, el Tao mismo, crece, pero al ser infinito jamás deja de crecer. Al hacer uso de él no se agota, pues su profundidad es insondable. No es accesible a la comprensión, no obstante es fundamento de todo. Puesto en movimiento tomará diferentes formas y seguirá siendo Tao. Su origen es incomprensible, pero lo que es realmente cierto es que de ese misterio surgió todo lo existente.

Si algo está pleno, no se mueve.

Meliso.

V

Para el Cielo y la Tierra
todo es brizna, cosa baja.
Para el sabio,
viendo al hombre, ve piltrafa...
Y entre el Cielo y la Tierra
hay vacíos... como nada.
Sin embargo, de ese espacio,
nebulosas recargadas que se agitan...
luz y vida transí i ni tas. . .
Surgen seres, surgen seres en manadas.
Calla el Cielo...
Si eres sabio, no te excedas en palabras.

El Cielo y la Tierra es una dualidad que produce efectos en muchas niveles. Para ese orden unificada lo que es visible no es de mucha importancia. El sabio toma en la misma forma la naturaleza humana. Al hombre común no le interesa lo elevado, y hay que dejarlo así.

El trabaja del Cielo y de la Tierra se verifica en un vacío. Algo semejante a la nada antes de la creación según el pensamiento judeo-cristiano. En ese vacío de un sin sentido racional brotan todos los seres. Ese vacío es el Tao. La naturaleza actúa sin hablar. El sabio debe imitar ese silencio.

Las reglas de la naturaleza no tienen excepciones.

Herbert Spencer.

TAO significa literalmente "Camino", referido al camino que sigue todo el universo, incluido el hombre. El vocablo "TAO" se utiliza de muchos modos distintos, como la palabra "Dios", pero no significa en absoluto lo que habitualmente entendemos por Dios. Es el principio fundamental de toda la filosofía oriental:

El Tao es la realidad última, el modo de operar la naturaleza. LAO TSE, en el antiguo tratado de filosofía oriental llamado "Tao Te King", dice del Tao que "es el origen del cielo y la tierra", la "puerta de todas las esencias".

Las primeras palabras de Lao Tse acerca del TAO, las que abren el Tao Te King, son las siguientes:

"El Tao que puede expresarse con palabras no es el Tao eterno..". El Tao es absoluto e ilimitada, mientras que las palabras son relativas y limitadas. Las palabras son recipientes que no contienen visiones enteras del Tao, sino solamente parte de dichas visiones."

Al hablar del Tao debemos intentar sentir el espíritu de dichas palabras, utilizándolas como pinceles con los que intentamos reproducir o pintar, con la mayor claridad posible, un cuadro del contexto pensar - sentir - ser del ente o pensamiento que tratamos.

He aquí el cuadro del mundo que se contiene en el TAO:

Antes aún que el cielo y la tierra
ya existía un ser inexpresable.

Es un ser vacío, silencioso, libre,
inmutable y solitario.

Se encuentra en todas partes
y es inagotable.

Es posible que sea la madre del universo.

No se su nombre,
pero lo llamo Tao.

Si me esfuerzo en nombrarlo
lo llamé "grande".

Es grande porque se extiende.

Su expansión le lleva lejos.

La lejanía le hace retornar.

El Tao, pues, es grande y el cielo es grande.

La tierra es grande y también lo es el hombre.

En el universo hay cuatro cosas grandes,

y el hombre es una de ellas.

El hombre sigue la ley de la tierra.

La tierra sigue la ley del cielo.

El cielo sigue la ley del TAO.

El TAO sigue su propia ley.*

Esto significa que el Tao incluye todo aquello que es, y todo lo que no es. El cielo y la tierra, el día y la noche, la luz y la oscuridad, el cuerpo y el espíritu, todos participan o son el TAO. El movimiento del Tao es un continuo "alejarse" y "regresar". Es un cambio cíclico constante. Tal es el orden que se guarda en el macrocosmos (el universo) y en el microcosmos (el hombre). La visión del Tao impulsa al hombre a poner en armonía su vida con la música de las esferas, a ser consciente de los cambios que componen el viaje que es su vida, y a fluir con ellos, y "los que están en armonía son como un eco... siguen el Tao, y no necesitan dioses o demonios, pues son libres e independientes".

El Tao posee también un significado más personal de vía o camino a una realización más clara de nuestra naturaleza, de nuestra totalidad. Así como hay muchos caminos distintas que nos pueden llevar a un mismo punto de nuestra geografía, el Tao incluye diversos caminos de

* Tao Te King. Cap.

realización personal, tantos como hombres habitan el planeta. Una vez se ha descubierto el camino individual, la vía del verdadero espíritu de la persona, ésta debe mostrarse agradecida y mantener ese camino mientras tenga "alma" para él. Sin embargo, sucede muchas veces que descubrimos un camino, lo convertimos en un concepto y hacemos de él "el único camino", tanto para nosotros como para los demás. El camino del Tao no es exclusivo. Es más bien la necesaria unidad de todo lo verdadero que subyace tras cada forma o lenguaje. El Camino del Tao es tolerante e impulsa todas las vías que sirvan para revelar a la persona su "taocidad" esencial.

El taoísmo se mantiene como una de las más ricas tradiciones filosóficas del mundo, y sin duda la más antigua. Filosofía ecléctica y ecléctica, llena a rebosar de sabiduría y humor, su historia está cuajada de un delicioso surtido de personajes excéntricos. Con su única combinación de regímenes físicos y mentales, y su equilibrio entre teoría y práctica, el Taoísmo ha llegado a englobar elementos tan dispares como la alquimia (transmutación), la respiración profunda, ejercicios gimnásticos, disciplina sexual, medicina herbal, dieta y muchas otras. Estas variadas disciplinas son analizadas con gran detenimiento en los diversos textos taoístas

transmitidas de maestro a discípulo a lo largo de los siglos.

Su esencia fundamental se resume en los inspirados versículos del "Tao Te King", que, a pesar de las protestas en contrario del propio Lao Tse*, recoge mucho Tao en apenas cinco mil palabras y cubre mucho territorio en muy pocas páginas. Esto es así porque cada línea puede interpretarse simultáneamente en distintos niveles, y cada frase refleja las múltiples facetas del Tao del mismo modo en que una gema refleja la luz.

Aunque el "Tao Te King" fue escrito varios siglos antes del nacimiento de Cristo y en un ambiente cultural completamente distinto al de occidente, sus semejanzas con el espíritu del Nuevo Testamento son muy notables, y tal vez ésto implique su permanente atractivo popular en todo el mundo occidental. Por ejemplo, en San Lucas 6:27 leemos: "Haz el bien a aquellos que te odian", mientras que el Capítulo 63 del "Tao" nos sugiere: "Responde al odio con virtud". En San Mateo 26:52 encontramos la observación: "Quienes viven por la espada morirán por la espada", muy en consonancia con una línea de Lao Tse en

* Considerado el santo patrón del Taoísmo, escribió el texto Tao Te King.

el Capítulo 42, "el hombre violento tendrá una muerte violenta".

El mayor exponente del Taoismo filosófico después de Lao Tse fue Chuang Tse, que vivió hacia el año 300 ó 350 a. de C. Fue el mejor escritor que existió entre los grandes sabios taoístas de la antigüedad, y se hizo especialmente célebre por su irónico sentido del humor. Fue uno de los más tenaces defensores del Wu-wei, que definía como: "conseguir que se hagan las cosas sin hacer nada". Sobre el Tao comentaba: "El TAO nada hace, pero por su mediación se hacen todas las cosas".

El Taoismo es la única filosofía de alcance mundial que subraya la importancia de disciplinar las relaciones sexuales como requisito imprescindible para la salud y la larga vida. La escuela sexual del Taoismo comenzó a florecer entre los siglos II y IV de nuestra Era.

Para quien verdaderamente desea cultivar el TAO, ningún esfuerzo es demasiado grande, ninguna espera demasiado larga, ninguna búsqueda demasiado ardua.

Del TAO surgen los principios fundamentales de todas las artes chinas como son: La sencillez y sobriedad,

equilibrio y armonía, la importancia decisiva de la espontaneidad creativa.

4.11. EL YIN Y EL YANG: LA ESPIRAL DEL CAMBIO

El gran sabio taoísta LAO TSE describe, sencillamente la existencia y naturaleza de los dos principios fundamentales (Yin Yang y el ki o Energía):

El TAO engendra el Uno
 el Uno engendra el Dos,
 El Dos engendra el Tres.
 El Tres engendra a todos los seres.
 Todos los seres llevan la sombra (Yin) a sus espaldas
 y la luz (Yang) en los brazos.
 Y el aliento de la nada (Ki) resuelve la armonía.

Qué significa este poema?

El Tao es la fuente primordial, última e infinita. Se convierte en el Uno, en la unidad de las fuerzas, para manifestarse. "Todos los seres en su unidad, surgen a la existencia". El Tao mantiene su unidad aunque, como la amiba primaria, puede escindirse en dos. El Uno pues, puede hacerse dual, puede escindirse en dos fuerzas: El YIN y el YANG.

Qué son el YIN y el YANG?

Son simplemente palabras utilizadas para describir las dos caras de la unidad, ejemplo, una moneda; las fuerzas opuestas pero complementarias que encontramos en todo ser y en todo proceso. Las manifestaciones más primarias del YIN y el YANG son el cielo o espacio (Yang) y la tierra o forma (Yin); también, el día o la luz (Yang) y la noche u oscuridad (Yin). "Al principio Dios creó el cielo y la tierra... y Dios separó la luz y la oscuridad".

El YIN y el YANG no existen independientemente el uno del otro, ni en el universo ni en nuestras mentes. Es imposible concebir una tierra que no estuviera rodeada y mantenida por el Cielo; a la inversa, incluso en el espacio existe la materia, pese a que su distribución sea mucho menos densa que en cualquier planeta. Si no hubiera oscuridad, no alcanzaríamos el concepto de la luz, pues no habría nada con qué compararla. La existencia del YIN o del YANG lleva en sí necesariamente la existencia del otro.

Básicamente, el YIN es una fuerza pasiva, y el YANG, una fuerza activa; el YIN es receptivo, mientras que el YANG es energético. Todas las cosas contienen tanto el YIN como el YANG, aunque una fuerza pueda dominar a la otra.

"Todos los seres llevan el YIN a sus espaldas y el YANG en los brazos". La base de la Filosofía del YIN y el YANG es que ambas fuerzas son esenciales en nuestro universo y en nuestras vidas personales. Lo que necesitamos es aprender el arte de conseguir y mantener un equilibrio entre ambos. El ideal consiste en ser YIN y YANG, pasivos y activos, según las circunstancias; ser capaces de tensar los músculos y activar las mentes, y de relajar los músculos y tranquilizar las mentes cuando nuestra necesidad de actividad haya desaparecido.

Hasta el momento hemos visto al Tao haciéndose Uno, y al Uno haciéndose Dos. Así se descorre la cortina etérea y así comienza el juego cósmico. Ambos, el Yin y el Yang, se interaccionan como protagonistas sobre la escena terrestre, o como amigos que se comunican. Entre ellos se crea una vibración. Una vibración muy sutil, etérea y elevada, que constituye la energía básica del universo, la fuerza vital primordial. Tal fuerza parecida a la energía electromagnética pero con un mayor grado de sutileza, se denomina Ki en Japón, Chí en China, Guí en Corea, Prana en la India, Rlún en Tibet, Energía Orgánica en las obras de Wilhelm Reich. y Bioplasma o Energía Vital en la moderna ciencia occidental.

El "Ki" está en nuestro derredor y en nuestro interior, siempre cambiante y siempre seguidor de las leyes naturales del Yin y del Yang. Nosotras somos como peces sumergidos en el océano del Ki. Esta energía nos mantiene y alimenta, aunque habitualmente no advirtamos su existencia e importancia.

El Ki es la energía vital básica, y está gobernada en sus manifestaciones por la acción del principio dinámico YIN-YANG. Como dijo Lao Tse, los tres (la fuerza Yin, la fuerza Yang y el Ki) crean todo lo demás.

El Ki o energía vital del cuerpo fluye tanto externa (bajo la superficie de la piel) como internamente (en los tejidos internos y en los órganos), a través de caminos definidos y ordenados que cruzan el cuerpo. Tales caminos, que se encuentran en todas las criaturas vivientes, se denominan "Meridianos y canales". Sus rutas han sido trazadas y descritas en diagramas desde tiempos remotos; también se han utilizado métodos

modernos de investigación científica. Los tratados afirman que la salud y la felicidad abundan cuando el "Ki" fluye libremente por tales caminos de modo constante y ordenado, sin que haya demasiada actividad (Yang) o pasividad (Yin). El Ki vitaliza entonces todas las células, tejidos, órganos y sistemas del organismo, integrando su funcionamiento. Circula por meridianas y canales llamados "Nadis" que son las líneas de transmisión por las que fluye el "Ki". No son visibles al ojo humano, pero bajo ciertas circunstancias es posible notar el Ki que fluye por ellos.

Así pues, el Yin y el Yang son fuerzas mutuamente dependientes, constantemente interactivas y potencialmente intercambiables, ambas contienen en su interior la semilla embrionaria de la otra, como se ilustra en el conocido círculo YIN/YANG. Para los taoístas el cambio no es lineal, sino cíclico, y por tanto predecible. "El libro de las Mutaciones (I Ching) con 3000 años de antigüedad, predice acontecimientos futuros con base a la interacción cósmica del Yin y el Yang. El Yin es más fuerte y abundante que el Yang, pero el Yang es más visible y activo.

La cosmobiología del Yin y el Yang se remonta a los brumosos orígenes de la civilización China, mucho antes

de la época de Lao Tse. La referencia escrita más antigua aparece en el I Ching, redactado hacia el año 1250 a. de C., donde se puede leer: ¹¹ la incesante interacción del cielo (Yang) y la tierra (Yin) da forma a todas las cosas. La unión sexual del macho y la hembra da vida a todas las cosas". Así la unión sexual del macho y la hembra se considera como la más esencial manifestación terrena de la gran danza cósmica del Yin y del Yang.

Un comentario en el "libro de las Mutaciones" indica que la interacción del Yin y el Yang se denomina "TAO", y el proceso generativo que de ella resulta se denomina "Cambio". Por consiguiente es posible hallar el camino en la interacción del Yin y del Yang, en la unión de los opuestos, no en un extremo ni en el otro. En razón del incesante fluir del Yin y del Yang, el atributo primordial del camino es el cambio constante, no el **éxtasis**.

El bien carece de significado sin un mal que lo defina; la belleza es invisible si no puede contrastarse con la fealdad. En el pensamiento clásico occidental, los opuestos están divididos en dos campos mutuamente excluyentes, en los que sólo se concede valor a lo bueno, lo bello y lo verdadero. Los aspectos malos, feos y

falsas de la vida son deliberadamente reprimidos o descartados. El punto de vista taoísta consiste en reconocer y equilibrar las fuerzas opuestas que subyacen en todas las situaciones y fenómenos, pero sin hacerse ilusiones en cuanto a la "Derrota" de ninguna fuerza cósmica, positiva o negativa.

La Física de Newton, sello distintivo del pensamiento científica accidental hasta hace unos pocos decenios, percibe el universo como una dispersa colección de objetos estáticos no relacionados entre sí, cada uno de los cuales actúa siguiendo leyes absolutas de las que se deriva su valor. Los taoístas por el contrario, ven el universo como un océano vivo de fuerzas móviles en un estado de flujo constante, como las olas del mar donde todo está relacionado e interactúa con su propia cualidad apuesta, de la que depende para existir con vitalidad.

4.11.1. La Correlación del Yin y del Yang. Las relaciones complementarias del Yin y del Yang impregnan todo el universo, y su oposición elemental proporciona la tensión dinámica necesaria para cualquier cambio o movimiento.

En la medicina china, por ejemplo, los diez órganos vitales (pulmón, intestino grueso; estómago-páncreas;

corazón-intestino delgado; vejiga-riñón y vesícula tai liar-higado) se consideran divididos en cinco pares, cada uno de los cuales se compone de un órgano Yin "Macizo" y un órgano Yang "Hueco". Los órganos Yin son más vitales que los Yang, y las perturbaciones de aquellos son los que causan los más graves problemas de salud. Los órganos no están emparejados arbitrariamente, sino que los unen conexiones funcionales y anatómicas concretas.

La lista de complementarios sería interminable, pero la cuestión es siempre la misma: Nada existe, ni actúa si no es en directa conjunción con su propio opuesto básico, y todos los fenómenos anormales, desde la enfermedad hasta las tormentas eléctricas, se deben a un desequilibrio crítico entre estas dos fuerzas primordiales.

4.11.2. El Tao del YIN y del YANG. El intenso sentimiento de culpa que acompaña a las cuestiones sexuales en la tradición judeo-cristiana constituye, para los chinos, uno de los aspectos más desagradables e incomprensibles de la cultura occidental.

La arraigada hipocresía occidental respecto al Sexo ha impedido cualquier estudio serio sobre la sexualidad

humana en el mundo occidental, hasta hace escasos decenios. Como en todo lo demás, la filosofía occidental contempla el sexo a través de la óptica del dualismo: o bien se le considera sagrado (en el matrimonio) o bien profano (fuera del lazo nupcial), sin admitir ningún matiz entre ambos extremos. Los chinos en cambio, no establecen ninguna diferencia entre sexualidad sagrada y profana. Para los taoistas, las únicas distinciones a tener en cuenta en materia de sexualidad son las que deslindan los hábitos sexuales sanos de los dañinos.

Dado que las relaciones sexuales son tan fundamentales para la vida humana como el comer y el dormir, los adeptos taoistas dedicaron mucho tiempo y atención al estudio de todos los aspectos e implicaciones para la salud y la longevidad humanas.

Debida a su patencia sexual, la mujer estaba considerada como poseedora de grandes reservas de poder. Aunque el hombre asumió el control de la familia, la aldea, la economía, la religión y el Estado, en la cama siguió encontrándose a merced de la mujer. Ningún artificio humano puede enmascarar o modificar los hechos fundamentales del TAO. De ahí que surgiera una profunda contradicción entre la artificial superioridad social del hombre y su auténtica inferioridad sexual frente a la

mujer, contradicción que dio lugar a esa guerra de los sexos que aún hoy sigue librándose en muchas alcobas.

Este lamentable estado de cosas se debe principalmente a la ignorancia sexual. Cualquier hombre lo bastante amplio de miras como para dedicar una mirada seria al Tao del Yin y del Yang, descubrirá que el TAO elimina completamente la desigualdad fundamental entre la potencia sexual masculina y la femenina. El TAO posibilita que el miembro masculino se convierta en un instrumento para toda ocasión, tan competente como su equivalente femenino, y permite que hombre y mujer "hagan el amor, no la guerra", al tiempo que protege la salud y prolonga la vida de amor.

En Occidente occidental, los que hasta ahora han percibido plenamente la debilitadora naturaleza de la eyaculación masculina han sido los artistas y los atletas. En su autobiografía Charlie Chaplin escribió: " Al igual que Balzac, quien creía que una noche de sexo equivalía a la pérdida de una buena página de su novela, también yo creía que equivalía a la pérdida de un buen día de trabajo en el estudio". Lo que tanto ellos como otros les pasa inadvertido es que las relaciones sexuales "sin" eyaculación antes de un combate o una actuación

musical mejorarían su rendimiento más que si se abstuvieran por completo.

El hombre y la mujer no han sido creados iguales. El Yin es abundante y duradero mientras que el Yang es limitado y vulnerable, y esto se refleja en el hecho de que, en todo el mundo, las mujeres suelen vivir entre cinco y diez años más que los hombres. La clave para corregir esta desigualdad se halla en unas relaciones correctamente reguladas entre el "fuego" y el "agua". Tal como escribió el alquimista taoísta Ko Hung: "Tanto el fuego como el agua pueden matar, y sin embargo también pueden dar la vida. Eso depende exclusivamente de si uno conoce o no el TAO. Si un hombre conoce el TAO, cuanto más haga el amor, más se beneficiará su salud. Si ignora el TAO, basta con una mujer para apresurar su viaje hacia la tumba".

4.12 EL CAMINO DEL YIN Y DEL YANG

Un camino que enseña cómo utilizar la sexualidad para llegar a la salud y a la longevidad, antes que a la perdición.

Como sucede con el TAÜ en sí, los elementos fundamentales en el TAO del Yin y el Yang son: equilibrio, armonía y la unión de los contrarios.

Cuando el sexo es practicado según los principios del camino 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.

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

El arte de la alcoba consiste en suprimir las emisiones, absorber los fluidos de la mujer y hacer retornar el semen para que fortalezca el cerebro, alcanzando así la longevidad.

Los hombres deben atesorar y conservar su semen durante el coito; cada vez que lo emitan, han de compensar esta pérdida con la absorción de la esencia 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 YANG.

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

En el arte amoroso taoísta, el énfasis no recae sobre el amor romántico, sino sobre una técnica correcta. La metáfora china pretende poner de relieve los aspectos prácticos y tácticos del coito en si, lo que se denomina como la "estrategia de la alcoba".

A fin de satisfacer 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, llamado por otros como "contacto sin fuga".

4.13. EL TAO ES UNA CALLE DE DOS DIRECCIONES

El grueso de los consejos taoístas en materia de sexualidad va dirigido al hombre, que es quien más los necesita. El Yang es por naturaleza más débil y más susceptible de agotamiento que el Yin, y por consiguiente necesita una atención especial, sobre todo en las relaciones sexuales. Sin embargo, el TAO es una calle de dos direcciones, y la historia china está bien provista de pintorescos ejemplos de mujeres agresivas que aplicaron el Tao en el otro sentido, "utilizando el Yang para nutrir el Yin".

4.14. LA ARMONIA DEL YIN Y DEL YANG

Además de sus beneficios terapéuticos para ambos sexos, el Yoga Sexual Taoísta contribuye a establecer la armonía entre el hombre y la mujer, permitiéndoles "hacer el amor, y no la guerra". Nada hay más perturbador para las buenas relaciones entre marido y mujer, o entre dos amantes, que la incapacidad de proporcionarse mutuamente una relación sexual satisfactoria.

Los taoístas juzgan que el sexo es mucho más que la actitud de "adentro, afuera, ya está, muchas gracias" que todavía prevalece en amplias capas de la población

masculina, tanto en Oriente como en Occidente. Un verdadero taoísta hace todo lo que está en su poder para satisfacer por completo a su compañera en todas y cada una de las ocasiones, incluso con las prostitutas. No hay lugar para el machismo, ya sea práctico o filosófico. El hombre que comprende claramente la naturaleza de la superioridad sexual de la mujer, ya ha dado el primer paso hacia la utilización de ese poder superior. Lo único que le falta por hacer es practicar las técnicas correspondientes.

Es significativo también, el que los místicos de Oriente y Occidente acostumbren describir sus experiencias espirituales en términos asombrosamente sexuales, en tanto que las personas corrientes describen a veces una relación sexual especialmente gozosa como un acontecimiento espiritualmente sublime. Si los místicos experimentan el éxtasis espiritual en términos sexuales, es razonable suponer que los amantes que aprenden a proporcionarse mutuamente un éxtasis sexual completo puedan también obtener un vislumbre de la experiencia divina.

4.15. EL TAO EN OCCIDENTE

Por fortuna, al igual que tantas otras antiguas tradiciones orientales, parece que el Tao del Yin y del Yang se está introduciendo lenta pero seguramente en el mundo occidental, del mismo modo que la ciencia y la tecnología de occidente están transformando gradualmente el Oriente. A mediados de los años cincuenta, por ejemplo, los estudios de Kinsey sobre la sexualidad norteamericana revelaron que más del setenta y cinco por ciento (75%) de todos los varones estadounidenses eyaculaban en los dos minutos siguientes a la penetración, un tiempo a todas luces insuficiente para que la mujer empiece siquiera a darse cuenta de la presencia del hombre en ese lugar. En 1975, empero, el "Redbook Report on Female Sexuality", en el que las mujeres comentaban con franqueza su vida sexual, indicaba que hasta un setenta y cinco por ciento (75%) de las casadas norteamericanas "casi siempre alcanzaban el orgasmo durante el coito" y que la mayoría de ellas necesitaba de 6 a 10 minutos de vigorosa acción para alcanzarla. Este es un claro indicio de que los norteamericanos están empezando a comprender la importancia de prolongar el coito, y la razón de este adelanto es la creciente sinceridad sexual de las norteamericanas. Si los occidentales estuvieran ahora

dispuestos a hacer el esfuerzo físico y mental necesario para aprender y practicar las disciplinas sexuales taoístas, podrían aumentar la duración media del coito hasta 15, 20 o incluso 30 minutos, proporcionando a sus compañeras, uno o más orgasmos en todas las ocasiones, para gran beneficio de ambas partes.

□tro reciente estudio sobre los hábitos sexuales norteamericanos, dirigido por tiorton Hunt, concluye: "La prolongación del acto sexual ya no es cuestión de altruismo, sino algo que se hace para beneficio de ambos participantes. Hoy en día, el objeto es tanto maximizar el disfrute de todo el acto como llegar a su momento culminante".

Esto constituye ciertamente una buena noticia para la sociedad accidental, pues la armonía social en general comienza en la alcoba. Tal como adujeron Freud y Jung, la mayoría de las formas de crimen y de conducta antisocial tiene su causa en alguna clase de frustración o disfunción sexual. Así pues, quienes aprenden el Tao y lo practican en su alcoba contribuyen de forma concreta y duradera a la armonía del Yin y del Yang a gran escala, y favorecen el orden social y la paz mundial al mismo tiempo que favorecen su propia salud y felicidad.

4.16. ESENCIA Y ENERGIA

No se puede administrar la miriada 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.*

El encuentro del espermatozoide y el óvulo hace saltar la chispa de energía vital y la pone en acción al establecer la polaridad de las energías Yin y Yang en la célula recién fecundada, ahora denominada "cigoto". Esta polaridad de energías dentro del cigoto es lo que desencadena la división celular.

La célula fecundada se divide para formar dos, que se dividen a su vez para formar cuatro células idénticas. En este punto, se produce una crucial distinción entre las cuatro células fundamentales del cigoto: Tres de ellas emprenden rumbos diferentes y comienzan a multiplicarse rápidamente para formar tejidos específicos. Una de ellas da lugar al ectodermo, que forma la piel y el sistema nervioso del cuerpo. Otra

* Tao Te King

desarrolla el Mesodermo, del que preciden el esqueleto, los músculos y el sistema circulatorio. La tercera inicia la formación del Endodermo, que da lugar a todos los órganos y glándulas vitales. La cuarta célula, podría decirse que queda en "hibernación", reproduciéndose muy lentamente e idéntica a si misma. Esta única célula almacena todo el tejido genético del organismo, que será transferido a las futuras generaciones de la especie. Cuando los órganos y extremidades del cuerpo estén plenamente desarrollados y maduros, los descendientes de aquella cuarta célula despiertan y activan el proceso de la pubertad, formando las características sexuales secundarias del macho y la hembra. Mientras que los miles de millones de células que descienden de las tres primeras células del cigoto están inevitablemente destinadas a ser aniquiladas por la mente, unos cuantos descendientes de la cuarta célula (la célula sexual) escapan a la extinción al proporcionar el espermatozoide o el óvulo de un nuevo cigoto en el acto sexual. En un sentido muy real, esta cuarta célula alcanza una especie de inmortalidad al transmitirse perpetuamente de generación en generación a través de la reproducción sexual. Este es uno de los motivos por los que en la filosofía oriental las células sexuales se consideran sagradas. En la civilización Occidental, también otrora 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".

4.17. LAS HORMONAS EN LA SALUD Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO SEXUAL.

Los médicos chinos identifican las que ellos llaman "glándulas de los Riñones" como 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, recibe en Occidente el nombre de "glándulas suprarrenales".

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" Yin y Yang, 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 no es la cantidad sino el equilibrio de estos microscópicos elementos de esencia Yin y Yang. Una insuficiente secreción de Andrógenos en el hombre, por ejemplo, se traduce en la disminución del

impulso y la patencia 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 taoístas es el de favorecer la secreción de hormonas masculinas y femeninas y mantener su equilibrio óptimo.

La ciencia Occidental también ha comprobado, con cierto retraso, la existencia de una estrecha relación entre la estimulación sexual y la producción de hormonas, y entre la producción de hormonas y la salud. Posteriormente el Instituto Max Planck de Munich (República Federal de Alemania) revelaron después de investigar que los hambres con altas 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.

Según el punto de vista taoísta, los estragos del envejecimiento se deben a la gradual disminución de la producción de hormonas y a la disipación de la energía vital. Dado que la esencia es la "raíz de la trinidad taoísta" (esencia, energía y espíritu), en la que la energía es el "tallo" y el espíritu la "flor", se sigue 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 aún en las más ínfimas cantidades, y de todos los regímenes taoístas, son las relaciones sexuales disciplinadas las que favorecen más directamente la producción de hormonas y el equilibrio endocrino.

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. Para los taoístas, la cuestión de las relaciones en la vejez no tiene 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. Según los taoístas, 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 taoísta de que un exceso eyaculatorio perjudica las "glándulas de los riñones" es esencialmente correcto.

4.18. ABSORCION DE ESENCIA Y ACUMULACION DE ENERGIA

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 por el pene y recoge cualesquiera hormonas hayan sido absorbidas de la vagina por fricción y ósmosis. De forma semejante, los tejidos esponjosos de la vagina absorben los elementos activos de las propias secreciones de la mujer, y tras la eyaculación, del semen masculino.

A pesar de la evidente lógica de esta afirmación, la mayor parte de los médicos accidentales siguen negando la posibilidad de este intercambio nuestro de hormonas durante el acto sexual, aunque aceptan plenamente que es posible intercambiar "gérmenes" de esta manera. Si la Sífilis, el Herpes, el SIDA, etc., pueden cogerse por el

contacto con los órganos sexuales de una persona enferma, por qué entonces, las personas sanas no pueden intercambiar del mismo modo enzimas y hormonas?, sobre todo si se utilizan las técnicas taoistas 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 con pocas eyaculaciones son la técnica clave para cultivar la esencia sexual y la energía. Asimismo, la retención del semen durante el coito no sólo permite que el hombre preserve y reabsorba su propia esencia, sino que también le permitirá 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 pues, conserva su propia esencia al tiempo que libera y absorbe la de la mujer.

Las respuestas sexuales del hombre quedan limitadas en gran medida a su pene (los cuatro logros: Engrosamiento, alargamiento, dureza y calor), mientras que los de la mujer se producen en todo el orgasmo (para lo cual existe dentro de la teoría china diez indicaciones y cinco

signas que detectan para el hombre el grado de excitación de la mujer). 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 el TAO se benefician de estas tres libaciones.

4.19. DIVERSAS POSIBILIDADES PARA INTERCAMBIAR ESENCIA Y ENERGIA ENTRE EL YIN Y EL YANG DURANTE EL ACTO SEXUAL.

Si el hombre eyacula antes de que la mujer haya llegado al orgasmo, ella se beneficia de la esencia-semen 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

* Para mayor información respecto a los cuatro logros y a los cinco signos, favor remitirse a la Bibliografía pertinente.

ella, mientras que la mujer aún obtiene el beneficio de reabsorber parte de sus propias secreciones sexuales. La cuarta y última posibilidad es que el hombre se permita eyacular (cuando su programa así se lo indica) después de que su compañera haya llegado al orgasmo, pero sólo después de haber permanecido cierto tiempo "atrayendo su esencia Yin por el pico Yang". En este caso ambos compañeros, absorben mutuamente la esencia sexual y la energía del otro en un coito perfectamente equilibrado.

Para citar el 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.

4.20. CONTROL DE LA EYACULACION

"Todo hombre puede obtener salud y longevidad si practica una frecuencia eyaculatoria de dos veces al mes, o veinticuatro veces en un año. Si al mismo tiempo presta una cuidadosa atención a la correcta alimentación y al

ejercicio, tendrá una vida larga y saludable". (Taoísta Sun Ssu-mo).

Tal como lo señala este médico taoísta, la dieta, el ejercicio y la disciplina sexual constituyen los tres pilares básicos de los regímenes taoístas de salud y longevidad. Los principios del TAG se aplican a hombres y mujeres por igual. 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 del Yin y del Yang deben ser cultivadas principalmente por los hombres.

Esta información no va dirigida sólo a los hombres sino que debería ser estudiada y comprendida por las mujeres que forman pareja con un taoísta o que desearían que su hombre se convirtiera en taoísta.

La medicina accidental 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 esta es una generosidad 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.

Según los médicos chinos, 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 experimentará 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 jóvenes de veinte pocos 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 con pocas eyaculaciones 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 veinte por ciento (20%) de líquida 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 encefalorraquídeo puede dar lugar a trastornos tan corrientes como senilidad prematura, incapacidad de concentrarse, depresión crónica, pérdida del apetito sexual y muchos otros síntomas afines.

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 la memoria, confusión mental, paranoia e hipersensibilidad a la luz. Estos datos parecen confirmar las viejas historias, en el sentido de que la excesiva masturbación masculina perjudica la mente, debilita la columna y conduce a la ceguera.*

* Para obtener la información sobre la regulación de la frecuencia de eyaculación, o el dominio de los métodos de contacto sin fuga, favor remitirse a la Bibliografía que presentamos.

5. METODOLOGIA

5.1. POBLACION

La población objeto de estudio, estuvo integrada por educadores, estudiantes y padres de familia del Instituto Parroquial "Jesús de la Buena Esperanza", ubicado en Bello, Antioquia.

Este instituto quiere implantar como requisito académico la cátedra sobre Educación Sexual en los niveles de básica primaria, básica secundaria y media vocacional al igual en preescolar. Es sentida la necesidad de formar en los adolescentes las bases para una buena relación intrapersonal e interpersonal, por tal motivo se implementará este enfoque en los grados décimo y undécimo, razón de ser de la muestra utilizada. La encuesta se desarrolló con la colaboración de educadores, estudiantes, y padres de familia pertenecientes a la Institución. La población docente en el Instituto es de doscientos educadores entre hombres y mujeres; con una muestra representativa para el estudio de un veinte por ciento (20%), equivalente a cuarenta educadores

encuestados. La población estudiantil comprendida entre los grados décimo y undécimo suman un total de quinientos estudiantes de ambos sexos, divididos en diez grupos de cincuenta estudiantes aproximadamente en cada uno; de los cuales se extrajo una muestra representativa del diez por ciento (10%) equivalente a cincuenta (50) estudiantes encuestados. La población de padres de familia tenida en cuenta para el estudio, compensada con la población estudiantil, es de trescientos (300) padres, con los cuales se busca establecer su vinculación con el Instituto, pensando en la integración educativa de los hijos - estudiantes; de este grupo de padres de familia se extrajo una muestra representativa del diez por ciento (10%) equivalente a treinta (30) padres encuestados.

5.2. MUESTRA

Se empleó la Muestra al Azar Simple, porque todos los participantes tenían la misma probabilidad de ser seleccionados en los tres grupos que se tuvieron en cuenta, pues hacen parte integrante de la misma Institución educativa y aparecen registrados en archivos.

La muestra universal es representativa para este estudio, ya que el número de personas tenidas en cuenta suman mil (1000), divididos para el estudio en tres categorías:

Educadores, estudiantes y padres de familia. Al azar y voluntariamente respondieron la encuesta, a manera de muestra representativa, por categoría, 40 educadores, siendo el 20%; 50 estudiantes que son el 10% y 30 padres de familia que son el 10%, para lo cual se requiere hacer el análisis de la encuesta en tres partes, con tres cuadras diferentes manejando las tres categorías descritas.

En los Anexos, al final, se presentan las tablas de frecuencia de las variables con respecto al sexo en adolescentes considerando la población estudiantil y adultos considerando la población de educadores y padres de familia.

5.3. SISTEMA DE HIPOTESIS

H1: La buena educación sexual impartida desde el hogar y la escuela, despierta la conciencia del individuo y unifica su ser con longevidad y felicidad.

H0: La buena educación sexual no impartida desde el hogar y la escuela, evita el despertar de la conciencia del individuo y la unificación de su ser.

Educadores, estudiantes y padres de familia. Al azar y voluntariamente respondieron la encuesta, a manera de muestra representativa, por categoría, 40 educadores, siendo el 20%; 50 estudiantes que son el 10% y 30 padres de familia que son el 10%, para lo cual se requiere hacer el análisis de la encuesta en tres partes, con tres cuadros diferentes manejando las tres categorías descritas.

En los Anexos, al final, se presentan las tablas de frecuencia de las variables con respecto al sexo en adolescentes considerando la población estudiantil y adultos considerando la población de educadores y padres de familia.

5.3. SISTEMA DE HIPOTESIS

H1 : La buena educación sexual impartida desde el hogar y la escuela, despierta la conciencia del individuo y unifica su ser con longevidad y felicidad.

H0: La buena educación sexual no impartida desde el hogar y la escuela, evita el despertar de la conciencia del individuo y la unificación de su ser.

H2: La transformación alquímica, de hombre y mujer se encuentran dentro del ser y lo hacen uno y cuando se hacen uno, se tiene amor.

H0: La transformación alquímica, de hombre y mujer no se encuentran dentro del ser y por lo tanto son indiferentes y cuando son indiferentes hay ausencia de amor.

5.4. SISTEMA DE VARIABLES

- Dependiente: Sexo - Sexualidad

- Independientes:

Adolescentes

Adultos

Educadores

Estudiantes

Padres de familia

5.5. INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

El instrumento empleado para tal estudio fue la Encuesta y el diseño seleccionado es el denominado "diseño explicativo" y el "empírico-explicativo" porque conlleva

el propósito de relacionar la variable dependiente Sexo con las variables independientes educadores, estudiantes y padres de familia, y a la vez: con las etapas de crecimiento: adolescentes y adultos. Con estas variables se quiere hallar la explicación al comportamiento sico-sexual de los educadores que tienen la responsabilidad de canalizar el potencial humano a través de una adecuada educación sexual en sus aulas; de los estudiantes que sienten el despertar de su sexualidad y la viven más por instinto que con una finalidad sicosocial, con proyección a su futuro cumpliendo los roles de adulto con responsabilidad y siendo ejemplo para las futuras generaciones; de los padres de familia que tienen la responsabilidad de orientar con palabras y ejemplos a sus hijos con el ánimo de hacer de ellos personas útiles a la sociedad, y una de sus principales tareas es la de enseñarles a canalizar, retener y aumentar la energía sexual que es el aceite que activa el impulso de estar y hacer todas nuestras actividades lo mejor posible. Variables estas que nos explicarán lo distantes o cercanos que se encuentren los grupos entre sí, con respecto al único camino que tenemos por recorrer en materia de educación sexual.

Se establecen además relaciones de causalidad entre las variables anotadas y los factores que intervienen en ellas.

6. ANALISIS ESTADISTICO DE RESULTADOS

De acuerdo al cuestionario presentado en la Encuesta con una muestra aleatoria simple, hecha a los educadores, estudiantes y padres de familia, pertenecientes al Instituto Jesús de la Buena Esperanza, sus respuestas equivalentes en porcentajes, revelarán el grado de conocimiento o de ignorancia respecto a brindar, vivir una adecuada educación sexual a sus propias familias y a los docentes que asisten a la Institución año tras año. Nos muestra inclusive las edades tempranas en que los jóvenes inician su vida en pareja, sin más bases sólidas que le permita emplear su sexualidad en lo físico para trascender su espíritu en búsqueda de la plena felicidad para lo cual fue creado el sexo; como tampoco reconocen en su compañero sexual, el camino, el medio, el canal para encontrar la unidad de su propio ser, sino que más bien se le da un manejo egoísta, personalista, temporal, acelerado, dejando en la práctica: Soledad, angustia y degeneración tanto física como mental, acortándose la vida sin cumplir el ciclo de la raza actual.

A continuación se presentan los resultados que arroja la encuesta hecha a los tres grupos por separado, con 25 ítems entre 50 estudiantes, 40 educadores y 30 padres de familia, que aceptaron responder las preguntas, las cuales hacen que la muestra sea representativa para cumplir con los objetivos propuestos. Los estudiantes son la población más vulnerable de los tres grupos, puesto que apenas en su despertar a la sexualidad, reciben mucha información de todas partes, más no formación. Si no es regulada aquella información con "formación" se verá amenazado su futuro y el de las próximas generaciones. No desconociendo además, que tanto educadores como padres de familia deben formar a los jóvenes, pero partiendo de sus experiencias de madurez y trascendencia de su ser, por medio de su energía sexual en pareja.

6.1. ANALISIS ESTADISTICO DE RESULTADOS: EDUCADORES

De los educadores encuestados, el 65% está de acuerdo en que muy frecuentemente es la familia la responsable de los principios morales que debe adquirir una persona. El 35% sin embargo, considera que debe ser frecuente el manejo de los principios morales desde el hogar.

El ítem 2 cuestiona a los educadores si la formación moral que ha tenido a través de su vida ha limitado su proyección sexual. A lo que el 45% de los educadores encuestados respondió que sí, aduciendo que "la educación estaba llena de "tabú", o porque "cohibe", mientras el 5% respondió que no porque han ido adquiriendo seguridad y conocimiento que no les limita su proyección en la interacción sexual; o porque usan adecuadamente la libertad; o porque dicen tener bases sólidas y bien enfocadas. O sea, los educadores admiten tener una formación moral suficiente como para tener una vida socio-sexual normal y feliz.

En el ítem 3, el 50% de los educadores encuestados respondió que muy frecuentemente la orientación de la sexualidad conduce a la plena felicidad del ser humano. El 42.5% respondió que frecuentemente conduce a la plena felicidad humana. El 5% dijo que casi nunca es la orientación la que conduce a la plena felicidad; y un 2.5% respondió que nunca porque consideran otros factores más importantes que la misma orientación de la sexualidad.

Queriendo saber dónde recibió una adecuada educación sexual, el 52% de los educadores encuestados respondió que sí; en su gran mayoría fue adquirida en su familia o

en la escuela. Unos cuantos respondieron que en las dos instituciones; el 47,5% respondió que no, que en ninguna de estas dos instituciones sino por fuera de ellas, y citan otros sitios y personas, o a través de la autoformación y/o seminario. La información recogida en este ítem nos indica cómo ha sido la constante que se ha manejada en nuestra cultura a nivel familiar y escolar en materia sexual, que no es cotidiana y permanente sino parcializada a través de una cátedra o de pequeños diálogos con los niños.

El ítem 5 pregunta a los educadores encuestados si se sienten o no en capacidad de dar información sobre sexualidad, a lo que un alto porcentaje de 82.5% respondió que si por tener una buena preparación recibida; o porque están bien documentados o se es sicorientador; o porque tienen bases sólidas para dar información acerca del tema, entre otros. Sólo un 12.5% respondió que no porque se necesita muy buena preparación, especializada más que todo. Un 5% de los educadores encuestados omitieron dar algún concepto a las preguntas, prefiriendo quizás no especular con su respuesta.

Queríamos saber si la familia cumple su rol en la sociedad de instruir a los hijos en su sexualidad; de los

educadores encuestados el 50% respondió que sí eran respondidas sus inquietudes cuando se presentaban, o que se fueran dejando bases sobre sexualidad en las mismas relaciones que se manejaban entre hijo-padre, hermano-hermana. El 45% de los encuestados respondió que no porque "no habla comunicación sobre eso"; o porque el temor o vergüenza de sus padres fue obstáculo para que se diera, o era tema vedado; algunos admitieron que su fuente de información fue entre sus compañeras o compañeros de escuela. Un 5% omitió dar respuesta a la pregunta. Hay que tener en cuenta que no para todas las personas en nuestro medio cultural existe el ente familiar, existiendo para ellos otras clases de grupos asociativas y comunitarios.

La familia es la primera institución donde el ser humano se sociabiliza antes de enterarse que existen otros con los que puede relacionarse y otras instituciones que congregan grupos. El Item 7 pregunta si es la familia la causante de traumas sexuales, a lo que los educadores respondieron en un 60% que sí porque consideran que es la primera escuela; o que también es responsable por la falta de educación de la familia, o tabús y temores, y admiten que en algunos hogares religiosos atacan la sexualidad y porque una mal educación sexual en la familia hace que el hijo no la vea natural. Pero un 40%

de los educadores encuestados respondió que no afirmando que pueden influir algunas cosas externas o que la familia no es la única de donde se recibe la información.

En el ítem 0, el 15% de los educadores encuestados respondió que muy frecuentemente han dado orientación sobre educación sexual a otros; el 50% respondió que frecuentemente dan orientación en esta materia a otros; el 35% dijo que casi nunca acostumbra hablar con otras personas sobre sexualidad.

El ítem 9 pregunta a los educadores si le aburre el sexo, a lo que un 2.5% respondió que frecuentemente; el 12.5% respondió que casi nunca y el 85% respondió que nunca. Podría garantizarse un 100% en el numeral "d" (nunca), si se tuviera para cada encuentro sexual al compañero-compañera en cuenta para alcanzar el orgasmo juntos, con resonancia y con música propia.

En el ítem 10, el 27.5% de los educadores encuestados respondió que muy frecuentemente han recibido instrucciones sobre cómo conducir su sexualidad a un plano de buena salud y longevidad; el 47.5% respondió que frecuentemente está recibiendo instrucciones en esta línea; el 20% respondió que casi nunca le ha llegado

orientación en esta materia; y un 5% admite que nunca ha recibida de nadie instrucción al respecto.

En el ítem 11, el 45% de los encuestados dijo que muy frecuentemente vive su sexualidad conscientemente y es responsable de sus actos; el 50% respondió que frecuentemente vive su sexualidad a conciencia; y el 5% dijo que casi nunca vive su sexualidad con conciencia, sin razonar mucho.

En el ítem 12, el 2.5% de los educadores encuestados admitieran que muy frecuentemente ven la relación sexual como un alivio por el hecho de presentarse una descarga genital; el 10% respondió que frecuentemente ven la relación sexual como un alivio cuando hay orgasmo con eyaculación; el 30% dijo que casi nunca deja alivio una relación sexual bajo esas condiciones; y el 52.5% respondió que nunca puede haber alivio en una relación sexual cuando hay eyaculación. El 5% omitió dar cualquier respuesta.

En el ítem 13, el 2.5% de los educadores encuestados dijo que muy frecuentemente suelen sentirse solos(as) después de una relación sexual; el 5% respondió que frecuentemente se sienten solos(as) después de un encuentro sexual; el 22.5% dijo que casi nunca se sienten

solos; y el 57.5% respondió que nunca se hablan sentido solos después de un encuentro sexual en pareja. El 12.5% no dio respuesta a esta pregunta.

En el ítem 14, el 10% de los educadores encuestados respondió que muy frecuentemente ha desarrollado todo su potencial sexual en pareja; el 55% dijo que frecuentemente lo hace; el 5% dijo que casi nunca lo ha logrado; y el 15% respondió que nunca ha logrado desarrollar todo lo que cree es, su potencial sexual en compañía. El 15% de los encuestados omitieron dar respuesta.

Al preguntarle a los educadores encuestados en el ítem 15, si han recibido información sobre el poder de la energía sexual que tiene cada persona, el 17.5% respondió que muy frecuentemente ha recibido ese tipo de información; el 37.5% dijo que frecuentemente está recibiendo y buscando más sobre esta materia porque es concebible; el 25% respondió que casi nunca ha tenido acceso a dicha información; y el 20% dijo que nunca ha tenido la oportunidad de recibir información sobre el sistema energético humano.

En el ítem 16, el 7.5% de los educadores encuestados respondió que muy frecuentemente se da por igual la

respuesta sexual en el hombre y en la mujer; el 32.5% considera que frecuentemente se da por igual la respuesta sexual en el hombre y en la mujer; el 35% respondió que casi nunca se da por igual; y el 20% respondió que nunca les ha parecido que se haya dado por igual la respuesta sexual en hombres y mujeres. El 5% de los encuestados omitieron dar respuesta.

En el ítem 17, se quiere saber si conciben la idea de trascender el amor físico a un plano espiritual a través del encuentro sexual, a lo que los educadores encuestados, respondieron en un 87.5% que sí porque se logra una comunicación sincera con el otro, porque la relación no sólo es física; o porque la materia debe ser elevada a un plano espiritual, sublimar; a través de él se puede presentar un fuerte vínculo de amor y ternura; y porque sexualidad sin amor es genitalidad. Un 10% respondió que no pero sin justificar su respuesta. Y un 2.5% omitió cualquier tipo de respuesta sin ninguna explicación.

En el ítem 18, el 12.5% de los educadores encuestados respondieron que es muy frecuente las veces en que las emociones son controladas por la energía sexual; el 37.5% respondió que frecuentemente las emociones son afectadas por exceso o defecto de la energía sexual; el 30% dijo

que casi nunca son afectadas porque consideran las emociones aparte de la energía sexual; el 12.5% respondió que nunca la energía sexual controla las emociones. Un 7.5% no dio respuesta a la pregunta.

El ítem 19 cuestiona si ven el acto sexual como una actividad lúdica, a lo que el 47.5% de los educadores encuestados respondió que sí, explicando que se requiere la imaginación de los dos participantes, creativa, de actividad, porque es una manera de expresión y por el placer del encuentro compartido con la pareja; y el 40% respondió que no, que porque en el acto sexual de una pareja debe haber responsabilidad y respeto y que porque al reflexionar no existe siempre la lúdica. Un 12.5% omitió todo tipo de respuesta.

En el ítem 20, el 12.5% de los educadores encuestados respondió que es frecuente el que se dé una buena salud emocional y física independiente de si la energía sexual fluye bien o mal; el 45% respondió que casi nunca puede lograrse una buena salud si la energía sexual no fluye armoniosamente con todo el cuerpo; el 35% dijo que nunca se puede gozar de buena salud, si la energía no fluye libremente en el cuerpo; el 7.5% omitió dar respuesta.

En el ítem 21, el 20% de los educadores encuestados dijo que es muy frecuente que para lograr un encuentro sexual perfecto, hace falta manejar técnicas; el 22.5% respondió que es frecuente la utilización de técnicas para lograr un encuentro sexual perfecto; el 25% respondió que casi nunca hacen uso de técnicas porque no las consideran algo fundamental; el 27.5% dijo que nunca hacían uso de técnicas buscando un encuentro sexual perfecto. El 5% omitió dar respuesta.

Siendo todo el cuestionario de la encuesta importante, este ítem 22 encierra el objetivo central del estudio. Al preguntar si sienten curiosidad por conocer cómo se trasciende la energía sexual en energía espiritual sensible, según la cultura oriental. Un 80% de educadores encuestados respondió que sí aduciendo que la desconocen, o porque aparece como una nueva alternativa, algunos reconocieron que sí pero por curiosidad, a otros porque les interesa saber cómo el espíritu se analtece. Mientras el 15% de los encuestados respondió que no, porqué no las compartían; y un 5% decidió pasar por alto la pregunta. Quizás más que por indiferencia fue por desconocimiento.

El ítem 23 arroja el siguiente resultado: EL 57.5% de los educadores encuestados respondió que es muy frecuente

las veces que acepta con agrado la creatividad en un encuentro sexual; el 32% respondió que es frecuente las veces que acepta la creatividad durante el acto sexual; un **10%** no dio respuesta a la pregunta.

En el Item 24, el 22.5% de los educadores encuestados dijo que son muy frecuentes las veces que tiene presente la recanalización, la retención y el aumento de su energía sexual; el 45% respondió que es frecuente las veces que lo tiene presente; el 15*% dijo que casi nunca sabe recanalizar, retener y aumentar su energía sexual; el 7.5% admitió que nunca ha tenido en cuenta estos tres objetivos de la energía sexual. El **10%** omitió cualquier respuesta.

El ítem 25 pregunta si consideran que la sexualidad sólo se expresa en un encuentro sexual de pareja, a lo que los educadores encuestados respondieron que sí en un 12.5% porque lo ven como una complementariedad hombre-mujer; o que porque la sociabilidad es también sexualidad, encuentro, participación, un compartir. Un 87.5% respondió que no, justificando que sexualidad es igual a relación, y que hay muchas formas de expresarse sexualmente, o que está en cada acto que se hace con amor y también porque el hombre por naturaleza es sexual.

6.2. ANALISIS ESTADISTICO DE RESULTADOS: ESTUDIANTES

En el primer ítem, el 32% considera que muy frecuentemente la educación sexual debe ser impartida desde la niñez y que se pueda continuar en otros espacios; mientras que el 66% de los estudiantes encuestados respondió que sea muy frecuente las veces en que se imparta desde la niñez; y sólo un 2% considera que casi nunca tiene que ser desde la niñez o desde la casa porque tienen en cuenta otros espacios que pueden educar sexualmente, llegados a la edad adulta.

El ítem 2 pregunta a los estudiantes encuestados si la formación moral que ha tenido a través de su vida ha limitado su proyección sexual, a lo que un 30% de los estudiantes respondió que sí porque existe mucho tabú; o porque "uno se condiciona por la religión"; o porque desde la moral se le da un enfoque mejor a la sexualidad. El 68% respondió que no, aduciendo que es preciso controlarse y no acelerarse; o porque siempre se basan en sus valores; o reconocen que han tenido una formación adecuada; o que su formación no ha influido en su proyección sexual; o porque consideran su sexualidad como algo muy personal y libre, por lo tanto no creen que influya. Sólo un 2% no dio respuesta a la pregunta.

La orientación de la sexualidad conduce a la plena felicidad del ser humano porque le permite sentirse unidad, en armonía consigo mismo. Sin embargo, el 18% de los estudiantes encuestados respondió que la sexualidad conduce muy frecuentemente a la plena felicidad del ser humano. Un ~~76%~~ sin embargo considera que es frecuente las veces que conduce a la plena felicidad del ser humano; el 4% respondió que casi nunca. Sólo un 2% no respondieron a la pregunta. El 76% indica que hay un reconocimiento en la mayoría de los jóvenes de alcanzar una plena felicidad a través de una buena orientación en la materia sexual.

El ítem 4 pregunta por el lugar de dónde partió la primera información sobre sexualidad, a lo que el 88% de los jóvenes respondieron que si la recibieron. En mayoría respondieron que en su familia, otros en centros especializados, en la escuela, a través de charlas o a nivel personal; a incluso hubo quienes respondieron que en ambas instituciones, primero en la familia y luego en la escuela. Un 12% respondió que no recibieron una adecuada educación sexual ni en su familia ni en la escuela. Por las respuestas se podría asegurar que más que formación o una adecuada educación sexual, lo que han recibido es mucha información sobre sexo más que sobre sexualidad.

Al preguntársele a los muchachos si se sienten en capacidad de dar información sobre sexualidad, el 78%, de los estudiantes encuestados respondió que sí porque poseen muchos conocimientos; o porque no es nada raro, o conocen lo suficiente; o que la educación ha sido clara y completa en sus casas y el colegio; o porque lo consideran como algo normal. El 22% de los encuestados respondió que no porque dicen no poseer conocimiento muy a fondo sobre el tema o porque les falta expresividad para tratar el tema.

Al preguntarles a los estudiantes encuestados si recibieron instrucción en materia sexual en su hogar, un 94% respondió que sí justificándola con que desde pequeños sus padres les hablaban del tema, o que les han orientado, explicado, o que les enseñaron lo básico. En algunos casos no hablan de la familia sino de la madre o de su padre separadamente. Un 6% respondió que no hablan recibido instrucción sexual en su familia porque nunca creyeron necesario, puesto que dicen tener bases (de otra parte) fundamentales con respecto al sexo. El 94% refleja que existe diálogo entre padres e hijos, bien o mal pero existe.

El ítem 7 pregunta si es la familia la institución responsable de traumas sexuales, a lo que los estudiantes

encuestados respondieron en un 64% que sí era responsable de traumas sexuales con justificaciones tales como "que en ocasiones algunos jóvenes se confunden con lo que dicen los padres", "a veces los padres no dan las bases suficientes al niño", "no dan una buena orientación a la información", entre otras. Mientras el 36% de los estudiantes encuestados respondió que no es la familia la institución responsable de traumas sexuales, justificados así: "Hay personas que nacen así"; "esta no es la única institución con la que el hombre tiene contacto", "nunca se sabe qué puede pasar"; "ellos antes ayudan a que no se produzcan los traumas".

Se le preguntó a los jóvenes en el ítem 8 si ha dado orientación alguna vez sobre educación sexual a otros; a lo que el 2% respondió que lo hacía muy frecuentemente; el 28% que lo hacía frecuentemente; el 56% no lo hace casi nunca y el 14% acostumbra hablarle a otros sobre sexualidad.

El sexo como dice Bagwan, es una creación del ser humano, es un regalo para celebrar y disfrutar. Es participar en el gran festival que la existencia es. Sin embargo al preguntársele a los estudiantes encuestados si les aburre el sexo, el 4% respondió que muy frecuentemente; un 14%.

que frecuentemente; un 24% que casi nunca y el 58% que nunca, o sea que les gusta y disfrutan del sexo.

Queriendo saber si los muchachos y muchachas conducen su sexualidad a un plano de buena salud y longevidad después de una buena instrucción, el 30% de los estudiantes respondió que muy frecuente; el 58% dicen que frecuentemente; el 10% que casi nunca; y el 2% respondió que nunca ha recibido instrucción.

El ítem 11 pregunta si viven su sexualidad conscientemente. De los estudiantes encuestados el 36% lo tiene en cuenta muy frecuentemente; el 56% frecuentemente está consciente de lo que hace; el 2% casi nunca vive su sexualidad a conciencia; y el 6% respondió que nunca se detiene a pensar en lo que están haciendo. A pesar de ser bajos los últimos dos porcentajes es importante observar que aún existe desface, inconciencia en algunos jóvenes de nuestra sociedad que desconocen para qué fue creado el sexo y la sexualidad en el ser humano.

El ítem 12 hace alusión al contacto sexual con orgasmo y eyaculación y se le pregunta a los jóvenes si esto para ellos es un alivio. A lo que el 12% respondió que sí es frecuente el alivio que sienten después de una descarga genital de semen; el 24% respondió que casi nunca; y el

64*/« respondió que nunca porque lo que deja es agotamiento, sueño, pesadez entre otros síntomas. Este último porcentaje muestra la necesidad en los muchachos de una adecuada educación sexual que les permita vivir "y disfrutar el sexo sin desgastarse poco a poco y acabando su vida.

El ítem 13, pregunta si después de una relación sexual, suele sentirse solo o sola, a lo que el 2% de los estudiantes encuestados respondieron que muy frecuentemente, vista la relación como algo pasajero; el 6% respondió que es frecuente ese estado después de un encuentro sexual ocasional; el 16% respondió que casi nunca se sentían solos, sumados al 60% que admitió que nunca se sentían solos, muestra quizás de que hubo comprometido sus sentimientos y mayor estabilidad con su pareja. Un 16% de los encuestados omitieron dar respuesta a la pregunta.

Se le preguntó a los estudiantes encuestados, en el ítem 14, si creen que han desarrollado todo su potencial sexual en pareja; y un 2% de los jóvenes encuestados respondió que muy frecuentemente lo logran; un 34% respondió que frecuentemente lo logran; un 18% que casi nunca y el 32% admite que nunca han desarrollado todo su potencial sexual en pareja. Un 14% no dio respuesta.

Los porcentajes tan equidistantes son comprensibles si reconocemos que las respuestas provienen de personas sumamente jóvenes que apenas están despertando su sexualidad, que no tienen pareja permanente y que por su edad se considera que tengan parejas ocasionales.

Queriendo saber si los jóvenes de nuestra sociedad conocen de alguna manera el poder de la energía sexual que tienen cada persona, el 6 % de los estudiantes encuestados dice haber recibido muy frecuentemente información al respecto; un 36% dice que frecuentemente oye hablar del tema; el 42% dice que casi nunca, que muy ocasionalmente recibe información; el 16% de los estudiantes nunca han escuchado hablar sobre el poder de la energía sexual. Estos porcentajes nos ratifican también la necesidad de orientar a los estudiantes adolescentes sobre la existencia del sistema energético y su poder, existente en cada persona.

El ítem 16 pregunta si es igual la respuesta sexual en el hombre y en la mujer. A lo que los estudiantes encuestados respondieron en un 10% que muy frecuentemente la respuesta sexual es igual para el hombre como para la mujer; el 36% respondió que es frecuente e igual la respuesta sexual para los dos participantes; el 30% dice que casi nunca se da la respuesta sexual en igual medida

para los dos; el 22% respondió que nunca es igual la respuesta sexual en el hombre y en la mujer. Un 2% omitió dar cualquier respuesta.

En el ítem 17 se pregunta si conciben la idea -de trascender el amor físico a un plano espiritual a través del encuentro sexual. Un 68% de los estudiantes encuestados respondió que sí aduciendo que así se complementa el amor; o porque el sexo no es sólo corporal; y porque el acto de hacer el amor tiene que ser pleno, y que siempre y cuando sea el resultado de un amor puro. Mientras el 24% respondió que no conciben la idea por cuanto el amor sólo viene de lo espiritual; o porque el amor físico es una prueba de que no estamos solos; otros no la conciben porque "ya estamos acostumbrados a llevarla como siempre"; o porque "esto no es más que un placer genital"; o simplemente no les parece. Un 8% no dio justificación a la respuesta afirmativa o negativa. En este ítem se aprecian respuestas muy inteligentes, como otras indiferentes o faltas de conocimiento con respecto a la trascendencia del amor de un plano físico a otro espiritual a través del encuentro sexual.

Se quiso saber qué pensaban sobre si las emociones son controladas por la energía sexual, a lo que los encuestados contestaron en un 6% que muy frecuentemente

las emociones son controladas por la energía sexual; un 36% respondió que es frecuente las veces que suceda; el 38% dice que casi nunca las emociones son controladas por la energía sexual; y un 10% dice que nunca las emociones podrán ser controladas por la energía sexual. Un 10% omitió dar respuesta a la pregunta.

El ítem 19 pregunta si ven el acto sexual como una actividad lúdica, a lo que el 8% respondió que sí pero aduciendo que a veces se convierte en vicio; o que no hay por qué tomar las cosas en serio. Mientras el 90% de los estudiantes encuestados respondió que no, que porque este tema es muy serio y que con el sexo no se puede jugar; o porque es algo que hacen muy seriamente; o que el sexo no debe tomarse como algo de juego; y que el estar en pareja es por amor y no por diversión. Un 2% omitió la justificación de la respuesta positiva o negativa.

El ítem 20 pregunta que si la energía sexual no fluye bien, la salud emocional y física pueden estar bien. A lo que los jóvenes encuestados respondieron en un 2% que muy frecuente puede darse una buena salud emocional y física, pero es porque hacen una separación con la energía sexual; el 18% considera que es frecuente que suceda su buen funcionamiento por separado; el 42% dijo

que casi nunca se daba el tener una buena salud emocional y física si la energía sexual fluye bien; y el 32% dijo que nunca es posible tener buena salud si se desconoce el buen funcionamiento de la energía sexual como parte complementaria del ser. Un 6% omitió dar cualquier respuesta.

El ítem 21 pregunta si para lograr un encuentro sexual perfecto, hace falta manejar técnicas. De los estudiantes encuestados el 16% respondió que muy frecuentemente hace uso de técnicas de estimulación sexual; el 32% respondió que frecuentemente lo hace; el 38% respondió que casi nunca maneja técnicas en su encuentro sexual; el 8% respondió que nunca hace uso de técnicas y logra un encuentra sexual perfecto. Un 6% no dio ninguna respuesta.

En el ítem 22, el 76% de los jóvenes encuestados respondieron que sí sienten curiosidad por conocer cómo se trasciende la energía sexual en energía espiritual sensible, según la cultura oriental, porque dicen, les interesa complementar su sexualidad; o que es bueno aprender cosas nuevas; tener más conocimiento; o que son fronteras que no se han explorado; que se necesitan conocer todos esos interrogantes; y otros, que intensamente quieren aprender. Un 18% respondió que no,

diciendo que no están buscando conocimientos; o porque la relación se hace por cumplir; o que al fin y al cabo son culturas. Un **6%** omitió la explicación a su respuesta afirmativa o negativa. El porcentaje alto nos anima con ahínco a llevar a cabo este proyecto porque se ven los jóvenes ávidos de conocimiento pensando en su salud y longevidad.

En el ítem 23, el 28% de los estudiantes encuestados respondieron que muy frecuentemente aceptan con agrado la creatividad en un encuentro sexual; el 52% respondió que frecuentemente lo aceptan con agrado; el 12% dijo que casi nunca aceptaba con agrado la novedad en una relación sexual. El 6% omitió dar cualquier respuesta.

El ítem 24, pregunta a los estudiantes encuestados, si saben recanalizar, retener, y aumentar su energía sexual. A lo que el 20% respondió que muy frecuentemente tiene en cuenta el manejo de su energía sexual; el 50% respondió que son frecuentes las oportunidades en que tienen en cuenta su manejo de energía; el 16% respondió que casi nunca saben controlar su energía sexual. Un 10% dijo que nunca tenía en cuenta como debían recanalizar, retener y aumentar la energía sexual o cualquiera de las tres. Un 4% no dio respuesta a la pregunta.

En el ítem 25, el 18% respondió que sí considera que la sexualidad sólo se expresa en un encuentro sexual de pareja y lo justifican diciendo que desde allí influye en cambios para la personalidad, o que es la mejor forma que se realiza; y porque sólo en pareja se puede una persona expresar sexualmente. Mientras el 28% respondió que no, porque la sexualidad se vive también dando cariño, hablando; o porque todos demuestran su sexualidad de una u otra forma; o porque todo el cuerpo es sexual; porque hay muchas maneras de demostrar los sentimientos; porque no es sólo de pareja, es con la sociedad.

6.3. ANALISIS ESTADISTICO DE RESULTADOS: PADRES DE FAMILIA.

En el ítem 1, el 23.3% de los padres de familia encuestados respondió que es muy frecuente el hecho de impartir desde la niñez una adecuada educación sexual y que se puede continuar; el 40% dijo que es frecuente el hecho de considerar adecuado el que la educación sexual se imparta desde la niñez y que se pueda continuar; el 33.37, respondió que casi nunca es impartida la educación sexual desde la niñez y casi nunca continuada; un 3.3% omitió dar respuesta a la pregunta.

El ítem 2, pregunta a los padres de familia si la formación moral que ha tenido a través de su vida ha limitado su proyección sexual, a lo que un 56.6% respondió que si, que por falta de información; o por temores, inhibiciones, mitos, miedos; o por la idea de pecado sobre el sexo; o por los tabiis creados y los códigos; o porque a través del tabú se limita la grandeza natural del manejo de la energía sexual. El 43.3% respondió que no, porque siempre se han sentido bien; o porque les han enseñado el sexo como una función natural del manejo de la energía sexual; o porque su sexualidad ha sido clara.

En el ítem 3, el 26.6% de los padres de familia encuestados respondió que es muy frecuente las veces en que una buena orientación de la sexualidad conduce a la plena felicidad del ser humano; el 20% dijo que es frecuente el logro de la plena felicidad cuando hay orientación sexual; el 46.6% dijo que casi nunca se logra la plena felicidad con una orientación sexual solamente; y el 6.6% respondió que nunca se da la plena felicidad en el ser humano con la orientación de la sexualidad.

En el ítem 4, el 16.6% de los padres de familia encuestados, respondió que sí recibió educación sexual pero no siempre en la familia o en la escuela. El

83. 3% dijo que no dentro de las dos instituciones solicitadas, sino de otra manera como el transcurrir de la vida; o lo que les da el sentido común; o en autoformación; o según otros, en la calle en forma vulgar y pornográfica.

En los padres de familia encuestados en el Item 5, el 60% respondió que sí a la pregunta de si se siente en capacidad de dar información sobre sexualidad, aduciendo que no tienen tabú y poseen una concepción espiritual del mismo; o que por su formación autodidáctica es buena para transmitir conocimiento; otros tienen la instrucción por lectura, estudio y vivencias; el 40% dijo que no, porque no tienen mucho conocimiento; o porque es una materia de mucha responsabilidad; o conocen muy poco y no hay una orientación adecuada; otros dicen no tener capacidad para **ello**.

En el ítem 6, el 16.6% de los padres de familia encuestados respondió que sí fue en su hogar donde recibió instrucciones en materia sexual; porque es el hogar el modelo que se coge en este sentido como primera instancia social; el 83.3% respondió que no, porque antes no se hablaba de este tema; era tabú; otros lo hablaban pero con los amigos; o que no recibieron ninguna enseñanza; o que existían prejuicios religiosos; para

otros, la instrucción en materia sexual fue a través de la vida o de la lectura.

De los 30 padres de familia encuestados, el 70% respondió que si es la familia la institución responsable de traumas sexuales; por el moralismo y la ignorancia; otros, que sí puede ser pero que no es la única, que están los amigos y medios de comunicación; o que por falsos conceptos; y que la familia debe ser la fuente de una sana orientación; el 30% respondió que no es la familia la institución responsable de traumas sexuales porque cada persona es responsable; o porque los traumas se los crea el mismo individuo a través de su vida.

En el ítem 8, se le preguntó a los padres de familia encuestados si ha dado orientación alguna vez sobre educación sexual a otros; a lo que el 6.6% respondió que es muy frecuente las veces que lo hace; el 16.6% dijo que es frecuente las veces que ha dado orientación sobre educación sexual a otros; el 53.3% dijo que casi nunca lo han hecho por considerarlo asunto privado; el 23.3% respondió que nunca acostumbraban tratar el tema con nadie.

En el ítem 9, el 6.6% de los padres de familia encuestados respondió que es muy frecuente las veces que

no le satisface vivir el sexo; el 3.3% dijo que es frecuente las veces que le aburre el sexo; el 53.3% respondió que casi nunca les aburre el sexo; el 36.6 respondió que nunca les aburre el sexo.

En el ítem 10, el 40% de los padres de familia encuestados respondió que han sido frecuentes las veces que han recibido instrucción sobre cómo conducir su sexualidad a un plano de buena salud y longevidad; el 40% dijo que casi nunca la ha recibido; y el 19.9% respondió que nunca ha tenido la oportunidad de recibir esta información.

En el ítem 11, el 26.6% de los padres de familia encuestados respondió que es muy frecuente las veces que vive su sexualidad conscientemente; el 50% dijo que es frecuente las veces que está consciente de su sexualidad; el 23.3% respondió que casi nunca vive su sexualidad a conciencia.

En el ítem 12, el 23.3% de los padres encuestados respondió que es frecuente las veces que la relación sexual les da alivio por el hecho de presentarse una descarga genital; el 36.6% dijo que casi nunca ven la relación sexual como un alivio cuando se presenta el orgasmo con eyaculación; el 26.6% dijo que nunca había

alivio en la relación sexual cuando se presenta la eyaculación; el 13.3% omitió cualquier respuesta.

Se le preguntó a los padres encuestados si después de una relación sexual suele sentirse solo, sola; a lo que el 40% respondió que son frecuentes las veces que se siente soledad; el 33.3% dijo que casi nunca sienten soledad después de una relación sexual; el 26.6% respondió que nunca se habla sentido solo, sola después de una relación sexual.

En el ítem 14, el 16.6% respondió que es frecuente las veces que ha desarrollado todo su potencial sexual en pareja; el 43.3% dijo que casi nunca alcanzan a desarrollar todo su potencial sexual en pareja; el 36.6% admite que nunca desarrolla todo su potencial sexual en pareja; el 3.3% restante omitió dar respuesta.

Pregunta el ítem 15, si ha recibido información sobre el poder de la energía sexual que tiene cada persona, a lo que el 23.3% de los padres de familia encuestados respondió que han sido muy frecuentes las veces que reciben este tipo de información; el 40% admitió que son frecuentes las veces que oye hablar del poder energético que posee cada persona; el 36.6% sin embargo, respondió

que nunca habla tenido acceso a esta información aunque la han sentido en sí mismas.

En el ítem 16, el 43.3% de los padres encuestados consideran que es frecuente que se dé por igual la respuesta sexual en el hombre y en la mujer; el 36.6% respondió que casi nunca es igual la respuesta sexual para el hombre y la mujer; un 20% restante dijo que nunca es igual la respuesta sexual para cada miembro en la pareja.

En el ítem 17 el 66.6% de los padres de familia encuestados respondió que sí conciben la idea de trascender el amor físico a un plano espiritual a través del encuentro sexual, explicando el que hombre no es sólo materia; o que para elevar la condición de la existencia; o teniendo conciencia de que es un contacto más que todo espiritual; o como dicen otros, es un mecanismo de trascendencia energética; o que el "Tantra es sexo sagrado"; mientras el 33.3% respondió que no, porque consideran que no saben qué es eso; o que es fundamental y complementaria; o que son cosas distintas, diferentes.

En el ítem 18, el 30% de los padres encuestados respondió que son muy frecuentes las veces que las emociones son controladas por la energía sexual; el 36.6% dijo que es

frecuente las veces en que las emociones son controladas por la energía sexual; el 33.3% considera sin embargo, que casi nunca la energía sexual sea la que controla las emociones.

Be le preguntó a los padres encuestados si ven el acto sexual como una actividad lúdica, a lo que el 60% respondió que sí porque llena, alivia, trasciende; o porque es un juego que produce placer; o porque eso es lo que se hace; y porque aunque no sea con palabras, la pareja entiende; el 40% respondió que no, porque la sexualidad no es únicamente juego, recreación; y porque es un encuentro con las vibraciones del alma; o como otros dicen, "no es el contacto parte de esta actividad".

En el ítem 20, el 23.3% de los padres de familia encuestados considera frecuente que si la energía no fluye perfectamente bien, la salud emocional y física están bien independiente de aquella; el 43.3% respondió que casi nunca puede haber una buena salud emocional y física si la energía sexual no fluye perfectamente bien; el 30% opina que nunca puede haber una buena salud emocional y física si la energía no fluye libre y armoniosamente. El 3.3% omitió dar cualquier respuesta.

En el ítem 21, el 36.6% de los padres de familia encuestados respondió que es muy frecuente las veces que hacen uso de técnicas para lograr un encuentro sexual perfecto; otro 36.6% respondió que son frecuentes las veces que tienen en cuenta el manejo de técnicas para lograr un encuentro sexual perfecto; el 26.6% dijo que casi nunca hace falta manejar técnicas en su encuentro sexual para tener satisfacción.

En el ítem 22, el 83.3% de los padres encuestados respondió que sí siente curiosidad por conocer cómo se trasciende la energía sexual en energía espiritual sensible, según la cultura oriental; porque de su buena utilización puede potenciar un buen desarrollo; o que para saber cómo es eso, pues conocen poco de la cultura oriental; otros dicen que quieren cambiar las emociones del cuerpo por las de la mente; o que para conocer mejor todo lo que a energía sexual se refiere; el 13.3% dijo que no siente curiosidad pero sin justificar su respuesta negativa. Un 3.3% omitió dar cualquier tipo de respuesta.

Se le preguntó a los padres de familia encuestados si aceptan con agrado la creatividad en un encuentro sexual, a lo cual el 33.3% respondió que es muy frecuente las veces que hace uso de la creatividad en un encuentro

sexual; el 40% dijo que es frecuente las veces que tiene encuentros sexuales creativos; el 26.6% respondió que casi nunca acepta con agrado la novedad, la creatividad en sus encuentros sexuales.

En el ítem 24, el 13.3% de los padres de familia encuestados respondió que es muy frecuente las veces que tiene en cuenta la recanalización, retención y aumento de la energía sexual; el **26.6%** dijo que era frecuente las veces que lograba recanalizar, retener y aumentar su energía sexual; otro 26.6% respondió que nunca ha logrado hasta ahora, recanalizar, retener y aumentar su energía sexual. Un 33.3% omitió dar respuesta a este ítem.

En el ítem 25, el 26.6% de los padres encuestados consideró que la sexualidad sólo se expresa en un encuentro sexual de pareja aduciendo que para eso fue creado el hombre y la mujer; y que para personas muy evolucionadas espiritualmente no lo necesitan. Mientras el 73.3% consideró que no, aduciendo que la sensación del ser querido muchas veces se siente dentro, profundamente; y que la sexualidad está en todo lo que nos rodea; o porque hay otros medios; o porque también se puede expresar individualmente y en grupo; y porque no es necesario el contacto para tener un placer sexual.

6.4. SEXO (Ver Anexo 5)

Los ítems 9, 11, 14, 19 nos muestra la visión que tienen sobre el sexo los educadores, los jóvenes y los padres de familia encuestados, con respecto al cuidado o al desenfreno a los que pueden llegar cuando no se reconoce el sexo como un medio utilizado por dos personas que, en un momento sienten que quieren comunicarse en un nivel más profundo, viviendo la sexualidad conscientemente. Y se logra conociéndolo, aceptándolo, usándolo con armonía; no se trata de renunciar a él ni deshecharlo, sino de vivirlo y disfrutarlo. Después de vivirlo a conciencia es el primer paso para desarrollar todo el potencial sexual en pareja donde el cuerpo vibre como energía, como electricidad, donde el individuo olvide completamente que es algo material y se vuelva un fenómeno eléctrico del que se pueden sacar melodías, y donde se produce un proceso de limpieza. Ese desarrollo de la patencia sexual en pareja es un encuentro consigo mismo, a través del otro, con el toda, donde el otro se vuelve la puerta y cada uno entra en lo sublime.

Pero para ésto, cada encuentro sexual no debe hacerse por necesidad, sino más bien para intercambiar y rebotarse cada uno de energía. Por eso no debe buscarse a "la otra parte" fuera del ser mismo; en esa búsqueda el sexo

debe estar lleno de lúdica, pero para lograrlo la pareja requiere de tiempo para encontrar al otro en sí mismo, de no ser así, sólo se producirá una excitación rápida con eyaculación, dejando sólo cansancio, depresión y frustración.

Al respecto, tanto los educadores con un 85% y los estudiantes con un 58% en la respuesta "d" de la encuesta, manifiestan que nunca les parece aburrido el sexo; mientras que los padres de familia encuestados en un 36.6% respondió que casi nunca les aburre el sexo. Dentro de los tres grupos, en el numeral "a" de la encuesta en el Item "9", los estudiantes con un 4% y los padres de familia con 6.6% respondieron que es muy frecuente las veces en que les aburre el sexo.

Los tres grupos en amplia mayoría con porcentajes en su orden de aparición: 50%, 56%, 50% admiten que es frecuente las veces que viven su sexualidad conscientemente; sólo un **6'A** de los estudiantes respondió que nunca viven su sexualidad conscientemente. Indicio de que viven encuentros ocasionales e indiscriminados. Razón de más para darles una instrucción sexual adecuada desde el Instituto.

En el literal "b" del ítem 14, en los grupos de educadores y estudiantes responden en un 55% y 34% respectivamente que es frecuente las veces que han desarrollado todo su potencial sexual en pareja, mientras los padres de familia encuestados dicen en el literal "c" del ítem 14, que casi nunca desarrollan todo su potencial sexual en pareja. El resultado indica que existen falencias que se pueden subsanar si se imparte más conocimiento sobre el desarrollo óptimo del potencial sexual que existe en el ser humano.

En el ítem 19, el grupo de los educadores respondieron en un 47.5% que sí ven el acto sexual como una actividad lúdica; el grupo de padres de familia, en un 60% consideran lo mismo que el grupo anterior; pero el grupo de los estudiantes encuestados, en un 90% consideran que el acto sexual no es un juego, que hay que tomarlo con seriedad. Estas diferencias de porcentajes muestran como los estudiantes tienen una corta visión de la dimensión que puede abarcar un encuentro de pareja.

6.5. ADOLESCENTES: ESTUDIANTES (Ver Anexo 6)

La variable independiente "adolescentes" confrontada en los ítems 10, 17, 22 y 24 de la encuesta, arroja resultados dicientes en cuanto al grado de conocimiento,

interés por conocer a de desconocimiento del tema central que tratamos. Tienen en común estas ítems que buscan despertar el interés en los jóvenes para que aprendan a vivir su vida a través de su sexualidad con salud y longevidad, trasciendo el amor física a un plano espiritual a través de sus encuentros sexuales a la manera tradicional y efectiva como se ha vivido la sexualidad en la cultura oriental, que testimonian a través de la historia que es posible tener salud, longevidad y felicidad plena, teniendo disciplina en las relaciones sexuales con orgasmos y sin pérdida de la energía vital (semen) y recibiendo beneficio los dos participantes; además de aprender a recanalizar la energía que nos es dada desde el momento del nacimiento, y es saberla repartir a través de los canales y meridianos por medio de la respiración y la meditación; aprender a retener la energía no votándola en eyaculaciones indiscriminadas y controlando el pensamiento, ya que la energía se desplaza hacia donde llevemos el pensamiento; y aprender a aumentar la energía sexual por medio de una adecuada alimentación, con técnicas de respiración y ante todo convirtiendo todo su ser, durante la vida, en vocación de servicio; donde no se piense sólo en el "yo" sino en "nosotros".

Un alto porcentaje de los adolescentes encuestados (58%) dicen que es frecuente las veces que han recibido instrucciones sobre cómo conducir su sexualidad a un plano de buena salud y longevidad; y en un 50% dicen que es frecuente las veces que recanalizan, retienen y aumentan su energía sexual; y al mismo tiempo, desde otro ítem, responden los adolescentes en un 68% que sí conciben la idea de trascender el amor físico a un plano espiritual a través del encuentro sexual; pero desde el ítem 22, responden en un 76% que sienten curiosidad por conocer cómo se trasciende la energía sexual en energía espiritual sensible, según la cultura oriental. Este último porcentaje contradice los dos primeros porcentajes descritos porque si de veraz hubieran tenido una amplia instrucción, no manifestarían con tanta avidez más conocimiento. Quizás sí hayan recibido mucha información al respecto, pero no la formación que necesitan los adolescentes contemporáneos que son bombardeados por todos los medios de comunicación hablados, escritos y subliminados.

6.6. ADULTOS: EDUCADORES - PADRES DE FAMILIA (Ver-Anexo 7).

Es tarea de padres de familia y educadores enseñarle a los menores y adolescentes a trascender el sexo, porque

sólo yendo más allá de la biología se podrá conocer el alma. Cada ser humano debe encontrar su camino, su estilo, su vida para evitar problemas sexuales; pues los problemas sexuales existen porque la energía se mueve en una dirección cuyo movimiento no se disfruta, y genera toda clase de sentimientos de aversión.

La actitud hacia el sexo, refleja toda la relación con la vida, en la interacción con sus semejantes y el trato que se da a sí mismo.

La educación sexual adecuada para los jóvenes y para nosotros mismos es aprender a unir el sexo con la inteligencia para crear seres con una energía total, donde no sea la mente la que controle el cuerpo, sino donde se vea y se sienta la fusión de espíritu, mente y cuerpo en cada ser, en cada "persona".

Es de la única manera que el ser logra llegar a una dimensión de elevada y positiva relajación.

La etapa de adultos comprendida por los educadores y padres de familia encuestados, dan respuesta a los mismos ítems que los "adolescentes" para verificar el grado de conocimiento o desconocimiento en la conducción de sus hijos y alumnos en materia sexual, además de conocer si

tienen interés en conocer la trascendencia de la energía sexual según la cultura oriental. Con tales propósitos, el literal "b" del ítem 10 de la encuesta, presenta los porcentajes más altos (47.5% y 40%) en su orden de aparición respectivamente, afirmando los dos grupos que son frecuentes las veces que han recibido instrucciones sobre cómo conducir su sexualidad a un plano de buena salud y longevidad. Un 5% de educadores y un 19.9% admitieran que nunca han recibido instrucciones.

En el ítem 24, el 45% de los educadores dicen que es frecuente las veces que tienen en cuenta la recanalización, la retención y el aumento de la energía sexual; mientras el 26.6% de los padres de familia afirman también que son frecuentes las veces; mientras otro 26.6% de padres reconocen que nunca han sabido cómo recanalizar, retener y aumentar la energía sexual.

Es alto el porcentaje (8.5% y 66.6%) en el ítem 17, de educadores y padres de familia en el que responden que sí conciben la idea de trascender el amor físico a un plano espiritual a través del encuentro sexual. En el ítem 22, tanto educadores con el 80% y padres de familia con el 83.3% dicen que sí sienten curiosidad por conocer cómo se trasciende la energía sexual en energía espiritual sensible, según la cultura oriental; es un porcentaje

alto que muestra la disponibilidad de padres y educadores de mejorar nuestros patrones culturales en materia sexual, que se han vuelto tradicionales, comunes, cotidianos, normales, pero no sanos, ni ofrecen una educación sexual adecuada, porque el sexo no es una equivocación, pero cuando se maneja mecánicamente se cometen errores.

7. PROPUESTAS O RECOMENDACIONES VIABLES HACIA UNA
EDUCACION SEXUAL ADECUADA TRASCENDIENDO LA ENERGIA SEXUAL
DE LO FISICO A UN PLANO ESPIRITUAL

7.1. Orientar tanto a adolescentes, educadores y padres de familia sobre la existencia de un sistema energético en el ser humano, desconocido por el común de los grupos sociales a pesar de estar en potencia en cada uno de los individuos.

7.2. Informar a través de charlas a educadores, estudiantes y padres de familia de qué manera trascienden y transmutan la energía sexual en la cultura oriental, temas muy nuevos en nuestra cultura, pero que tienen milenios de existencia.

7.3. Dar a conocer, tanto a los adolescentes como a los adultos la bibliografía sobre energía sexual que puedan consultar con respecto a saber retener y aumentar su energía sexual, vista como la energía vital que da "vitalidad" y ganas de hacer las cosas con impulso, interés y la que nos garantiza una larga y saludable **vida.**

7.4. Brindarles información, más a los varones que a las mujeres, sobre cómo vivir su sexualidad a plenitud sin votar su energía vital en eyacu1aciones indiscriminadas.

%5. Motivar a los estudiantes, educadores y padres de familia, para que controlen su vida sexual desde una correcta alimentación, con técnicas de respiración, mejorando su forma de pensar y aprendiendo a separar tiempo en el día para meditar, pues es la única forma que tiene el ser para encontrarse a sí mismo y saber quien es .

7.6. Motivar a los jóvenes y mostrarles que hay otras formas de vivir el sexo con mejores probabilidades de hallar la felicidad y la unidad del ser, no pensando egoístamente sino teniendo en cuenta al "otro" para encontrarse a sí mismo.

7.7. Demostrarles a los diferentes grupos sociales que el potencial sexual no sólo se vive en pareja sino colectivamente desarrollando y viviendo con espíritu de servicio hacia los demás congéneres que viven a nuestro a 1 rededor.

7.8. Las instituciones educativas deberán aunar esfuerzos para masificar a conciencia el conocimiento simple y natural que existe en materia sexual a los

educadores, alumnos y padres de familia, pensando en un futuro, con conciencias despiertas y libres.

7.9. La Iglesia, como institución que tiende a controlar la ideología del pueblo, deberá abrirse a las nuevas posibilidades de conocimiento y libertad que ofrece la bienvenida Era de Acuario, donde los grandes misterios religiosos, esotéricas y naturales saldrán a la luz pública y se desprenderán de aquellos pocos que se sentían dueños de la verdad; tendrá la Iglesia que acercarse con otra visión más real, más concreta a las escuelas, colegios, familias y empresas, con más humildad y respeto por sus feligreses.

10. A la Secretaria de Educación o al ICFES para que al momento de evaluar diez u once años de enseñanza media, tengan en cuenta en el adolescente no sólo cuanto sabe de matemática o español, sino cuánto aprendió para encausar su vida en celibato, en pareja o en grupo, de qué manera emplea su vacación de servicio, si fue que la aprendió. Es una forma de mejorar la calidad humana y social.

7.11. A los padres de familia como cabeza del hogar, ilustrarlos en materia sexual para que sepan desarrollar todo el potencial humano que tienen sus hijos, desde la cuna, para hacer de ellos seres útiles a la sociedad con un espíritu de servicio comunitario.

8. CONCLUSIONES

8.1. Se comprueba la Hipótesis Nula, confirmando que "la buena educación sexual no impartida desde el hogar y la escuela, evita el despertar de la conciencia del individuo y la unificación de su ser". Se lograrla si desde el hogar y la escuela se controlara en los niños y adolescentes, toda la "información" que recibe desde el exterior sobre otras culturas a través de los medios de comunicación, y se depurara en "formación" sintetizada y con objetivos claros y viables, con los que el individuo pudiera encontrar su camino, su estilo para hallar la unificación de su ser.

8.2. Se comprueba la Hipótesis Dos, afirmando que "la transformación alquímica, de hombre y mujer se encuentran dentro del ser y lo hacen uno y cuando se hacen uno, se tiene amor". Cuando hay un encuentro sexual de dos individuos de sexo opuesto, se produce al natural una fuerza de atracción entre contrarios, un magnetismo, un corto circuito, en el cual ambos se funden el uno con el otro, y la fusión de estas dos energías giran en forma circular, forman un sólo círculo; al punto que cada ser

siente el círculo dentro de sí, y se pierde la división, ya no se es hombre o mujer, se es un ser, una unidad única e irrepetible donde habita el amor universal transformándose la música en melodía con cadencia silenciosa y el sonido resonancia. Y es cuando la energía se renueva, se aumenta y se tiene más, mucho más para compartir. Pero esa fusión, ese círculo y el aumento de energía se logra siempre y cuando haya interés por el compañero o compañera.

8.3. Un 72% del universo total encuestado desconoce la existencia del sistema energético en el ser humano, según respuestas obtenidas en el ítem 15 de la encuesta.

8.4. El 37.2% de los encuestados dicen que la respuesta sexual es igual en la mujer y en el hombre. Indicio del desconocimiento del funcionamiento fisiológico y energética de cada sexo, por cuanto no pueden ser iguales, en vista de que son dos fuerzas contrarias pero complementarias, que al unirse se forma la unidad.

8.5. Según las respuestas obtenidas del ítem 4, los adultos que en este momento son educadores y padres de familia no recibieron educación sexual desde su hogar o desde la escuela, a diferencia de los jóvenes

contemporáneos que tienen más y mejores oportunidades de ser mejores educadores y padres de familia.

8.6. No todas las personas se renuevan durante un encuentro sexual, sintiendo soledad, por no darse tiempo en dar y recibir energía vital uno al otro, formando un círculo energético. Además porque si actúa dividido en el sexo es porque está dividido dentro de su ser y manifiesta en las múltiples actividades que realiza.

8.7. A través del conocimiento, la adecuada educación sexual y la práctica trascendental de la energía sexual se logra una salud integral.

8.8. Es necesidad sentida en los adolescentes contemporáneos que se les dé una formación integral en educación sexual, en la que descubran desde ellos mismos el potencial sexual que los puede llevar al éxtasis de sentir cada momento de su vida en armonía con el entorno y el resto de seres vivos.

8.9. Cuando el hombre se aleja de la naturaleza se confunde y se pierde de vista a sí mismo; para que esto no suceda, es conveniente, desde la familia y la escuela, acercar al niño a la naturaleza, que identifique y se familiarice con sus elementos principales (madera, fuego,

tierra, metal y agua), que los palpe y manipule; pues es otra forma de recanalizar y aumentar su energía, haciéndose parte del todo.

8.10. Todas las enfermedades, no importa cuales sean sus síntomas, se derivan de un desequilibrio básico del Yin y del Yang y demás energías del organismo humano, y todas las terapias deben por tanto, encaminarse a restablecer la natural armonía primordial entre esencia, energía y espíritu, sin la cual el cuerpo no puede protegerse ni curarse.

8.11. Se busca con este estudio, dirigido a educadores, estudiantes y padres de familia, el fortalecer la absorción de la energía vital, y equilibrar y dirigir su flujo por el cuerpo, para que siga su curso apropiado. Cuando aumenta la tensión y el fluir del "Ki" corporal se paraliza o se desvía, las disfunciones físicas resultantes pueden provocar enfermedades en el cuerpo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

ANONIMO. Puntos de Placer. Ediciones Martínez Roca, 1981, pág. 252.

BEHAR, Ruth. Sexualidad y Matrimonio. Capítulo V: Brujería Sexual, Colonialismo y Poderes Femeninos: Opiniones del Santo de la Inquisición en México.

CAVIEDES, Miguel. Sexo y Amor. Bogotá: Ed. Paulinas, 1992, 167 p.

CHIA, Mantak. Secretos Taoístas del Amor. Editorial Kier S.A. Av. Santa Fe 1260.

DAMTE MORETTI, Pbro. Curso Prematrimonial. Resúmenes y cuestionarios para los Novios. Séptima Edición. Tip. Veyco. Manizales, 42 p.

DE SAYJAN, Lus. Magia Sexual Positiva. Colección Horus. Buenas Aires: Editorial Kier S.A., Sexta edición, 131 p.

DIAZ ALVAREZ, Manuel. Qué le pasa a mi cuerpo? para muchachas. Santafá de Bogotá D.C.: Ed. Paulinas, 1992, 93 p .

----- . Qué sabes tú del Hombre? para ellas. Bogotá: Ed. Paulinas, 1989, 109 p.

----- . Qué sabes tú de la mujer? para ellos. Bogotá: Ed. Paulinas, 1991, 108 p.

DUMONT, Bernardette. Las maravillas del amor. Educación sexual para niñas de 5 a 10 años. Bogotá: Ed. Paulinas, 1991, 31 p.

FREUD, Sigmund. Pulsiones y Destinos de Pulsión. Volumen 14, Editorial Amorrortu, 105 p.

----- . Más allá del Principio del Placer. Val. 18

GOMEZ SUAREZ, Adalberto. Exito o fracasa de las relaciones de pareja. "Una visión existencial de la problemática matrimonial actual". Tercera Edición. Medellin, 1988. 150 p.

----- . La Nueva pedagogía familiar. Manual práctico que contiene las partes elementales de pedagogía para educar los hijos. Medellin: Impresos Baena, 1988,

----- . Teoría y práctica de la Educación Sexual del Niño y del Adolescente. Medellín: Impresos Baena Barcés, 1987, 119 p.

HARRY, Norman. Los Hijos Don de Dios. Transcripción de una de sus charlas en grupo.

HENAO, Hernán. La Familia desde la Antropología Social. Transcripción de la Conferencia.

HERNANDEZ, C., Lucía Victoria. Bases Bíblicas de la Moral Fundamental. Profesora Universidad de Antioquia. Documento.

HQDOSI, Oskar. Tantra - La Sexualidad Sagrada. Editorial Fontana Práctica. 240 p.

HUALDE, Antonio Carlos. El Sexo y Tú. Información sexual para jóvenes. Bogotá: Ed. Paulinas, 1991, 131 p.

IDARRAGA B., Carlos Alberto. Los Primeros días -- libro guía de control pediátrico. El Editor Carlos Idárraga, Cali, 113 p.

JOLAN, Shang. El Tao del Amor y del Sexo. Octava edición, octubre de 1990, Plaza y Jones.

LEMA ESCOBAR, J. Emilio, Monseñor. La Sexualidad: Especificación Humana del Comportamiento Moral. Transcripción de la charla.

LOPEZ IBOR, Juan José. El libro de la Vida Sexual. Barcelona: Editorial Danae, Muntaner, 81.

LOPEZ, Salvador. Sexo y vida cristiana. Bogotá: Ed. Paulinas, 1990, 107 p.

MANDELBAUM, Johannes M. Revista Nueva Vida. Editorial Nueva Vida. Primera impresión 100.000 ejemplares. 42 p.

MASTERS Y JOHNSON. La Sexualidad Humana. Editorial Grijalbo, 1993. Edición duodécima.

MELENDO, Ma i té. Educación Afectivo-Sexual Integradora. Editorial Promoción Popular Cristiana, 1986.

OSHO. Colección: Sexo, Amor y Plegaria. Tomo I "Sexo". Buenos Aires, Argentina: Bycs Ediciones, Callao 729 - 1023. 100 p.

OSHO. Meditación - El Arte del Extasis. Capitulo VI Kundalini. Editorial Mutar. Segunda Edición, pág. 81 a 107.

P. Zazinho. El agitado corazón adolescente. Bogotá: Ed. Paulinas, 1991.

PANIAGUA I., Jorge Eduardo. Congreso Iberoamericano de Educación Sexual. Educación Sexual - SIDA - Participación Comunitaria. Centro Latino Americano de Asesoramiento grupal. "s.l." 173 p.

PRADA RAMIREZ, Rafael. Sexualidad y Amor. Bogotá: Ed. Paulinas, 1992, 204 p.

RAMIREZ, Alberto. Bro. Contexto Antropológico del Fenómeno de la Sexualidad. Transcripción de la charla.

REID, Daniel. El Tao de la Salud, el Sexo y la Larga Vida. Editorial Printer Latinoamericana Ltda. 436 p.

RENA, Daniel 5 LANFRANCHI, Nora. Mi cuerpo está cambiando. Diálogos acerca de la sexualidad de chicos y chicas entre los 10 y los 14 años. Bogotá: Ed. Paulinas, 1991, 65 p.

REVISTA DE LA NUEVA ERA. Nota de Luz. Mayo - junio 1994. Artículo "Sexo y Espiritualidad", por Rocío Obregón, pág. 62 a 64.

RIVIERE, Jean. El Yoga Tántrico. Capítulo III. "El Despertar de la Fuerza Kundalini". Editorial Kier B.A. Av. Santafé 1260. 4a. Edición, pág. 89 a 98.

ROMERO C., María del Rosario. Mi cuerpo es lindo. Educación sexual para Niños. Bogotá: Ed. Códice Ltda., 1991, 110 p.

SERVICIO SECCIONAL DE SALUD DE ANTIOQUIA SECCION PROGRAMAS ESPECIALES. PROGRAMA CONTROL ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL. Manual Educativo para Docentes de Educación Básica y Media Vocacional. Medellín.

SHREE, Rajneesh. Del Sexo a la Supraconciencia.

----- . Psicología de lo Esotérico. Artículo Amor, Sexo y Oración: El Camino Tantra hacia lo Divina.

SQUZA, Hália P. Conviviendo con tu sexo Infantil para niños de 3 a 7 años. Bogotá: Ed . Paulinas F.S.P., 1989.

----- . Conviviendo con tu sexo. Volumen II. Bogotá: Ed. Paulinas F.S.P., 1989.

----- . Conviviendo con tu sexo. Volumen III. Bogotá: Ed. Paulinas F.S.P., 1989, 103 p.

TEEGUARDEN, Lona. El Masaje Japonés. Ediciones Martínez Roca S.A. 223 p.

TWINAM, Ann. Sexualidad y Matrimonio. Capítulo III "Honor Sexualidad e Ilegitimidad en la Hispanoamérica Colonia 1".

ZANIMI, Ovidio. Como vivir la sexualidad. Bogotá: Ed. Paulinas, 1990. 139 p.

ANEXO 1. Encuesta

Para medir el grado de trascendencia físico-espiritual en materia de Educación Sexual en adolescentes, padres de familia y educadores.

1. Considera adecuado que la educación sexual se imparta desde la niñez y que se pueda continuar?

- a. Muy frecuente _____
- b. Frecuente _____
- c. Casi nunca _____
- d. Nunca _____

2. La formación moral que ha tenido a través de su vida ha limitada su proyección sexual?

Sí _

No _

Por qué

3. La orientación de la sexualidad conduce a la plena felicidad del ser humano?

a. Muy frecuente _____

b. Frecuente _____

c. Casi nunca _____

d. Nunca _____

4. Recibió una adecuada educación sexual en su familia y escuela?

Si _____

No _____

Por qué _____

5. Se siente en capacidad de dar información sobre sexualidad?

Sí _____

No _____

Por qué _____

6. Fue en su hogar donde recibió instrucciones en materia sexual?

Sí _____

No _____

Justifique

7. Es la familia, la institución responsable de traumas sexuales?

SI

No

Por qué

8. Ha dado orientación alguna vez sobre educación sexual, a otros?

a. Muy frecuente

b. Frecuente

c. Casi nunca

d. Nunca

9. Le aburre el sexo'

a. Muy frecuente

b. Frecuente

c. Casi nunca

d. Nunca

10. Ha recibido instrucciones sobre cómo conducir su sexualidad a un plano de buena salud y longevidad?

a . Muy frecuente

b . Frecuente

c . Casi nunca

d . Nunca

11. Vive su sexualidad conscientemente?

- a. Muy frecuente _____
- b. Frecuente _____
- c. Casi nunca _____
- d. Nunca _____

12. Usted ve la relación sexual como un alivio por el hecho de presentarse una descarga genital?

- a. Muy frecuente _____
- b. Frecuente _____
- c. Casi nunca _____
- d. Nunca _____

13. Después de una relación sexual, suele sentirse solo(a)?

- a. Muy frecuente _____
- b. Frecuente _____
- c. Casi nunca _____
- d. Nunca _____

14. Cree que ha desarrollado todo su potencial sexual en pareja?

- a. Muy frecuente _____
- b. Frecuente _____
- c. Casi nunca _____
- d. Nunca _____

15. Ha recibido información sobre el poder de la energía sexual que tiene cada persona?

- a. Muy frecuente _____
- b. Frecuente _____
- c. Casi nunca _____
- d. Nunca _____

16. Considera que es igual la respuesta sexual en el hombre y en la mujer?

- a. Muy frecuente _____
- b. Frecuente _____
- c. Casi nunca _____
- d. Nunca _____

17. Concibe la idea de trascender el amor físico a un plano espiritual a través del encuentro sexual?

Sí _____

No _____

Justifique _____

18. Cree que las emociones son controladas por la energía sexual?

a. Muy frecuente _____

b. Frecuente _____

c. Casi nunca _____

d. Nunca _____

19. Ve el acto sexual como una actividad lúdica?

Sí _____

No _____

Por qué

20. Si la energía na fluye perfectamente bien, cree que la salud emocional y física pueden estar bien?

- a. Muy frecuente _____
- b. Frecuente _____
- c. Casi nunca _____
- d. Nunca _____

21. Para lograr un encuentro sexual perfecta, hace falta manejar técnicas?

- a. Muy frecuente _____
- b. Frecuente _____
- c. Casi nunca _____
- d. Nunca _____

22. Siente curiosidad por conocer cómo se trasciende la energía sexual en energía espiritual sensible, según la cultura oriental?

Sí _____

Na _____

Por qué _____

23. Acepta con agrado la creatividad en un encuentro sexual?

a. Muy frecuente _____

b. Frecuente _____

c. Casi nunca _____

d. Nunca _____

24. Sabe recanalizar, retener y aumentar su energía sexual?

a. Muy frecuente _____

b. Frecuente _____

c. Casi nunca _____

d. Nunca _____

25. Considera la sexualidad sólo expresada en encuentro sexual de pareja?

Si

No

Justifique

ANEXO 2. Tabulación de la Encuesta - Educadores

| Items Resp. | | i | 3 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 18 | 20 | 21 | Á.y | 24 |
|-------------|----|----|------|----|------|------|----|------|------|----|------|------|------|------|------|------|------|
| a | % | 65 | 50 | 15 | - | 27.5 | 45 | 2.5 | 2.5 | 10 | 17.5 | 5 | 12.5 | - | 20 | 57.5 | 22.5 |
| b | 'A | 35 | 42.5 | 50 | 2.5 | 47.5 | 50 | 10 | 5 | 55 | 37.5 | 32.5 | 37.5 | 12.5 | 22.5 | 32.5 | 45 |
| c | X | - | 5 | 35 | 12.5 | 20 | 5 | 30 | 22.5 | 5 | 25 | 35 | 30 | 45 | 25 | - | 15 |
| d | y | - | 2.5 | - | 85 | 5 | - | 52.5 | 57.5 | 15 | 20 | 20 | 12.5 | 35 | 27.5 | - | 7.5 |
| Sin Res. | % | | | | | | | 5 | 12.5 | 15 | | 7.5 | | 7.5 | 5 | 10 | 10 |

| Items Resp. | | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 17 | 19 | | 25 |
|-------------|---|----|------|------|----|----|------|------|----|------|
| SI | % | 45 | 52.5 | 82.5 | 50 | 60 | 87.5 | 47.5 | 80 | 12.5 |
| NO | % | 55 | 47.5 | 12.5 | 45 | 40 | 10 | 40 | 15 | 87.5 |
| SIN RES. | % | | | 5 | 5 | | 2.5 | 12.5 | 5 | |

ANEXO 3. Tabulación de la Encuesta - Estudiantes

| Items Resp. | | 1 | 3 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 18 | 20 | 21 | 23 | 24 |
|----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| a | % | 32 | 18 | 2 | 4 | 30 | 36 | - | 2 | 2 | 6 | 10 | 6 | 2 | 16 | 28 | 20 |
| b | X | 66 | 76 | 28 | 14 | 58 | 56 | 12 | 6 | 34 | 36 | 36 | 36 | 18 | 32 | 52 | 50 |
| c | % | 2 | 4 | 56 | 24 | 10 | 2 | 24 | 16 | 18 | 42 | 30 | 38 | 42 | 38 | 12 | 16 |
| d | X | - | - | 14 | 58 | 2 | 6 | 64 | 60 | 32 | 16 | 22 | 10 | | 8 | 2 | 10 |
| Sin Res. | 7. | | 7 | | | | | | 16 | 14 | | 2 | 10 | 6 | 6 | 6 | 4 |

| Items Resp. | | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 17 | 19 | 22 | 25 |
|----------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| SI | % | 30 | 88 | 78 | 94 | 64 | 68 | 8 | 76 | 18 |
| NO | % | 68 | 12 | 22 | 6 | 36 | 24 | 90 | 18 | 82 |
| SIN RES. | % | 2 | | | | | 8 | 2 | 6 | |

ANEXO 5. Sexo

| Items | | EDUCADORES | | | | ESTUDIANTES | | | | PADRES DE FAMILIA | | | |
|----------|---|------------|----|----|------|-------------|----|----|----|-------------------|------|------|----|
| | | 9 | 11 | 14 | 19 | 9 | 11 | 14 | 19 | 9 | 11 | 14 | 19 |
| a | % | - | 45 | 10 | 36 | 4 | 36 | 2 | 19 | 6.6 | 26.6 | - | 19 |
| b | % | 2.5 | 50 | 55 | 50 | 14 | 56 | 34 | 19 | 3.3 | 50 | 16.6 | 19 |
| c | % | 12.5 | 5 | 5 | 19 | 24 | 2 | 18 | 19 | 53.5 | 23.2 | 43.3 | 19 |
| d | % | 85 | - | 15 | 19 | 58 | 6 | 32 | 19 | 36.6 | - | 36.6 | 19 |
| SI | % | | | | 47.5 | | | | 8 | | | | 60 |
| NO | % | | | | 40 | | | | 90 | | | | 40 |
| SIN RES. | % | | | 15 | 12.5 | 14 | | 2 | | | | 3.3 | |

ANEXO 6. Adolescentes: Estudiantes

| Items | | 10 | 24 | 17 | 22 |
|----------|---|----|------|----|----|
| Resp. | | | | | |
| a | % | 30 | 20.3 | | |
| b | % | 58 | 50.6 | | |
| c | % | 10 | 16 | | |
| d | % | 2 | 10.6 | | |
| SI | % | | | 68 | 76 |
| NO | % | | | 24 | 18 |
| SIN RES. | % | | 4 | 8 | 6 |

ANEXO % Adultos: Educadores y Padres de Familia

| Items | | 10 | | 24 | | 17 | | 22 | |
|----------|---|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|
| | | Educador | Padres | Educador | Padres | Educador | Padres | Educador | Padres |
| a | % | 27.5 | - | 22.5 | 13.3 | | | | |
| b | % | 47.5 | 40 | 45 | 26.6 | | | | |
| c | % | 20 | 40 | 15 | - | | | | |
| d | % | 5 | 19.9 | 7.5 | 26.6 | | | | |
| SI | % | | | | | 87.5 | 66.6 | 80 | 83.3 |
| NO | % | | | | | 10 | 33.3 | 15 | 13.3 |
| SIN RES. | % | | | | | 2.5 | | 5 | 3.3 |

ANEXO 8. Ley 115 de julio de 1993

REPUBLICA DE COLOMBIA

MINISTERIO DE EDUCACION NACIONAL Resolución número 03353 de 02 de julio de 1993 "por la cual se establece el desarrollo de programas y proyectos institucionales de Educación Sexual en la educación básica y media del país".

LA MINISTRA DE EDUCACION NACIONAL en uso de sus facultades constitucionales y legales, en cumplimiento de las funciones conferidas por los numerales 1, 5, 12 y 16 del artículo 3o., del Decreto 2127 de 1992, y CONSIDERANDO: Que la Constitución Política de Colombia estipula en varios de sus artículos derechos y deberes directamente relacionados con una concepción amplia de la sexualidad como son los derechos de todas las personas a un libre desarrollo de su personalidad, la prohibición de la esclavitud y servidumbre, la igualdad de derechas y deberes de la pareja, el derecha de la pareja a la libre decisión sobre el número de hijos, la igualdad .de oportunidades para el hombre y la mujer, la protección de la mujer frente a cualquier clase de discriminación en el período de gestación y post-parto, los derechos de las

infantes a un desarrollo armónico e integral, los derechos de los adolescentes a una formación integral y los derechos de las personas a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud; que la Corte Constitucional en sentencia del 2 de julio de 1992, interpretando el mandato constitucional que otorga la facultad estatal de regular y ejercer la inspección y vigilancia de la educación y de planear y dirigir el sistema educativo con miras a lograr la mejor formación moral, intelectual, y física de los educandos, señala que la formación integral de los educandos justifica que los colegios participen en la Educación Sexual de los niños y adolescentes:

Los avances en materia científica sobre la sexualidad y el desarrollo pedagógico de la misma; los problemas sociales relacionados con una vivencia irresponsable de la sexualidad tales como los embarazos en adolescentes y los no deseados, los abortos, el abuso sexual y la violación de menores, el abandono de los niños, el maltrato infantil, los matrimonios en la adolescencia, las enfermedades de transmisión sexual y la violación de menores, el abandono de los niños, el maltrato infantil, las enfermedades de transmisión sexual, el SIDA, la prostitución, entre otros, originados en gran parte en la carencia de una adecuada Educación Sexual: Las

recomendaciones emanadas de la Consulta Nacional de Expertos en Educación Sexual convocada y orientada por el Ministerio de Educación Nacional, celebrada en junio de 1993,

RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO - OBLIGATORIEDAD DE LA EDUCACION SEXUAL.

A partir del inicio de los calendarios académicos de 1994, de acuerdo con las políticas y siguiendo las Directivas del Ministerio de Educación Nacional, todos los establecimientos educativos del país que ofrecen y desarrollan programas de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media vocacional, realizarán con carácter obligatorio, proyectos institucionales de Educación Sexual como componente esencial del servicio público educativo.

Los programas institucionales de educación sexual no dará lugar a calificaciones para efectos de la promoción de los estudiantes.

ARTICULO SEGUNDO - FINALIDAD DE LA EDUCACION SEXUAL.

Por ser la sexualidad parte fundamental de la personalidad de todos los seres humanos, que incide en las relaciones interpersonales que se establecen en el ámbito familiar, social y amoroso, la Educación Sexual,

sólidamente fundamentada en los avances de la ciencia y la pedagogía deben propiciar y favorecer en todos los estudiantes una formación rica en valores, sentimientos, conceptos y comportamientos para el desarrollo de responsabilidad y la autonomía, cuya base fundamental sea el afecto y la igualdad entre las personas.

La Educación Sexual debe garantizar que el estudiante al término de su ciclo educativo:

- Comprenda el comportamiento sexual propio y el de los demás;
- Respete como iguales y reconozca los derechos y deberes sexuales de sí mismo y de las demás personas;
- Tome conciencia que la educación sexual de una persona comienza con el nacimiento y dura toda la vida;
- Sea capaz de tomar decisiones responsables con respecto a su sexualidad y al ejercicio de la misma;
- Esté preparado para emprender y desarrollar una vida en pareja y eventualmente constituir una familia;
- Se refiera con naturalidad y tranquilidad a su sexualidad en todas los momentos de su vida y en todas las relaciones interpersonales;

- Asuma la responsabilidad de la procreación y acepte de manera natural el amor, el placer y la comunicación con el otro;
- Sea capaz de reconocer los inconvenientes de un embarazo indeseado a cualquier edad, pero especialmente durante la adolescencia;
- Sea crítico con respecto a los modelos sexuales que le presentan desde otras culturas y que le llegan a través de los medios de comunicación;
- Tenga un conocimiento básico sobre los aspectos biológicos de la sexualidad, tales como anatomía y fisiología de los aparatos reproductores masculino y femenino, proceso reproductivo, prevención de las enfermedades de transmisión sexual y SIDA;
- Tenga la información necesaria y suficiente sobre los diversos medios de regulación de la fertilidad humana;
- Asuma una actitud crítica frente a los estereotipos culturales de comportamiento tanto femeninos como masculinos;
- Analice los mitos y tabúes que en su medio rodean el hecho sexual, con el fin de discutir y aclarar conceptos acerca de la sexualidad, e inicie un cambio de actitud en relación con la conducta sexual que conduzca a una

sexualidad de corte humanista, desmitificada, sana, responsable, gratificante y enriquecedora de la personalidad.

ARTICULO TERCERO - DESARROLLO DE LA EDUCACION SEXUAL.

La Educación Sexual deberá, organizarse como un proyecto educativo institucional que tenga en cuenta las características socio-culturales de los estudiantes y su comunidad. Dicho proyecto deberá orientarse según lo establecido en esta Resolución y en las directivas del Ministerio de Educación al respecto.

La Educación Sexual en los planteles educativos debe impartirse por mecanismos distintos a los utilizados para la clase convencional. Se desarrollará como una actividad organizada y estructurarse en torno a:

- Las necesidades de aprendizaje de los alumnos y sus niveles de desarrollo, de tal manera que en los niños se haga énfasis en la construcción de sus valores. Y en los jóvenes contribuya a completar el desarrollo de su autonomía, a desarrollar conocimientos objetivas sabré la biología de la sexualidad y a reconocerla como aspecto integral del conjunto de las relaciones sociales, con el fin de asumir y disfrutar responsablemente su vida sexual.

- El contexto socio-cultural del establecimiento educativo, las características sociales y culturales de la población y los problemas de sexualidad más comunes que se presentan en el estudiantado y en la comunidad a la que pertenece el plantel.
- Las articulaciones con contenido curriculares relacionados con la sexualidad y con otros programas" que se desarrollen en la institución.
- La disponibilidad de recursos humanos y físicos dentro y fuera del plantel.

El proyecto institucional de Educación Sexual podrá ejecutarse a través de seminarios, talleres organizados en módulos o similares que contemplen los aspectos biológicos, psicológicos y sociales de la sexualidad, estructurados de acuerdo con las técnicas vivenciales y que tengan la flexibilidad necesaria con las características de la población.

ARTICULO CUARTO - RESPONSABILIDAD DEL MINISTERIO DE EDUCACION NACIONAL Y LAS SECRETARIAS DE EDUCACION. El Ministerio de Educación Nacional asesorará a las Secretarías de Educación Departamentales y Distritales en la elaboración del programa territorial de Educación Sexual y en la organización de los equipos de trabajo.

Estas a su vez serán responsables de las asesorías a los municipios y a los establecimientos educativos. Todas las Secretarías de Educación definirán en cada caso la instancia responsable de la orientación y asesoría de la educación sexual en su territorio.

El Ministerio de Educación Nacional elaborará orientaciones y guías de trabajo que ilustren el diseño, metodología, administración y evaluación de los proyectos institucionales de Educación Sexual.

El Ministerio de Educación Nacional recopilará diferentes experiencias e investigaciones sobre Educación Sexual que se vayan realizando y difundirá las más significativas.

ARTICULO QUINTO - FORMACION DE DOCENTES.

El Ministerio de Educación Nacional promoverá la educación sobre sexualidad humana dentro de los programas de formación de docentes, cuyo objetivo sea brindar conocimientos e instrumentos que les permita la elaboración, organización, desarrollo y posterior aplicación de proyectos de Educación Sexual.

Así mismo propiciará en las diferentes regiones del país, a través de las instituciones educativas que demuestren mayor idoneidad para el caso, la capacitación en

sexualidad humana de los docentes en servicio de áreas afines a la sexualidad o voluntarios, que deseen vincularse al desarrollo de los proyectos institucionales.

ARTICULO SEXTO - EVALUACION PERMANENTE.

La evaluación de los programas territoriales de Educación Sexual y de los proyectos educativos institucionales será efectuada de manera periódica, de conformidad con el mecanismo establecido por el Ministerio de Educación Nacional a través de Directivas y será ordenada y efectuada por las entidades territoriales.

De todas maneras la evaluación tendrá en cuenta el impacto de los programas y proyectos en la vida individual, familiar y de la comunidad con el fin de adecuarla a las necesidades y a las metas previstas.

ARTICULO SEPTIMO - La presente Resolución rige a partir de la fecha de su expedición.

COMUNIQUESE Y CUMPLASE

Dada en Santafé de Bogotá, D.C., a los 02 JUL. 1993.

LA MINISTRA DE EDUCACION NACIONAL EL SECRETARIO GENERAL

ANEXO 9. Paso Metabòlico de la Energia

Energia Primaria de Entrada

CHAKRA

Energía Secundaria de Salida

Nadis

Sistema Nervioso

Sistema Endocrino

SANGRE

ANEXO 10. Ocho Etapas en la Alquimia Interior

La alquimia interior de la iluminación espiritual se alcanza por medio de la Meditación, para tal efecto se deben tener en cuenta ocho etapas de desarrollo:

1. Conservación de la Esencia: Cuando el semen se agota, termina la vida. Por consiguiente, el primer paso en el camino hacia la longevidad física y la inmortalidad espiritual consiste en conservar el semen, ya sea mediante un estricta celibato o por el cultivo dual, es decir, las relaciones sexuales sin eyaculación.

2. Retención de la Esencia: El semen se conserva y se acumula a fin de devolverlo a su estado original de pureza y potencia. Esta etapa es especialmente importante para aquellos que antes se habían pasado la vida derrochando su semen en relaciones sexuales indiscriminadas. El semen se restaura mediante los cuidados externos de la dieta, las hierbas medicinales y el ejercicio, en combinación con los cuidados internos de la respiración, la meditación y la disciplina sexual.

3. Transmutación de la Esencia: La transmutación de la esencia en energía sólo puede efectuarse después de conseguir la conservación y la restauración de la esencia-semen. Hasta entonces, la esencia no es lo bastante pura ni potente para ser transmutada en energía. Esta etapa exige una perfecta quietud de mente, aliento y cuerpo que únicamente se consigue mediante la meditación. La respiración desempeña aquí un papel muy importante, pues actúa como un suave fuelle que atiza los fuegos internos de la alquimia interior.

4. Cultivo de la Energía: Una vez ha aprendido a transmutar la esencia en energía, se encuentra apto para "cultivar la energía", lo que quiere decir que ha de acumular una copiosa reserva de vitalidad a partir de los cuidados internos y externos para así poder restaurar su vitalidad original. El hombre puede acrecentar y renovar sus propias reservas de esta energía si aprende a conectarse a la gran "batería" cósmica con la mente y el aliento durante 13 meditación profunda. Esta etapa es indispensable para el éxito de las subsiguientes fases del cultivo espiritual, ya que dichas fases exigen enormes cantidades de energía.

5. Transmutación de la Energía: La transmutación de la energía en espíritu conlleva la apertura de ciertos

canales de energía sutiles que conectan los campos del Elixir inferior bajo el ombligo, y el Central, en el Plexo Solar bajo el diafragma, con los centros de energía situados en el cerebro. El individuo debe aprender a dirigir su energía vital hacia esos canales, a acumularla y concentrarla allí y, finalmente, a hacerla llegar hasta los centros de energía de la cabeza, donde se produce la transmutación en espíritu.

6. Cultivo del Espíritu: Al cultivar el espíritu, se expande la conciencia del ser y refuerza sus lazos espirituales con los poderes cósmicos del Tao. Los que alcanzan este nivel son aquellos que han fijado su último objetivo en la inmortalidad, por medio del indestructible "cuerpo de diamante" de espíritu puro, que sirve como vehículo para transportar la conciencia más allá de la muerte. Si cultivan la salud y la longevidad físicas es sólo con el fin de obtener suficiente energía y suficiente tiempo para completar las últimas etapas de la alquimia interior y forjarse así un cuerpo-espíritu indestructible.

7. Transmutación del Espíritu: El espíritu humano corriente reside en el limitado reino del conocimiento ordinario y se ve atado por palabras, hechos y fantasías. La verdadera sabiduría cósmica trasciende todo el

conocimiento humano arbitrario con una directa y abrumadora percepción del Tao. Tal percepción y sabiduría sólo pueden obtenerse transmutando el espíritu ordinario en espíritu cósmico, un proceso largo y difícil en cuyo transcurso el individuo gradualmente se desprende de una capa de ilusión tras otra y desecha el conocimiento ordinario hasta que llega a descubrir la perla preciosa del espíritu original. En el momento en que la halla, el espíritu ordinario se transmuta y se funde con ella en una reacción espontánea llamada "iluminación" o "liberación". Tras haber superado la sexta etapa, se vive en un estado permanente de quietud y vacío, independientemente de lo que pueda estar haciendo su cuerpo físico.

8. Transmutación del Espíritu Cósmico Puro en Vacío: Es el retorno a la fuente. Quien ya ha logrado el puro espíritu cósmico carece de ego, de identidad personal y de deseos mundanos que lo aten a la vida sobre la tierra, en el momento en que él mismo decida puede abandonar su cuerpo material y saltar al gran vacío cósmico del que proviene su perla preciosa del espíritu original. De esta manera obtiene la inmortalidad espiritual, aunque también puede optar por renacer en este mundo cuando él así lo elija, si es eso lo que desea. Antes de morir, se prepara para el salto final proyectando su

cuerpo-espíritu más allá de los confines de su cuerpo físico durante la meditación profunda, a fin de no sentir ningún temor y estar preparados cuando llegue el último instante.

ANEXO 11. Formas de Movilizar y Transmutar energía

Desbloqueo de Articulaciones

Es hacer un recorrido por todas y cada una de las articulaciones del cuerpo humano, desde la cabeza, tronco, extremidades superiores e inferiores, manos y p i es.

Se inicia con la liberación de energía estática acumulada, producida por tensiones, bloqueos por exceso de quietud o disfunciones orgánicas, generadas en las articulaciones del cuerpo, y se puede hacer de diferentes formas:

- Descalzándose después de mucho trajín en caso de cansancio.
- Mojarse los brazos y manos en caso de pereza, rabia o cansancio.
- Agitando vigorosamente brazos y piernas inspirando y expirando; cuando se agitan al tiempo o por separado para descanso.

- Si se cuenta con el espacio y el tiempo necesario es ideal duchar todo el cuerpo por pocos minutos.

1. Desbloqueo de Cuello: Se inicia cruzando los brazos hacia atrás y llevando el cuello adelante, atrás, a los lados izquierda-derecha y girando la cabeza en círculo hacia un lado primero y luego hacia el otro, realizando con mucha conciencia cada movimiento y sintiendo que la cabeza está sobre un eje que gira en sí mismo.

Hacia la cabeza van dirigidos todos los meridianos energéticos de los órganos principales, ya sea que partan de allí o sea punto de llegada, por ende también tienen que pasar por el cuello, por tal motivo este desbloqueo es ideal para calmar o prevenir quebrantos de salud.

2. Desbloquea de Columna: A la altura de la columna se colocan las manos, una adelante y la otra atrás, pies separados y rodillas flexionadas, se inspira y se expira girando el cuerpo para el lado en que se tiene la mano atrás, se repite tres veces para cada lado. El desbloquea de columna es ideal para dolores lumbares o dorsales.

Se separan las rodillas y se flexionan, con manos en la cintura se balancea la cadera adelante y atrás en tres

tiempos inspirando y expirando; luego se hace el movimiento en círculo hacia un lado y luego hacia el otro por tres veces con movimiento rítmico.

3. Manos sobre los hombros para girarlos adelante, atrás y en círculo a la derecha y a la izquierda.

Brazos al frente, se templan los dedos de las manos hacia arriba y hacia abajo como si le tiraran cuerdas y luego las muñecas se giran en círculo por tres veces.

En cada mano se desbloquea dedo por dedo y falange por falange, así: Hacia arriba, hacia atrás, a los lados, en círculo y se halan un poco hacia afuera. En caso de artritis no se deben tirar los dedos.

Hacer masajes en las manos es masajear todo el cuerpo por reflexología y su correspondencia es milimétrica; además de ser preventivo y curativo para la artritis antes de manifestarse con torceduras.

4. Desbloqueo de Rodillas: Pies separados, manos sobre las rodillas y éstas flexionadas se gira a un lado en círculo y luego al otro por tres veces. Se juntan las rodillas y los pies separados y se vuelven a girar por tres veces en ambas direcciones. Las rodillas se amasan

con las manos en todas las direcciones. Con los talones se trata de tocar los glúteos por varias veces.

5. Desbloqueo de pies: Se hace flexión sobre los talones: arriba, abajo, adentro, afuera, en círculo, en ambos pies. Luego con los dedos de los pies se hace lo mismo que con los dedos de las manos (adelante, atrás, a los lados, en círculo y se tiran hacia afuera), pues si no fuera por los zapatos tendrían la misma movilidad que los dedos de las manos.

Es muy importante el desbloqueo de piernas y pies porque al igual que por los brazos circulan meridianos de órganos importantes.

La práctica diaria del desbloqueo de articulaciones nos previene de múltiples dolencias y enfermedades o las trata en caso de la existencia de ellas. Conociendo la técnica precisa nos permite en un momento dado de bloqueo (dolor), desbloquearlo sin tener que acudir al médico o a un centro asistencial porque con un ligero movimiento o presión acompañados de una buena respiración despejamos la molestia repentina. Además al hacerlo diariamente nuestra fisiología estará en dinámica permanente evitando acumular energía estática en algún lado del cuerpo.