

**TRANSFORMACIÓN DE LA EXPERIENCIA SEXUAL FEMENINA ANTES Y  
DESPUÉS DE HABER VIVENCIADO EL TANTRA. UNA EXPERIENCIA DE  
EMANCIPACIÓN**

**Lina Esmeralda Cárdenas Castiblanco y Sarah Camila Faura Rivera**

**Directora del trabajo de grado:  
Natalie Sánchez Benítez**

**Pontificia Universidad Javeriana  
Facultad de Psicología  
Bogotá D.C.  
2017**

## Índice de contenido

Planteamiento del problema y Justificación	5
Objetivos	12
Objetivo General	12
Objetivos Específicos	12
Marco Teórico	12
Cuerpo y placer femenino	15
Subjetividad femenina	17
Prácticas Tántricas	21
Empoderamiento femenino	26
Método	29
Tipo de investigación	29
Participantes	30
Juana moya.	30
María Ferrer	30
Claudia Escorcia.	30
Carolina Pérez.	31
Categorías de análisis	31
Empoderamiento.	31
Significados sociales sobre la relación cuerpo y placer femenino.	31
Prácticas tántricas.	31
Instrumento	32
Procedimiento	32
Análisis de resultados	33
Significados sociales acerca del cuerpo y el placer	34
Creencias religiosas y familiares.	34
Cuerpo y placer.	37
Experiencias de malestar psicosocial.	40
Roles Hegemónicos	43
Prácticas tántricas	46
Rituales meditativos.	46
Placer propio.	48
Consciencia.	51

Liberación/plenitud.	54
Empoderamiento	57
Rupturas.	57
Autonomía/ Toma de decisiones.	59
Sororidad.	61
Autoestima.	64
Discusión	67
Conclusiones	76
Referencias	78
Apéndice A.	81
Apéndice B.	82
Apéndice C	108
Apéndice D	166
Apéndice E	173
Apéndice F	181
Apéndice G	185

### Resumen

A raíz de la concepción occidental de la sexualidad femenina desde un lugar esencialista y asociado a la reproducción únicamente, en este proyecto investigativo se buscó analizar la transformación de la experiencia sexual femenina, que emerge al haber vivenciado el Tantra y las prácticas emancipatorias de la subjetividad femenina que se suscitan en esta. El estudio se realizó por medio de una entrevista semi-estructurada de corte cualitativo y fenomenológico, a cuatro mujeres que han llevado un proceso de formación en el Tantra. Dentro de las narrativas se observa que el Tantra, funciona como una herramienta que subvierte los imaginarios femeninos de la sexualidad desde la opresión, el sufrimiento, el ocultamiento y la culpa, para reconocerla como un espacio de resistencia, empoderamiento y autonomía, del propio cuerpo y el placer sexual en las mujeres.

**Palabras claves:** Tantra, cuerpo, placer, subjetividad femenina, sexualidad.

### Abstract

In the aftermath of the western conception of female sexuality, from an essentialist place only associated with reproduction, the aim of this research project is to analyze the transformation of the female sexual experience, which emerges after having experienced tantra, and some emancipatory practices of the female subjectivity, that arises from it. The study was realized through a semi-structured qualitative and phenomenological interview, to four women who had taken a training process in tantra. Within the narratives, it is observed that tantra operates as a tool that subverts the feminine imaginaries of sexuality starting from oppression, suffering, concealment and guilt, to recognize it as a resistance, empowerment and autonomy place, in terms of women's sexual pleasure.

**Key words:** Tantra, body, pleasure, female subjectivity, sexuality.

### **Planteamiento del problema y Justificación**

Durante el transcurso de las memorias colombianas alrededor de la educación sexual, se ha inscrito una recopilación de antecedentes a partir del Ministerio de Educación, en el cual se pone en análisis la relevancia sobre una formación en salud reproductiva de la población colombiana. Así, si bien desde la década de los sesentas se abogaba por una temática en relación al control de la natalidad, no fue sino hasta la configuración de la Constitución Política Colombiana de 1991, que la corte constitucional implementa un plan de acción con respecto a los derechos sexuales y reproductivos (DHSR). Esto conllevó a la primera implementación del Proyecto Nacional de Educación Sexual ratificado en la Resolución 3353 de 1993, a partir de la cual se establece el compromiso de iniciar un esquema del concepto de sexualidad entendido desde las habilidades psíquicas, físicas y afectivas. Desde tal hito, se comenzaron los avances hasta llegar al proyecto de educación sexual actual instaurado entre 2000 y 2007, con el propósito de contribuir al fortalecimiento del sector educativo con un enfoque de construcción de ciudadanía, el ejercicio de los derechos sexuales, humanos y reproductivos. No obstante, la preocupación por educar a la población colombiana en temas relacionados con la sexualidad, se ha encontrado encasillado al individuo como problema, enfocándose en una de las dimensiones específicas de los lineamientos de sexualidad, que es la salud sexual y reproductiva.

Siguiendo esta línea de ideas, la Secretaria de Salud de Bogotá (2011) propone una guía que recoge una perspectiva transversal de la sexualidad, la cual permite abordar distintos aspectos de lo referido a esta, desde una construcción íntegra del ser humano. Son cuatro las funciones que plantea: comunicativo-relacional, erótica, reproductiva, afectiva. Cada una de estas cumple distintos cometidos: la primera de ellas se enfoca en la manera en que los sujetos interactúan y se comunican de formas asertivas, respetando la diferencia y estableciendo acuerdos equitativos dentro de las relaciones. La función reproductiva se guía en el funcionamiento biológico sexual y reproductivo, además del evento biológico de la fecundación, el embarazo y el parto e imaginarios sociales sobre maternidad y paternidad. (Secretaria de Salud de Bogotá, 2011). Dentro de la afectiva, se incluyen la satisfacción de necesidades afectivas a partir del reconocimiento de emociones propias y del otro, con el fin de establecer vínculos afectivos y amorosos. Finalmente, desde la función erótica se trasciende la esfera biológica y reproductiva, pues se enfoca en el reconocimiento y la

vivencia del placer, ejerciendo el derecho a la intimidad tanto propia como en relación con un otro.

Pese a lo anteriormente expuesto, dentro de los lineamientos de educación se hable de lo amplia que es la sexualidad, y de los avances que se ha venido teniendo en cuanto a derechos de la salud sexual, aún se mantiene un sistema centrado en la reproducción y la represión. Lo anterior según la UNESCO (2014), implica el desarrollo de uno de los enfoques de la sexualidad que más ha perdurado en el tiempo y es aquel que se concibe como preventivo o patologista, esto tiende a guiar los procesos de educación hacia la mera transmisión de información respecto a las consecuencias negativas del ejercicio de la sexualidad (ETS, embarazos no deseados, etc.). Esto si bien resulta un aspecto relevante a trabajar, al orientarse en los resultados negativos impide un pleno desarrollo de las habilidades previas a las problemáticas, como la autonomía o el buen desarrollo de la expresión de afectividad. Teniendo esto en cuenta, se busca abordar más ampliamente la sexualidad a partir de una perspectiva erótico-afectiva la cual se orienta hacia temas como el amor, la afectividad y el placer. Sin embargo, pese a la relevancia que tiene también este enfoque en la educación de la población, ha sido poco abordado dado que a la sociedad se le retiene al hablar libremente de temas como la masturbación, la satisfacción y la exploración del acto sexual (UNESCO, 2014).

Siguiendo esta línea de ideas, la sociedad occidental no sólo ha forjado una presión o control sobre los cuerpos primordialmente femeninos, sino que también ha persistido en desarrollar una visión esencialista del sexo, la cual demarca y limita las características de la sexualidad dentro de un marco evolucionista, y reproductivo. Así mismo, se considera que la sexualidad es una dimensión derivada de la cultura, una construcción e inversión histórica, la cual también puede enmarcarse en el esencialismo, desde esta se afirma que, por el simple hecho de ser hombre o mujer, hay una sexualidad masculina y una femenina. Foucault (citado por Amuchástegui & Rodríguez, 2005) expone que la idea del esencialismo de la sexualidad, ha sido un dispositivo de poder que ha permitido el control de los cuerpos en dos vías: la regulación de la población a través de, control de la natalidad y la vigilancia de cada quien hace sobre su propio deseo y placeres, limitado por concepciones moralistas dentro de la cultura, en ese sentido la sexualidad se inventó para la administración de la vida. Este proceso ha estado marcado a lo largo del tiempo por distintas instituciones, en un primer momento se le atribuye a la iglesia católica, al igual que a sus fundamentos religiosos y morales, después se remite al desarrollo de la ciencia, es decir hacia el psicoanálisis, la sexología y la medicina, pasando de ser una verdad divina a una realidad racionalista, y de la misma manera si la

religión construía pecados, la ciencia se encargó de construir tipos de sujetos: normales y anormales (Amuchástegui & Rodríguez, 2005).

Al ser la mujer una fuente de reproducción para la sociedad, esta se ha visto mayoritariamente inducida en los sistemas de control implícitos. A esto se le suma la construcción de las subjetividades desde una mirada binaria y soberana, a partir de la cual se vive la experiencia de ser mujer según Foucault (citado por Fernández, 2004), desde tres tipos contruidos socialmente: la mujer madre, la mujer sexo y la mujer enferma. Esto ha provocado que la constitución de la subjetividad femenina se ciña a su cuerpo como ente de cohesión y explotación. Así, según Fernández (2004), el cuerpo de la mujer desde tiempo atrás se ha constituido como foco de análisis y a su vez, como elemento con propiedad para ser gobernado. Se habla entonces, primeramente, de dos concepciones femeninas constitutivas de la mujer donde se representa de manera negativa como enferma permanente o ninfómana y de segunda mano, la concepción positiva y aceptada socialmente ligada a la versión de la mujer como madre, resaltando el papel virtuoso de la misma (Fernández, 2004).

Esto pone en consideración la representación antagónica en que la sociedad occidental suele encasillar a las mujeres, venerando a unas que mientras cumplen con determinados estereotipos funcionales sociales (cuidado del otro, maternidad, apego), se encuentran sometidas al aislamiento por parte de la sociedad como un cuerpo sexual. De esta forma, el estereotipo añorado de mujer occidental suele ser el de cuerpo femenino santo, puro, virgen y más aún si este ya se encuentra ejerciendo tal rol de maternidad. Al honrar tal prototipo de fémina, se excluye de manera casi absoluta el rol de la mujer sexual casi como la enemiga de la mujer madre, dado que no emerge como la mujer ejemplar para ejercer la institución del matrimonio. Sin embargo, esto provoca una contradicción amplia en la medida en que el rol de mujer sexo, representado en las prostitutas de la sociedad tiende a mantener el status quo de la familia hegemónica, puesto que al hombre si se le permite una vivencia abierta de su sexualidad, él no irá en búsqueda de su esposa/ madre de sus hijos pues debe atesorarla e incluso ponerla en un pedestal en contra de la sexualidad, en consecuencia irá en búsqueda del único patrón de mujer que si trabaja en el ámbito público y es la mujer sexual.

Ahora, según lo enunciado por Fernández (2004) citando a Foucault, el planteamiento y castigo sobre el placer de la sexualidad femenina se ha visto instaurado en primera instancia, desde la extirpación del mismo en distintas culturas, pasando por la castración psicológica enunciada por el discurso psicoanalítico. Lo que provoca según Fernández (2004) que la imagen de ninfómana se conciba como un atentado al status quo de la sociedad y como una intimidación para la energía sexual masculina, ergo debe ser debidamente acequiada.

Todo aquello ha provocado que las experimentaciones de los placeres sexuales femeninos devengan en un sentimiento incesante de culpabilidad, impidiendo que se hable de este con determinadas personas de confianza. De esta forma, según estudios colombianos publicados por Quintero et. al. (2013) en los cuales se hace un análisis de los perfiles orgásmicos de mujeres adulto jóvenes, si bien se presenta un alto porcentaje en la categoría de “casi siempre” en relación a la experiencia de orgasmos durante sus actos sexuales (43,7%), se habla también de una cantidad de dos orgasmos alcanzados (48,73%), negando la posibilidad de considerarse mujeres multiorgásmicas (61,4%) y además de eso, y conectándolo aún más con la sanción del autoerotismo, únicamente el (10,2%) de las mujeres hablan de la demanda de la autoestimulación para el alcance de los orgasmos. Sumado a esto, gran parte de la población estudiada reconoció haber fingido un orgasmo por diferentes motivos con su pareja y a su vez, haberlos experimentado al menos una vez con dificultad.

Esto evidencia que a pesar de que las mujeres enuncien una experiencia gratificante de las relaciones sexuales desde el orgasmo, aun así se sigue manteniendo el ideal de “fingir” el orgasmo y rechazar la idea de que las mujeres se permitan satisfacerse a sí mismas antes que a su pareja. Por tal razón, se hace de suma relevancia la implementación de perspectivas alternas a la occidental o a los ideales tradicionales previamente arraigados, como lo son los pensamientos orientales en relación a la sexualidad. En contraste a las civilizaciones occidentales, donde se ha permeado la representación de un arte erótico, en vez de una ciencia especializada en el sexo (Amuchástegui & Rodríguez, 2005). De esta forma, según Chia (2000) se concibe el placer sexual como una dimensión sagrada del ser, que exige la unión entre la mente y el cuerpo para alcanzar una experiencia trascendental guiada hacia la unidad emocional y espiritual. Lo anterior implica que la sexualidad no se piense en tanto métodos puntuales para lograr un adecuado desenvolvimiento durante el acto sexual, sino por el contrario basarse en la experiencia sensorial pura, intentando dejar de lado el excesivo rumiarse constante, dado que se entiende que el estrés causado por esto deviene de un estado emocional que repercute en la imposibilidad de relajarse al mantener la cabeza ocupada. Esto provoca que la vivencia sexual se reduzca a simples descargas fisiológicas sin compartir ninguna emocionalidad, por lo tanto, desde la perspectiva tántrica se piensa que la sexualidad debe vivirse a partir de los cinco sentidos abogando por un compromiso espiritual y afectivo.

Cabe entonces dar una breve explicación sobre la sexualidad desde el tantra, así que este comienza según Wallis (2012) como una filosofía o tradición espiritual devenida de la India, en la cual se apunta a estrategias para la transformación del cuerpo, la mente y el medio ambiente, como formas de transformación se extiende a la alimentación, la astrología



y la meditación. En ese sentido, el tantra como forma de experimentar la transformación de la sexualidad, únicamente haría parte de un pequeño fragmento de todo lo que conlleva lo tántrico. Ahora bien, como lo expone María Ferrer. en las entrevistas, el tantra desde la sexualidad es una filosofía espiritual, que lleva a recuperar la consciencia de la unidad y el amor, busca que las personas se permitan conectarse con el ser auténtico y así desbloquear emociones atascadas, a través del libre flujo de la energía, alcanzando una liberación por medio de la confrontación. Por su parte, Wallis (2012) afirma que uno de los objetivos del tantra es luchar contra la dualidad mujer/hombre, así se logra alcanzar la divinidad por medio del balance de la energía femenina y masculina que caracteriza a cada ser humano. Así la energía se dividía en dos bases Shiva (Masculina) y Shakti (Femenina), entonces lo masculino está asociado a la consciencia, el orden y la planeación, mientras que la energía femenina es representada por lo cambiante, las emociones y el caos. De forma que, cada cuerpo se encuentra cargado de ambas polaridades sólo que cada uno representa y se carga en una de las dos polaridades.

Según Vatek (2012), las relaciones sexuales deberían ir encaminadas a la circulación de la energía Kundalini, entendida como la fuerza vital, la cual es la energía más abundante que se puede convertir más fácilmente en un grado superior de energía sexual, hace referencia a la totalidad del universo. La movilización de la energía Kundalini es útil para revitalizar el cuerpo y expandirse espiritualmente hacia la energía del universo o la divinidad, en este caso Shiva y Shakti. Igualmente, Mitra (2002) enuncia que es representada metafóricamente a través de una serpiente dormida y enroscada, que se encuentra ubicada en la base de la espina dorsal. Así, se encuentra reposando en el primer Chakra, siendo la relación sexual uno de los caminos para permitir que la serpiente ascienda por los 7 chakras, siendo los 3 primeros los más primitivos, los siguientes relacionados con el amor y los más cercanos a la coronilla de la cabeza, asociados a la divinidad. La energía Kundalini sigue a la mente, cuanto más intensa sea la concentración mental mayor será el flujo de la energía, esta consciencia activa es la base de las prácticas meditativas y sexuales del tantra, pues ayuda a movilizar la energía vital Kundalini a través del cuerpo para mejorar la sexualidad, la salud y la vitalidad.

De esta forma, la constante activación mental y concentración durante la experiencia sexual permite una dirección de la práctica hacia el placer pleno, enfocado en la salud física, la intimidad emocional y el crecimiento espiritual. Esto permite que el acto no se concentre en la vivencia del orgasmo meramente, concebido como un clímax y a su vez como el punto culmen finiquito del acto, sino que atravesase una experiencia total del placer. Esto argumenta que el acto sexual no culminaría -como se ha venido creyendo como práctica occidental- en

la eyaculación del hombre, sino por el contrario el tantra considera que las mujeres tienden a ser más tántricas, en la medida en que tienen la capacidad de canalizar la energía desde los centros genitales hacia el corazón y del corazón hacia la intuición sagrada, como lo evidencia la entrevistada María Ferrer, de forma que la sexualidad apuntaría a una recarga de energía, más no una mera descarga física o biológica.

Adicional a esto, se tiene en perspectiva la masturbación de una manera distinta: si desde la vista occidental, ésta es definida según (Woods, M. 1995) como *manu* (mano) y *turbare* (aturdimiento) por un lado y *manu stuperare* (violación), esto se debe a que hace parte de la raíz de la palabra estúpido. Desde el punto de vista occidental la masturbación ha sido concebida como una forma de agresión propia, cosa contraria sucede desde las prácticas tántricas en las cuales esta es concebida como el autoerotismo o amor hacia sí mismo (Anand, 1990), dándole mayor relevancia al cuidado de sí, ya que en la sociedad occidental se le ha otorgado un motivo de vergüenza y de auto abuso, lo cual lleva a pensarlo de manera distinta entendiéndolo como una práctica para hacer circular la energía vital, ligándose a las prácticas medicinales más que a las morales. Dado que desde el tantra se concibe que la experiencia sexual atada a la emocionalidad, se piensa que la energía sexual se expande si es vinculada a sentimientos de amor y alegría, por el contrario, si emergen emociones de enfado o soledad, tal energía también aumentará dichas emociones displacenteras.

En este sentido, debido a la problemática de la perspectiva occidental, al concebir la sexualidad femenina desde un énfasis en lo reproductivo/ médico y en lo moralista, se provoca una incentivación del control social alrededor del cuerpo femenino. Entorno a esto, se desarrollan prácticas que terminan por subestimar la importancia de las distintas dimensiones de la sexualidad en la mujer, dirigiendo el acto sexual hacia la satisfacción varonil meramente. Lo anterior promueve que pese al desarrollo de una vida sexual activa de las mujeres dentro de una relación de pareja, aún se mantenga un bagaje de prejuicios alrededor de la exploración del placer sexual. Esto conlleva a una represión de la sexualidad no solamente propia sino también en compañía de un otro. Pues el autoerotismo facilitaría un reconocimiento de sí, promoviendo una apertura al goce del acto sexual con un otro, lo cual actúa como un mecanismo de resistencia frente a las construcciones hegemónicas de la corriente occidental.

De esta forma, se hace relevante proponer una pesquisa sobre un panorama más amplio, que arroje información entorno a nuevas maneras de relación y de resignificación del placer sexual femenino. Lo cual permitirá contrastar los imaginarios simbólicos- teniendo en cuenta que estos dentro de la sociedad occidental han sido considerados como una verdad

universal- con una óptica oriental, es decir las prácticas sexuales tántricas que otorgan una mirada crítica y transpersonal.

Esto convoca a que se proponga la pregunta de investigación, así: **¿De qué manera se transforma la experiencia sexual femenina a través del tantra, en cuatro mujeres expertas?**

Lo anteriormente mencionado resulta conveniente para la disciplina puesto que funcionará en la medida en que promoverá que las mujeres se reafirmen como tal, desde la exploración propia de su sexualidad, vista no desde lo estipulado por la sociedad occidentalizada, que a su vez implica una sociedad supremamente patriarcal, sino desde la afectividad y la liberación sexual. Además de esto, su relevancia social radica en que haya una expansión de conocimiento entorno a la sexualidad, puesto que ésta se ha visto normalizada y estereotipada, lo cual ha generado que a pesar de que es una dimensión que hace parte de todos los seres humanos de manera natural, en primera medida mantenga un nivel de control y coerción, y en segundo lugar, ésta se encuentre en una posición meramente del nivel privado. De forma que, se hace relevante poner en cuestión y en el nivel de lo público las prácticas vividas de manera naturalizada en lo cotidiano de las relaciones afectivas.

Así mismo, la proyección social que se tiene con respecto a la población va direccionada en primera medida hacia las mujeres, abogando por el ejercicio libre de sus derechos sexuales. No obstante, desde nuestra investigación cabe aclarar que la intervención sobre la experiencia sexual femenina afecta de manera directa las formas de relación sexual que emergen entre las parejas. Dado que la sexualidad implica una conexión no solamente en pareja, sino también de crecimiento personal. En tal sentido, se busca realizar el análisis en mujeres adultas, debido a que en nuestra ampliación de perspectiva en tanto la sexualidad, se requiere de una población femenina que ya haya tenido experiencias previas del acto sexual, para así promover por un lado, la realización de un análisis fenomenológico de las experiencias que se han quedado en la frontera de lo privado, y por otro, un aporte hacia las mujeres que se encuentren en búsqueda de un empoderamiento frente a su propia sexualidad, de forma que invite cada vez a más mujeres a cuestionarse su propia sexualidad y acercarse a una liberación personal.

Con relación al valor teórico otorgado con esta investigación, se encuentra a futuro un aporte dentro del campo de la psicología social, de modo que se pone en crítica la disciplina misma, al replantearse las contribuciones que ha hecho para que la sexualidad como dimensión del ser humano se haya configurado entorno a la normalización y patologización

del cuerpo femenino. En este sentido, se hace igualmente relevante la propuesta hacia la perspectiva feminista, más específicamente la investigación se encuentra ubicada teóricamente en los planteamientos del feminismo de segunda ola, en el cual se enuncia la liberación sexual femenina y las problemáticas de las fronteras entre lo privado y lo público, abogando así por un enriquecimiento teorizado alrededor de la idea de “lo personal es político”. De esta forma, se apunta a agenciar las subjetividades hacia un reconocimiento político.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Analizar la experiencia sexual femenina, que emerge a raíz de las prácticas tántricas experimentadas por cuatro mujeres, en aras de evidenciar la agencia política que allí acontece.

### **Objetivos Específicos**

- Reconocer los significados sociales que han girado en torno a la regulación del cuerpo y la sexualidad en las mujeres participantes de este estudio.
- Identificar las rupturas que acontecen en la subjetividad y en la experiencia de la sexualidad a través de las prácticas tántricas.
- Comprender la manera en que las prácticas tántricas otorgan herramientas para experimentar una liberación sexual femenina.

## **Marco Teórico**

### **Historia de la sexualidad en occidente**

Con respecto a la sexualidad femenina, se han manifestado varios picos a lo largo de la historia que han configurado culturalmente la concepción que se tiene actualmente de la misma. Tal como lo menciona Rubin (1989), la sexualidad previamente fue considerada desde una mirada plenamente esencialista, lo cual indica que la misma sea entendida como un fenómeno natural e inmutable en todos los seres humanos, en términos biologicistas únicamente. Lo anterior dio un vuelco fundamental, en el momento en que se publicó la Historia de la Sexualidad de Foucault (1998), debido a que éste al realizar una genealogía

exhaustiva del mismo, instauró consigo la creencia de la sexualidad vista desde una panorámica más sociocultural, lo cual comenzó a implementar la percepción de que la sexualidad hacía parte de un orden social determinado, que era supervisada por diversas pautas impuestas socialmente, y en ese sentido la sexualidad en general y aún en mayor medida, la femenina se vio como un objeto de análisis instituido bajo fuerzas políticas, sociales y legales.

No obstante, durante la historia occidental previa al avance de la concepción cultural y social de la sexualidad, ésta se comprendió desde un plano esencialista, de modo que tal como lo enuncia Muchembled, R. (2008) para la época del renacimiento es decir, aproximadamente entre los siglos XVI y XVII los cuerpos sexualizados estaban regidos aún por las corrientes de pensamiento de la Edad Media, para lo cual análogamente al juicio de Dios, el cuerpo sufriente era el único capaz de decir la verdad. Así mismo, la concepción de la sexualidad femenina en este punto se encontraba ubicada en la premisa de que a la mujer: “Dios la ha creado para estar sometida a su compañero, concebir niños y permanecer al abrigo de su casa (...) se espera que reserve su cuerpo sólo para su marido, con moderación, para procrear, no para el placer de los sentidos” (Muchembled, R., 2008, p.88). En este sentido, la sociedad asociaba la sexualidad únicamente con el acto de la procreación, hacer uso de ella más allá de su objetivo principal se correlacionaba con el pecado, dado que el cristianismo ha considerado como excluyentes el espíritu y la carne, lo cual hasta este momento histórico mantuvo encerrada a la mujer no solamente a la residencia, sino también al plano sexual.

Según lo expuesto por Muchembled, R. (2008), luego de atravesar el largo período de la Edad Media y el Renacimiento, hacia los siglos XVIII y XIX se comenzó a instaurar la potencia del modelo médico, al imponerse como disciplina objetiva del saber tuvo la posibilidad de hablar de la sexualidad “como una fuerza eruptiva, potencialmente peligrosa para la salud, que debe vigilarse” (Muchembled, R., 2008, p.242). En este sentido, emerge una angustia victoriana, es decir, una etapa de total represión sexual no únicamente a partir de la perspectiva cristiana del placer como pecaminoso, sino como una expresión de obcecación, es decir, el orgasmo visto como una pérdida de control sobre sí mismo. Todo lo anterior, al nivel de que la expresión inglesa usada para designar al orgasmo hasta finales del siglo XIX era “to spend” es decir, gastarse, en vez de “to come” es decir, venirse, lo cual se asocia con la idea de que para los victorianos el placer era considerado como peligroso, no por ser excluyente a la salvación divina, sino porque al ser el cuerpo del hombre considerado como

un capital adentrado en la época de la revolución industrial, no debe ser gastado puesto que provocaría un malgasto de su potencial.

Después de lo expuesto anteriormente, Muchembled, R. (2008) expone que ya comenzando el siglo XX, en el año 1948 comienzan a aparecer el Informe de Kinsey y los aportes sobre la conducta sexual humana de Masters y Jhonson, a partir de los cuales se inicia una ampliación de la sexualidad tanto femenina como masculina más específica, explicitando lo benéfico del orgasmo. En continuación con esto, hacia el año 1950 y 1960 incursionó la revolución sexual, a partir de la cual se comienzan a transformar los compromisos sexuales y sociales, donde se dan cambios alrededor de la pareja tradicional y se comienza a dar una aceptación del sexo, apartado de la mera procreación.

En tal sentido, es a partir de ahí que el fenómeno de la sexualidad pasa a ser planteado como una disposición política. Dado que, dentro de la época que se instauró de la revolución sexual hicieron grandes aportes las feministas, aportando la crítica y resignificación en la forma en que ha sido percibida y naturalizada la sexualidad previamente. Es desde allí que se comienza a afirmar premisas tales como: “el sexo es siempre político, pero hay períodos históricos en los que la sexualidad es más intensamente contestada y más abiertamente politizada. En tales períodos, el dominio de la vida erótica es, de hecho, renegociado” (Rubin, 1989, p.2). Dado que la sexualidad hace parte de las conductas humanas consideradas “naturales”, comienza a ser expuesta a sí mismo como parte de la ideología de la biopolítica, y a su vez, es inmiscuida en redes y jerarquías de poder.

Siguiendo tal línea de ideas, Rubin (1989) expone una jerarquía sexual a partir de la cual se explica de manera general las creencias que giran culturalmente en torno a la sexualidad adecuada y la sexualidad no adecuada. Así, la sexualidad “buena”, es decir, aquella aprobada y valorada por los otros es aquella que se cubre bajo el manto de Dios, lo cual implica que esté regida bajo los mandatos de la iglesia, la cual aparece como una de las primeras instituciones capaces de regular dichas conductas, siendo pertinente para la misma, en términos de actos pecaminosos. Los mandatos de la iglesia son: mantener relaciones sexuales únicamente bajo condición de matrimonio, de heterosexualidad, en objeto de procreación, de forma monógama y que sea un suceso que ocurra en la menor cantidad de frecuencia y sólo se haga efecto en el medio privado del hogar. Luego, en la jerarquía expuesta por Rubin (1989), vienen aquellas prácticas sociales de la sexualidad que se encuentran en la mitad de la cualificación del sexo mejor o peor visto, allí se encuentran quienes tienen relaciones sexuales sin encontrarse en una relación, aquellas mujeres consideradas como promiscuas, los actos de masturbación, y las relaciones homosexuales.

Finalmente, dentro de la jerarquía las conductas que son peor juzgadas y controladas por el régimen social son las que hacen parte de la comunidad transgénero, relaciones intergeneracionales, la prostitución y las prácticas fetichistas.

De esta forma, tal como lo expone Checa (2011), al concebirse la sexualidad como un espacio de control y regulación social, hace que aquellos que cumplen con la norma se les recompense, mientras que los que rechazan la norma se les castigue y suprima. Es por tal razón, que en pro de las resistencias feministas se encause a ver el sexo como una categoría social y concebirlo de forma política en la medida en que subordina un grupo sobre otro. Así, desde la perspectiva feminista, se ha llevado a cabo una lucha por el restablecimiento de los derechos de la mujer. En específico, Kate Millet, enunciada por Checa (2011), quien se instauró en medio del feminismo de Segunda Ola, y fue partidaria de la liberación sexual en la segunda mitad del siglo XX, a partir de la cual se instaura el legado de “lo personal es político”. Así, esta consigna pone en la mesa las posibilidades en que las mujeres pueden realizar una transformación a las creencias sobre el sexo, al argumentar que éste es un espacio de denuncia y reivindicación, para vivir el placer sexual y en ese proceso asumirse desde otras posturas.

Si bien las concepciones sobre la sexualidad han venido transformándose, tanto así que como lo evidencia Esteban (2008), ya para el siglo XX se ha comenzado a caracterizar una sexualidad en teoría más libre y abierta, en relación con la autonomía de las mujeres, ésta aún sigue cargándose de prejuicios socialmente construidos sobre una jerarquía sexual. Es por esto, que de acuerdo a lo expuesto por Garaizabal (2009), las feministas culturales incursionaron para advertir “la experiencia sexual de las mujeres es ambivalente y es vivida como fuente de peligro y de represión, pero también de exploración y placer (...) Asimismo, defender la libre elección de formas de ser (género), de formas de placer y de afecto que no son mayoritarias, puede tener un potencial subversivo.” (Garaizabal, 2009, p.8).

De esta forma, es relevante reconocer que las mujeres no deben seguir un patrón de deber ser, que finalmente termina por normalizar y jerarquizar las experiencias placenteras. De tal manera que, el reconocimiento de que existe una gran variedad de vivencias sexuales entre las mujeres, permite reconocerse como armas políticas de placer y reivindicación desde múltiples factores y formas.

### **Cuerpo y placer femenino**

Dentro de la sociedad, el cuerpo ha sido utilizado como un vehículo que permite la normalización de los sujetos, según Foucault esta entidad está capacitada de un micro poder,

que se relaciona con otros micro poderes, los cuales se vinculan con campos sociales, culturales y políticos que permiten el establecimiento de normas y acuerdos dentro de la comunidad. (Sossa, 2011). La normalización del cuerpo impone la homogeneización a través del biopoder, que se refiere al uso del cuerpo tanto individual como social, para aumentar la productividad de este. Así, el biopoder “ha servido para asegurar el control de los cuerpos en el dispositivo productivo, y para ajustar los fenómenos de la población a los procesos económicos” (Sossa, 2011, p. 564). Mediante el cuerpo, el poder se ha insertado en las costumbres, nociones culturales y dentro de ellas a la perspectiva que se tiene sobre la sexualidad, la cual asimismo ha sido normativizada.

De esta manera, el cuerpo de la mujer también ha sido vinculado a la regulación y el control del mismo, según Simone de Beauvoir citada por Posada (2015), normalmente se le ha vinculado características al cuerpo de la mujer como la inmanencia, la naturaleza, la reproducción y a la carencia de trascendencia. Así, las mujeres viven su cuerpo, como resultado de una lógica social, destinada por la misma comunidad, normativizando y encasillando la sexualidad a sus aspectos reproductivos, mediante el control de natalidad, y a las problemáticas que se evidencian desde un modelo médico en el cuerpo de la mujer. Por otro lado, el cuerpo como lo femenino espacialmente está asociado a lo doméstico y privado, lo cual se encuentra situado y ligado a las relaciones familiares, que se sitúa en lugares privados, como lo es el hogar (Posada, 2015).

Ahora bien, el cuerpo de la mujer no solo está atravesado por la normativización y el control de las instituciones que ejercen el poder, sino que ha sido constituido como cuerpo para los demás. Afirmando que, “las mujeres en el mundo patriarcal son valoradas, reconocidas, sólo y siempre que sean, cuerpo para los otros” (Lagarde, 2000, p. 36), cuerpos que han sido objetivados y sexualizados para el placer de los otros. De esta forma, las mujeres se ven a través de los ojos del otro, de las expectativas y los estereotipos que se tienen sobre el cuerpo mismo. Formando una autoimagen distorsionada y cosificada de sí mismas, a partir de las exigencias y expectativas de la imagen corporal normalizada. Así, a las mujeres no se les permite envejecer dignamente, por ende deben adaptarse a un canon de belleza establecido por la sociedad (Lagarde, 2000).

Con el objetivo de evidenciar los significados que giran en torno al cuerpo y el placer de la mujer, se han desarrollado investigaciones que evidencian de qué forma se experimenta la sexualidad de las mismas. En este caso, la investigación realizada por Sánchez (2010), buscó explorar la relación que tienen las mujeres con su cuerpo y sexualidad. Así mismo, el autor explora si dentro de ellas se encuentran dificultades o por el contrario mantienen una



relación satisfactoria, vivenciando plenamente su sexualidad. Todo lo anterior, depende de la relación que se tenga con el propio cuerpo, el significado de sexualidad para cada mujer y las condiciones sociales en las que se encuentran.

Dentro de la investigación surgieron diferentes resultados, evidenciados a través del análisis de los siguientes temas: el primero de ellos denominado miedos, tabúes y prohibiciones, que está relacionado con la socialización sobre la sexualidad, donde se reveló que la información recibida por sus padres prácticamente fue inexistente (Sánchez, 2010), por otro lado sus madres jamás tocaron el tema, sólo algunas veces para aconsejar sobre los cuidados de la menstruación, otro tópico relevante es la llegada de la menstruación, ya que “esta experiencia es significativa para entender el proceso de transformación que ha influido en las percepciones de las mujeres, en torno a la información relacionada con sexualidad que recibieron” (Sánchez, 2010, p. 67).

Luego, se encuentra la categoría de relaciones sociales: conversaciones sobre sexualidad, estas son relevantes debido a que determinan los aprendizajes que tienen las mujeres sobre sexualidad, dentro de este tema se reveló la importancia de las amistades a la hora de hablar sobre sexualidad, en esta categoría las mujeres tratan las dudas que tienen sobre sexualidad, sin embargo no se habla de prácticas sexuales o problemas sexuales de pareja (Sánchez, 2010). También se encuentra el conocimiento del cuerpo, donde las entrevistadas declaran que hay un desconocimiento de su cuerpo, en especial de sus partes genitales, ante la pregunta por la exploración de sus genitales, responden como si fuera algo ajeno a su propio cuerpo, en cuanto al resto del cuerpo la mayoría se encuentra inconforme con él, igualmente cambiarían algo de él, por otro lado las mujeres jóvenes señalan “tener más curiosidad por sus cuerpos, y reconocerlos como parte importante del placer para sus relaciones sexuales” (Sánchez, 2010, p.72).

### **Subjetividad femenina**

Ahora bien, con el objetivo de definir cómo se ha entendido la subjetividad femenina, primero es necesario esclarecer el significado que se ha ido construyendo acerca de la subjetividad. Cabe resaltar, que frente al constructo de subjetividad tal como se va a asumir a lo largo de la investigación, va a estar conectado a la subjetividad no concebida de forma individual, sino más bien como la elaboración propia de narrativas construidas en interacciones y relaciones con el otro, que permiten narrarse a sí mismo desde lo configurado bajo un contexto relacional. Frente a esto, “Gergen propone una visión relacional del autoconcepto, que concibe al yo no como una estructura cognitiva privada y personal sino

como discursos y narraciones acerca del yo, ejecutados en los lenguajes disponibles en la esfera pública.” (Estrada y Diazgranados, 2007, p.7). De esta forma, se propone desde este ejercicio investigativo que la subjetividad femenina se construye bajo marcos relacionales, en donde la mujer asume determinados roles, creencias y reglas que se han configurado en una sociedad relacional movilizadora desde lo patriarcal.

Ahora bien, en relación a los elementos que atañen la subjetividad, se presentan varias características importantes a la hora de describir este concepto, como lo es la temporalidad, singularidad y su forma histórica. Para empezar, la temporalidad se refiere al eje que permite la permanencia y así mismo la transformación constante del sujeto a través de sus experiencias (Amigot, 2007), lo cual se conecta con su carácter de singularidad, ya que cada sujeto experimenta la realidad de forma particular, su historicidad igualmente es única y se encuentra permeada por las relaciones sociales y el contexto en que está situado el sujeto.

Siguiendo tal línea de ideas, la subjetividad se configura a través de la forma en que se percibe y se narra el sujeto a sí mismo, y por otro lado qué lo diferencia de los otros, para Lagarde citada por Rodríguez (2005), la subjetividad de las mujeres “es el conjunto de características sociales, corporales y subjetivas que las caracterizan de manera real y simbólica de acuerdo con la vida vivida”. (Rodríguez, 2005, p.29). En cuanto a la subjetividad de las mujeres, las circunstancias históricas propias de la mujer influyen en la construcción de su propia subjetividad, ya que estas condiciones particulares donde se desenvuelve su vida la limita para ser y actuar de manera específica.

Por consiguiente, se habla de feminidad como un concepto que se encarga de caracterizar a la mujer a partir de su condición, “definiéndola de forma contrastada y opuesta a la masculinidad del hombre” (Lagarde, 1990, p. 3). Estas características asignadas se remontan al sistema patriarcal, que les atribuye un valor natural y eterno, así, las mujeres están constantemente relacionadas con el deber ser, lo cual genera dificultades con su propia subjetividad femenina. A través del deber ser, el ser mujer consta en principio de una construcción de género, en la cual, las mujeres son habilitadas para hacerse cargo de la vida de otros. En este sentido las mujeres tienen como función vital: dar la vida, protegerla, cuidarla, reproducirla y mantener a las personas en las mejores condiciones posibles (Lagarde, 2000).

De la misma manera, cuestionar que soy y quien soy se ve estrechamente relacionado con “soy para”, vinculando el sentido de la vida de la mujer con la utilidad para los demás. Dentro de esta concepción de género que se tiene del ser mujer, no queda espacio para la autonomía, ya que por un lado se instala la incompletud de las mujeres como una

característica fundamental y ontológica, por esto, se construye la necesidad de completarse con los demás. Y por otro lado, si se entiende que hay que completarse a través de los otros, no existe una autonomía, lo cual puede traducirse a distintos lenguajes, como el económico o el romántico, que se ha expresado a lo largo del tiempo con frases como “sin ti me muero”. Ahora bien, esta incapacidad de ser autónomas, está influida por otro fenómeno clave, el cual se refiere a la valoración de segundo plano que se atribuye a sí mismas, por otro lado la posición central está ocupada por los otros, refiriéndose a la familia, hijos, jefe, padre, etc. Se trata entonces de “la centralidad de los otros en la vida de las mujeres...se le constituye a la mujer para establecerse en la periferia, afuera del centro” (Lagarde, 2000, p. 22).

Hoy en día las mujeres son sincréticas, es decir se tiene una concepción tradicionalista y al mismo tiempo moderna del género. La primera anula la existencia de la autonomía y la segunda enuncia y apoya la autonomía. Esto se expresa en conflictos vitales, los cuales están marcados internamente por la lucha entre las contradicciones de ser para sí misma o ser para los otros (Lagarde, 2000).

En este sentido, el feminismo propone caminos singulares para forjar la subjetividad femenina, desarticulando los estereotipos y mandatos formados por el patriarcado de cómo debe ser, actuar y pensar la mujer, para ser reconocida en la sociedad. El feminismo entonces apuesta por la transgresión de estas enmarcaciones, creando nuevas formas de configurar la subjetividad. Por otro lado, Lagarde (1990) afirma que la mujer es la síntesis histórica de sus determinaciones sociales y culturales, y las mujeres lo son de sus condiciones específicas y concretas. Si la mujer no es un hecho de la naturaleza, los cambios que le ocurren la modifican. Y pueden hacerlo hasta tal punto que la categoría mujer desaparezca. De igual forma, tal como lo manifiesta Rodríguez (2005) la construcción social que se ha creado en torno al ideal femenino, ha circulado y se ha propagado a lo largo de la historia a través de una sucesión generacional de abuela-madre-hija, aprendizajes que han sido igualmente reforzados por medio de las instituciones sociales de formas implícitas.

Agregado a esto, la construcción que se ha generado sobre la definición de la mujer ha estado cargada de alusiones a ideales religiosos y cristianos que daban un orden a las pautas comportamentales de la misma. Tal es la mención, que a la mujer se la ha comparado con otras dos representaciones asociadas al mito de la creación (Eva y Lilith), Eva siendo la mujer ideal creada para otorgarle compañía al hombre, extraída de la costilla de Adán y Lilith, una mujer anterior a Eva, la cual abandonó a Adán previamente dada su insistencia por gozar de completa igualdad con su marido. De acuerdo a esto, las mujeres comienzan a calificarse dentro de esta representación, siendo Eva aquel símbolo de mujer deseable dentro del sistema

patriarcal, que encaja dentro de las características de esposa fiel, obediente, madre múltiple y sufrida, así se asocia a la mujer con la esclavitud que otorga el castigo divino (Rodríguez, 2005, p.111).

Ahora bien, tal como se mencionó anteriormente la construcción social de lo femenino si bien ha sido generalizada a lo largo de las regiones occidentales, ésta se experimenta y se constituye en términos de creencias a partir de los espacios específicos regionales, así en Latinoamérica la línea ideal hacia donde se ha dirigido lo femenino, se ha ligado al culto mariano, éste es un enunciado que gira alrededor de las construcciones de género y la identidad femenina. Rodríguez (2005) expresa que el esquema explicativo a raíz del cual se justifica el actuar de la mujer, emerge desde un imaginario cultural en el cual se personifica a la misma con la Virgen María. De esta forma, la representación de María esposa de José, idealiza a lo masculino como ausencia y a lo femenino como presencia, en términos de lo femenino en consecuencia de la ausencia del hombre ésta se constituye bajo un marco de soledad, dentro del cual se afianza el deseo de encontrar un hombre representado en el padre “ideal”.

Es entonces, que dentro de las representaciones de América Latina según Rodríguez (2005) se ha comenzado a apropiarse el término marianismo, en contraposición al machismo. En la medida en que éste, consiste en otorgar a la mujer un culto de superioridad espiritual, en donde se alaba a lo femenino debido a ser moralmente y mentalmente superior que lo masculino. Así, desde el marianismo se ha concebido a una mujer como ente digno de enaltecimiento y elogios, con relación a la compasión, la capacidad de ejercer una comunicación asertiva, la habilidad para ser paciente con el hombre pecaminoso que no sabe controlar sus impulsos y el respeto sagrado hacia la madre por el cuidado. De igual forma, dentro de la alabanza se les ofrece total autoridad y control dentro del espacio privado y un intenso poder de convencimiento frente a la toma de decisiones dada su capacidad de interceder por un tercero. En este sentido, el marianismo daría pie a inclinarse por la versión beneficiosa de la visión de la mujer, precisamente porque desde esta perspectiva la mujer se encuentra en un altar de purificación sexual y alabanzas, más no desde una perspectiva de “opresión”.

Siguiendo dicha línea de ideas, es justamente tal como lo expone Fuller (citado por Arango et. al.1995) que en lo referente a la construcción de la subjetividad sexual femenina se asocia una superioridad moral, una aleación con lo sagrado, en este sentido la mujer tiene la capacidad de contener dicha fuerza sexual que impone el cuerpo, por tanto debe resistirse a ceder a tal fuerza corporal. “La mujer debe por tanto, ofrecer resistencia para que no haya

desborde; si ella “se entrega”, está traicionando al grupo entero” Fuller (citado por Arango et. al., 1995, p. 251). Por el contrario, aquella mujer que cedió ante la seducción, aparece como una mujer que no supo resistirse ante el deseo masculino, y tampoco hubo hombres dentro de la familia que pudieran protegerla, ya inmiscuida dentro del escenario público, puede hacer uso de su sexualidad para obtener ventajas del género masculino. Sin embargo, pese a ser rechazadas por el ideal femenino, para que la madres y las vírgenes sean puras se hace indispensable que las “prostitutas” o “brujas” desvíen la energía sexual hacia ellas y así mantener el statu quo.

### **Prácticas Tántricas**

Según lo que expone Wallis (2012) el tantra se ha convertido en una palabra del común en occidente, refiriéndose a ella desde una idílica experiencia mágica, sin embargo, muchos de los sujetos que abordan la palabra no reconocen la historicidad que viene detrás de dicha tradición espiritual hindú, que viene por consecutivo del tantra. Esta palabra se ha venido usando en occidente, puesto que los occidentales comenzaron a realizar prácticas de yoga, y aunque se ha visto manipulado de múltiples formas, ésta puede llegar a relacionarse con las prácticas tántricas. Ahora, la definición de Saiva Tantra, viene de un movimiento espiritual originado en el norte de la India que se suscitó aproximadamente entre los siglos IX y XII, caracterizado por el énfasis en una experiencia directa de una realidad divina que ha trascendido como esencia inmanente, llamadas Shiva y Shakti. Siva, manifestada como el fundamento último del ser y Shakti, como la energía manifestada del universo. Además, incluía la iniciación a una relación de disciplina gurú y una comunidad espiritual, y también una práctica espiritual caracterizada por cuatro aspectos:

“La contemplación de las enseñanzas de la visión, el ritual meditativo, las técnicas yóguicas del cuerpo sutil, y el cultivo estético de los sentidos, todos dirigidos a acceder y asimilar la energía divina en todas las cosas, para alcanzar tanto el éxito verbal como la liberación espiritual.” (Wallis, 2012, p. 48).

Así, según Wallis (2012) el Tantra se originó como un fenómeno religioso en India que se volvió revolucionario porque dio respuesta a la necesidad poblacional de hace 1500 años, de obtener modos de empoderamiento que recogiera metodologías eficaces para la transformación de la mente, cuerpo y medio ambiente. Si bien el tantra prometió muchas visiones al inicio, la verdad otorgó una de las formas más poderosas de empoderamiento: “el poder de determinar tu propio estado interno, sin importar las circunstancias externas”

(Wallis, 2012 p. 192). Además, el autor afirma que nace de la religión del Shivaismo, luego pasando por el Budismo, y se propagó de India hacia el este de Asia, Sureste e Indonesia.

Igualmente, la representación de las divinidades trascendentes e inmanentes se manejan dependiendo del género, así, Shiva personifica la divinidad masculina, entendido a su vez como la consciencia pura, es decir, de una forma no personal, más allá de los sentidos, el habla, y mente. Por su parte, el inmanente aspecto de la divinidad llamado Sakti, se personifica como la divinidad femenina, que significa la entera manifestación del universo. Sin embargo, Siva y Sakti, son una sola divinidad, pero son representados de ambas formas porque corresponden a dos aspectos interdependientes de la realidad. Dentro del Saiva Tantra, se concibe que el cuerpo en vez de ser una fuente de pecado, simboliza un vehículo para realizar la realidad divina.

Ahora bien, uno de los objetivos del Saiva Tantra, implica la consciencia propia, puesto que se considera que “Ver la parte del todo, pero tomarlo como el todo es lo que entendemos por ignorancia, y la ignorancia da lugar al sufrimiento, porque implica un desajuste con la realidad como es”. (Wallis, 2012, p. 87). En ese sentido, Wallis (2012) afirma que la fuerza motivacional del universo es el amor, por tanto todo sufrimiento hace parte de un mecanismo de retroalimentación que el universo usa para advertirte un desajuste con su fuerza. Así que en el momento en que el sujeto se haga consciente como responsable de su propio sufrimiento y que sus propias perspectivas lo crean, se iniciará un irrevocable proceso de liberación.

Lo anterior, se logra a través de un largo proceso a partir del cual el ser se reconoce como sí, y para esto Wallis (2012) explica las cinco capas tántricas del yo, a partir de las cuales explica que estas no son completamente excluyentes, sino que así como todo en el ser tiene variaciones. Las capas son: cosas, cuerpo, corazón/mente, energía vital, el vacío y el núcleo. *Vastu* como llaman a las cosas, éstas representan la forma en que los sujetos se identifican a sí mismos ante los demás, desde el “yo soy”, “yo tengo”. La siguiente capa es el cuerpo, e incluye las expresiones hacia el ser mismo como “soy feo, soy delgado, soy gordo”, dichos pensamientos que definen al sujeto por su físico. Luego sigue la relación corazón/mente, a través de la cual la consciencia se manifiesta por medio de nuestros pensamientos y sentimientos. Dentro de la filosofía india la mente y el corazón no se encuentran separados, pues ambos son vibraciones de “las cosas de la mente”, la diferencia es que las vibraciones de la mente tienen un componente lingüístico, y las vibraciones del corazón, tienen un componente afectivo. En ese sentido, la mayoría de los sujetos se encuentran concentrados en este aspecto del ser, lo cual genera sufrimiento dado que la mente

puede llegar a distorsionar las representaciones de la realidad, ya sean positivas o negativas. El siguiente nivel es la energía vital, el movimiento de la energía vital que se encuentra directamente conectado con la respiración, y permite la conexión mente-cuerpo, en la forma de lo que se llama “el cuerpo sutil”. Esta, es responsable de la energía para realizar las distintas actividades del día, por ejemplo, cuando un sujeto siente un desasosiego sin razón alguna, probablemente hace parte de la energía vital, ligada a los impulsos. La siguiente es el vacío, que se encuentra desligado de toda energía y forma, y es en esencia la representación de la divinidad, emergiendo de ésta verbalizaciones como “Yo no soy de este mundo, mi verdadero yo es trascendente”. Por último, se encuentra el núcleo, el cual está representado por la consciencia absoluta y es la capa más complicada a la cual llegar, y permite reconocer la experiencia de la divinidad en todas las cosas.

Ahora bien, en relación a las prácticas del tantra y como se concibe el placer, Anand (1990) en su libro “La senda del éxtasis”, expone que desde el tantra se concibe la experiencia sexual a partir de una conexión con las emociones y sensaciones internas, en el intento por dejar de lado la consciencia para experimentar el éxtasis de forma plena. Es entonces, que la autora afirma que el éxtasis se encuentra en el interior de cada persona, con interior refiriéndose a la emocionalidad más que a la mentalidad, por lo tanto, en la búsqueda del verdadero placer se hace necesario el elemento de la relajación como eje fundamental.

Para alcanzar el verdadero placer que aborda Anand (1990), ella expone tres niveles que deben ser desarrollados de modo procesal, más que como un estado, asumiendo que cada persona vive la experiencia sexual desde su propia historia subjetiva. El primer nivel, se refiere a la generación reflejo de fluidez, el segundo al despertar de la respuesta del éxtasis y el último a cabalgar la ola de la felicidad. Desde el primero, se sustenta que la sexualidad implica movimiento de energía, lo cual asimismo simboliza el movimiento de la vida. Por tanto, en principio se hace fundamental, aprender a recibir sensorialmente distintos tipos de vibraciones y dejar experimentar el placer, no únicamente desde el plano sexual. El segundo nivel, requiere aprender a contener la energía, relajarse en ella y extenderla, es decir, lograr armonizar enérgicamente tanto la estimulación como la relajación, más no permitir que la relajación sea el punto culmen de la teleología de la experiencia sexual; así, más allá de experimentar un alivio genital después de recibido el orgasmo, implicaría la sucesión de una serie prolongada de pulsaciones sutiles que invitarían a un estado de consciencia modificado. Por último, el tercer nivel comprometería la transformación de la energía venida del estímulo sexual en felicidad pura, lo cual facilitaría la unión sexual como fuente de cuerpo y alma. Es entonces que Anand (1990) afirma, que cuando la fuerza sexual no se vivencia desde el yo

espiritual o sagrado, el sexo termina asociado a vulneración de derechos, violaciones y/o jerarquía de poderes. En tanto que la vivencia de la sexualidad se experimenta desde el miedo, y esta emoción inhibe la comunicación en la sexualidad.

Siguiendo dicha línea de ideas, Anand (1990), da a conocer algunas premisas a partir de las cuales se comprende la sexualidad en oriente. Así, comienza afirmando que cada persona es responsable del placer sexual, en ese sentido, las relaciones en pareja no deberían ir encaminadas a complacer al otro, sino en primera instancia complacerse a sí mismo y a partir de ahí ambos descubrirían el perfecto ideal de placer. Entonces, aquella persona que ha desarrollado la capacidad del orgasmo en solitario, es más probable que experimente placer prolongado en una relación de pareja. Así mismo, afirma que “el amor empieza amándose a uno mismo, implica reconocer que uno merece una experiencia sana y no aceptar obligaciones. El amor se convierte en un estado del ser, a partir de esa sensación se puede recibir y dar, en libertad.” (Anand, 1990, p.47). Por tanto, en el inicio de la búsqueda del pleno éxtasis implica el empezar por el ser mismo, tal como está, para así aceptarse a sí mismo como el ser más digno de respeto y el compañero más digno de amor, en ese momento el sujeto se convierte tanto en el amante como en el amado, permitiéndose liberarse de pensamientos negativos que inhiben la propia sexualidad.

Ahora bien, en la realización de estas prácticas se reconoce que a lo largo de la historia de la sexualidad, una de las prácticas que más se repudiaba era el acto de masturbación, en este sentido se negaba la dignidad a los órganos sexuales desde la infancia, así como se denigraba la capacidad natural del cuerpo para experimentar placer. Ergo, desde esta autora se concibe que la masturbación debería ser reinterpretada hacia un ritual de autoplacer, en la medida en que la autovaloración aumenta, el orgullo en sí mismo, refuerza la autoconfianza y el placer físico para lograr amarse a nivel emocional. Así, el autoplacer es fuente de la cual brotan el resto de experiencias sexuales, desde la sensación de autonomía, libertad e igualdad. Sumado a esto, Van Lisebeth (1990) enuncia que si bien, el tantra es un culto, no es una religión, entonces el ritual implicaría una repetición de actos significativos destinados a liberarnos de la rutina cotidiana para acceder a las realidades ocultas en nosotros mismos.

A su vez, dentro del tantra se encuentran las nociones básicas de: energía kundalini y los chakras. En primera instancia kundalini se refiere a energía, la cual es psicosexual y sagrada al mismo tiempo, se considera el motor del ser humano, ya que se trata de la energía que el cuerpo necesita para revitalizarse y expandirse espiritualmente hacia confines superiores (Vatek, 2012). Por otro lado, si la presencia de la energía es escasa, el cuerpo se ve



afectado, experimentando una carencia de fuerza vital, por el contrario, si se logra aumentar la energía, la persona se sentirá enriquecida espiritualmente.

Cuando el kundalini está despierto, como resultado se evidencia el control de sus funciones físicas y psíquicas. Por medio del gobiernos de estas, se puede controlar la mente en su totalidad, permitiéndole expandirse hacia el estado de realización absoluta; una expresión completa de la consciencia pura (Mitra, 2002).

Ahora bien, la energía kundalini es representada metafóricamente a través de una serpiente dormida y enroscada, la cual se encuentra ubicada en la base de la espina dorsal, es decir que descansa en el primer chakra, como se verá más adelante. Así, la imagen de la serpiente enrollada deriva del propio concepto, ya que *Kundall* en sánscrito significa enrollada (Mitra, 2002). Siguiendo esta línea de ideas, cuando la kundalini se empieza a despertar, comienza a recorrer ascendentemente los chakras, revitalizando las virtudes y potencialidades que allí se encuentran. Una de muchas maneras de experimentar este proceso es a través del *maithuna*, que se refiere al acto sexual.

El destino o fin último del tantra es el viaje o recorrido que tiene la kundalini a través de los chakras. Se trata entonces de hacer transitar la energía desde los tres primeros chakras, que resultan ser los más terrenales y primitivos (vinculados a la supervivencia, la alimentación, el sexo y la supervivencia), hacia los más avanzados o iluminados que están relacionados con la creación y el amor, para así llegar a la apertura de los últimos dos chakras que están vinculados con lo divino y lo cósmico. De forma que, a través del *maithuna* se puede realizar este viaje energético (Mitra, 2002).

Por otro lado, el segundo concepto fundamental para el tantra son los chakras, estos son centros energéticos que se encuentran en el cuerpo y pueden alinearse por el denominado canal central (Vatek, 2012). Existen siete chakras y cada uno de ellos está relacionado con diferentes aspectos de la vida y así mismo manejan una energía particular.

El primer chakra denominado Muladhara, que significa “raíz”, se encuentra ubicado en la base de la columna, entre el ano y los genitales, en este centro se encuentra el anhelo material de la supervivencia, y por ende, influye en aspectos terrenales que se vinculan con: la seguridad física (alimentación, salud) y la supervivencia (dinero, hogar). Luego se encuentra el segundo chakra, nombrado Svadhisthana que significa “la propia morada” y se encuentra ubicado en el coxis, este centro busca el renacimiento y la búsqueda de relaciones significativas. Por otro lado, está relacionado con la sensualidad y el erotismo, este es el primer paso para un camino espiritual.

El tercer Chakra es conocido como Manipura, significa “ciudad de la alegría”, es el chakra del sol y la luz. Es el centro de energía más importante del humano, aquí reside la voluntad, el poder y las emociones. Se encuentra situado en el punto medio entre el ombligo y la boca del estómago. Luego se encuentra el cuarto Chakra, denominado Anahata, que traduce “invicto” y se encuentra en la región dorsal, atrás del corazón. Este “marca el nacimiento del entendimiento superior, el alumbramiento espiritual y se vincula a la ternura y la compasión” (Vatek, 2012, p. 14).

El quinto Chakra es conocido como Vishuddha, este se considera la puerta a la liberación, es el centro de la creatividad y la comunicación, y se encuentra ubicado en la garganta. También se considera el núcleo de la devoción, ya que desde acá es posible conectarse con la divinidad, significa “puro”.

El sexto chakra es denominado Ajna, se ubica entre las cejas y se conoce como “tercer ojo”, pero su significado es “centro de mando”. Es el núcleo de la comprensión verdadera de la realidad, así mismo, está vinculado con la imaginación, la visión interior y la inspiración. El último Chakra es Sahasrara, este es el vórtice energético más elevado, y se encuentra encima de la coronilla. Su nombre significa “loto de mil pétalos”, y al llegar a este séptimo centro, la energía finaliza su recorrido, donde se unifica la personalidad humana y el yo más elevado (Vatek, 2012).

### **Empoderamiento femenino**

Tal como lo enuncia, Bolaños & Blázquez (2011) en relación al empoderamiento femenino ha existido un gran avance gracias a las intervenciones de las acciones feministas que han generado crecimiento en términos de autonomía e independencia en distintas dimensiones sociales y políticas. Sin embargo, “es en la dinámica emocional de las relaciones amorosas y sexuales, y en las suposiciones psicológicas sobre éstas, donde los estereotipos sobre las mujeres permanecen más profundamente arraigados” (Bolaños & Blázquez, 2011, p. 1).

En consecuencia de esto, la revolución sexual iniciada en los años 60's del Siglo XX otorgó la coyuntura que permitió cuestionar un paradigma moralista y represivo del placer, no obstante los avances que se han construido a partir de este hito histórico, han sido dirigidos a hablar la sexualidad en plural, más no en primera persona, es desde ahí que se comienza un verdadero sentido de empoderamiento femenino, para afirmar: yo siento, yo deseo, yo quiero, yo necesito. Para así, continuar con el avance de procesos de empoderamiento que vayan ligados a incitar la toma de decisiones sobre el propio cuerpo, que permitan emerger las

fortalezas y debilidades que surgen en relación al deseo propio, y que específicamente, faciliten la apuesta narrativa de la experiencia propia con el fin de lograr aumentar el autoestima no sólo colectivo, sino individual. Así mismo, tal como lo enuncia el autor “Uno de los ejes vertebrales es tomar conciencia de los muchos imperativos y prescripciones que, como mujeres y hombres, hemos heredado sobre el amor y la sexualidad, sin tener apenas oportunidades para pensarlos, cuestionarlos y reinventarlos.” (Bolaños & Blázquez, 2011, p. 4), es desde ese momento de reflexión y cuestionamiento que la sexualidad puede comenzar a hablarse en pluralidades, al concebir que cada una de las mujeres puede experimentar la relación con su cuerpo de maneras distintas. Así como también, hablar de la sexualidad desde el autocuidado, para así llegar a obtener una transformación de la relación con el propio cuerpo, mantener una escucha corporal que permita salirse del esquema normativizado en relación al cómo sentir, “lo cual supone aprender a vivir en conexión con el propio cuerpo, no dejarlo en manos de nadie, no vivirlo a través de la imagen exterior sino de lo que sentimos, de lo que percibimos” (Bolaños & Blázquez, 2011, p.4).

Siguiendo la misma línea de ideas, Lagarde (2000) expone que parte del empoderamiento femenino es la autonomía, puesto que a lo largo de la historia las mujeres se han concebido para los otros, comenzar la resistencia implica considerar que si no hay autonomía, no hay individualidad posible, de igual forma ella afirma que no hay autonomía sin biografía, en la medida en que si a ellas se las ha historizado por otros, es momento de que en la época contemporánea reflexionen en torno a sí mismas, y definan quienes son. “Las mujeres necesitamos construir una imagen actualizada de nosotras mismas y sin hacer demasiada triangulación para percibirnos. Sin esto no hay autonomía posible.” (Lagarde, 2000, p.38). Así mismo, para asumir la autonomía la autora manifiesta que se hace necesario construirnos en identidad desde la diferencia, puesto que apuntar a la diferencia es poder pensar a las mujeres de formas distintas y además, apropiarse de sí misma como diferente implica reconocerse como sujeto de constante transformación. Igualmente, es importante que las mujeres reconozcan sus propios deseos, y cuáles de estos van dictaminados por un impulso autodestructivo y cuáles, por el contrario redirigen a la correspondencia con la libertad, reconociendo que la autonomía no es un estado discursivo, sino que se instaura bajo prácticas, acciones y deseos específicos con base a una constante concientización.

Añadido a lo anteriormente expuesto por Lagarde (2009), ella expone que se hace relevante unir y generar pactos con muchas más mujeres, para realizar alianzas que puedan ayudar a construir el paradigma del siglo XXI, para incluir la perspectiva feminista de manera conjunta y vinculante, además afirma que “Ya nos hemos convocado bajo el principio del

reconocimiento de la diversidad entre nosotras ahora hace falta reivindicar el principio de igualdad” (Lagarde, 2009, p.129). En ese sentido, es de gran importancia que las mujeres entre sí en pro de ejercer cambios sociales, permanezcan en unión e interdisciplinariedad, pues finalmente tal como lo explica la autora muchas mujeres han tenido la oportunidad de repensarse gracias al apoyo y reconocimiento de otras mujeres. Así, “es una experiencia de las mujeres que conduce a la búsqueda de relaciones positivas y a la alianza existencial y política, cuerpo a cuerpo, subjetividad a subjetividad con otras mujeres, para contribuir con acciones específicas a la eliminación social de todas las formas de opresión y al apoyo mutuo para lograr el poderío genérico de todas y al empoderamiento vital de cada mujer” (Lagarde, 2009, p.126)

En este apartado, se incluye también la investigación de Checa (2011), la cual realiza una indagación acerca de “El placer sexual como arma política. El empoderamiento de las mujeres a través del placer sexual.”. En esta se realiza un estudio sobre la historia sexual de cinco mujeres, desde una perspectiva positiva de la sexualidad, se busca comprender que la sexualidad no hace parte únicamente de un sistema de obligaciones, miedos y represiones, sino que también “es un espacio para la resistencia, la lucha y la emergencia de prácticas emancipatorias y contra hegemónicas, donde las mujeres tienen voz y ello deriva en el empoderamiento personal y social.” (Checa, 2011, p.4). En este sentido, a lo largo del trabajo investigativo aborda la historia de la sexualidad desde distintas autoras feministas que comprenden la forma en que la sexualidad históricamente ha sido permeada por el control de las sociedades y el estado como un fenómeno del ciclo vital humano. Sin embargo, la autora logra proponer que la sexualidad si bien es un espacio de control y regulación social, también es un espacio de reivindicación sobre una sexualidad de la cual no hacen parte las mujeres. Es entonces que, hace uso de la etnografía, de la narración de las historias de vida y de una foto biografía de las mujeres, las cuales son diversas en distintos tipos de factores influyentes en su subjetividad, apostando por la premisa feminista de la interseccionalidad en pro de comprender que la sexualidad femenina, y por tanto el placer sexual femenino se vive de maneras distintas y no debe regirse por ningún patrón de normalización desde la jerarquía sexual, expuesta dentro de la investigación como una de las teorías que discriminan la sexualidad valorada como positiva o valorada como negativa.

Así mismo, dentro del abordaje teórico con respecto al empoderamiento Checa (2011) expone que el empoderamiento de las mujeres conlleva el poder replantearse los procesos de construcción social que han castigado el placer femenino alrededor de miedos y culpas, para así dirigirse a la deconstrucción de estas creencias. Lo anterior, aclarado desde la teoría de

interseccionalidad expuesta inicialmente por Kimberlé Crenshaw, la cual indica que existen múltiples factores y variables que influyen en la construcción de la experiencia personal femenina, visto como un todo (Checa, 2011, p.71). Es a partir de este punto, que las mujeres tienen la capacidad de tomar control sobre sus vidas propias, y ejercer una resistencia frente a las creencias y eventos previamente existentes sobre las prácticas cotidianas.

A partir de la metodología, dentro de las historias de las mujeres se reconocen algunos supuestos, desde los cuales la vivencia positiva y placentera de la sexualidad femenina conlleva la adecuada toma de decisiones frente a su propio cuerpo, el reconocimiento de su propio placer y la autonomía sexual. Asimismo, dentro de los relatos como conclusión la autora se lleva que cada una incluye en el mismo su cuerpo no desde una visión biologicista, sino por el contrario desde una visión que cuestiona el sistema social en que se ordena, siendo en principio consciente del mismo y de las represiones que genera en sí, para de ese modo resignificar las experiencias corporales y reapropiarse de las mismas dándole la capacidad de ser cuerpos agentes de transformación y cambio.

En la misma línea de ideas, Londoño (1996) expone que uno de los primeros pasos para ir alcanzando el poder sobre sí mismas, implica el poder de la aceptación misma del cuerpo, de los genitales, teniendo la oportunidad de reivindicarlo como un derecho, pues “al igual que les pasa a los árboles, el impacto de las vivencias va quedando marcado en diferentes niveles y profundidades de nuestro cuerpo, en los órganos, la piel, la energía” (Londoño, 1996, p.111).

Por su parte, tal como lo enuncia Londoño (1996), las formas de placer a partir del acto sexual como lo es el orgasmo, es un derecho que se ha arrebatado de las mujeres, no sólo debido a su complicación para experimentarlos, sino también es necesario superar el mandato implícito de tener que alcanzarlos siempre, y además en coito vaginal y en pareja (Londoño, 1996). Lo importante es lograr una paz dentro de la propia vivencia de la sexualidad, dejando de lado las creencias y estigmas que impiden el pleno disfrute.

## **Método**

### **Tipo de investigación**

Se realizó en primera instancia, una entrevista semi-estructurada de corte cualitativo, en específico un tipo de entrevista fenomenológica, la cual entiende los fenómenos sociales y psicológicos a partir de la perspectiva de las personas involucradas desde sus experiencias (Moreno, 2014). En este caso, fue útil para recopilar las experiencias vividas en torno al tema

de la sexualidad. Igualmente, esta investigación no pretende realizar una generalización directa de los resultados encontrados, a diferentes contextos, así como tampoco recoger muestras representativas de análisis. Por último, en la medida en que se procuró tener conocimiento sobre la afectividad y elaboración de procesos de sanación dentro de las historias personales de cada mujer, los datos de la investigación no tuvieron un carácter estadístico, sino narrativo y discursivo, permitiendo la libre expresión de criterios frente al fenómeno de la sexualidad femenina.

### **Participantes**

Por otro lado, se tuvo en cuenta los aspectos éticos para el desarrollo de la investigación, a raíz de lo cual, se requirió el consentimiento informado de cada una de las mujeres. Con el fin de constatar la privacidad de la información ofrecida, respecto a las historias personales ligadas a la experiencia de la sexualidad, antes y después de haber vivido el tantra.

Cabe aclarar entonces, que cada una de las mujeres entrevistadas ha llevado un proceso prolongado en la formación del tantra, y a su vez ofrecen talleres sobre la sexualidad tántrica tanto para mujeres, como para hombres y en pareja. A continuación se describirán brevemente a las participantes:

#### **Juana moya.**

Es una mujer de 26 años la cual ha comenzado su proceso en el tantra hace dos años, y actualmente se encuentra dictando talleres sobre la consciencia plena en las relaciones íntimas.

#### **María Ferrer**

Es una mujer de 40 años, profesional en ingeniería y filosofía, ha comenzado su proceso en el tantra desde hace ocho años, ha sido representante del tantra en Bogotá a través de los medios de comunicación y actualmente se encuentra instruyendo talleres sobre la sexualidad y el tantra.

#### **Claudia Escorcía.**

Es una mujer de 34 años, docente de inglés, ella lleva en el proceso del sexo tántrico desde su divorcio, donde se acercó a las meditaciones en movimiento, que luego la llevaron a

encontrar el tantra. Actualmente realiza talleres para mujeres y parejas respecto a la danza y su vinculación con el tantra.

### **Carolina Pérez.**

Es una mujer profesional en psicología, ha comenzado a relacionarse con el tantra hace dos años atrás, actualmente proporciona espacios para encuentros en los cuales se explora el tantra, y se realiza para la exploración y descubrimiento sexual femenino.

## **Categorías de análisis**

### **Empoderamiento.**

Refiere a la capacidad de poder replantearse y cuestionarse la sexualidad vista desde una perspectiva alienante, normativizada y regulada, en pro de traer como consecuencia una resignificación ejercida dentro de sus experiencias sexuales, las cuales permitan la transformación del concepto de placer, no como elemento opresor sino como mecanismo de resistencia. Es así, que según Young (citada por Checa, 2011), el empoderamiento si bien implica que los sujetos tomen control sobre sus propias vidas, a partir de una manera inexistente previamente, también desde la mirada feminista compromete “la alteración radical de los procesos y estructuras que reproducen la posición subordinada de las mujeres como género” (Checa, 2011, p.71).

### **Significados sociales sobre la relación cuerpo y placer femenino.**

Entendido como las creencias culturalmente construidas, que estereotipan la subjetividad femenina entorno a la sexualidad. Por lo cual, se comprenderán los discursos narrativos que giran en torno a la normativización de la experiencia sexual femenina, a partir del ejercicio de poder impreso por las instituciones sociales, que se liga a la regulación de los cuerpos femeninos. Así, el cuerpo de la mujer se ha vinculado a la inmanencia, la reproducción y a la carencia de trascendencia, de manera que se le ha restado valor al placer del acto sexual (Posada, 2015). Lo anterior ha demeritado el hecho de que las mujeres vivan su sexualidad abiertamente.

### **Prácticas tántricas.**

Se refiere a la comprensión de la forma en que las prácticas sexuales tántricas, invitan a experimentar el sexo desde una perspectiva de conciencia y amor, la cual permite dirigir la energía vital (Kundalini) a través del cuerpo hacia la divinidad, y esto otorgue liberación y

plenitud. Es entonces que, las prácticas tántricas según Van Lisebeth (1990) supondrían un ritual en donde se lleve a cabo una repetición de actos significativos destinados a liberar a las mujeres de la rutina cotidiana y de las programaciones sociales, para acceder a realidades ocultas en las mismas.

### **Instrumento**

La técnica de recolección de información que se utilizó fue una entrevista semi-estructurada, precedida por un consentimiento informado obligatorio, para confirmar la participación voluntaria, la confidencialidad y el anonimato (ver apéndices a, b, c, d) Esta entrevista buscó explorar y conocer a profundidad los cambios que emergieron en la experiencia sexual de cada una de las participantes al vivenciar el tantra, y la forma en que este cambio promueve el empoderamiento de la mujer que estos participantes le atribuyen a temas como la subjetividad laboral y especialmente a la red de economía solidaria de la cual hacen parte. Así, por cada una de las categorías de análisis se trabajaron preguntas abiertas que conducían a la libre narración de la experiencia personal (ver apéndice e). La duración de las entrevistas fue de aproximadamente una hora cada una, debido a los diversos picos emergentes de conversación con respecto a la historia subjetiva de cada una.

### **Procedimiento**

En primera instancia, se realizó una contextualización acerca de la perspectiva tanto occidental como oriental que se ha tenido a lo largo de la historia, sobre la concepción del placer sexual femenino, por tanto, se realizó una aproximación empírica y teórica al fenómeno a estudiar. En un primer momento, dentro de la ciudad de Bogotá, se realizó una indagación sobre los centros de tantra ofrecidos por las mujeres entrevistadas.

En segunda medida, para la selección de muestra del estudio investigativo, se realizó un muestreo no probabilístico, a partir de un estudio naturalista, el cual implica que no existe un control por parte de los investigadores hacia el objetivo de la misma. Así según Monje (2011) se realizó un muestreo nominado o en cadena, de forma que consiste en pedir a los informantes que recomienden a posibles participantes mediante redes sociales naturales, es decir amigas, parientes o contactos personales, que en este caso, tengan una experiencia previa de la perspectiva tántrica.

Posteriormente después de realizada la entrevista semi-estructurada a las participantes, se procedió a realizar la correspondiente transcripción y categorización, por



medio de matrices de coherencia y matrices intertextuales, que permitieron dar paso a reunir y analizar la información brindada. Para así establecer las categorías de estudio, de las cuales resultó una estructura y subcategorías emergentes, así como también un análisis sistemático del contenido de las mismas, para finalmente retomar los fragmentos más significativos de los relatos y proceder con la discusión teórica y las pertinentes conclusiones de la investigación.

### **Análisis de resultados**

En el siguiente apartado, se llevará a cabo el análisis realizado a partir de las narrativas expuestas dentro de las entrevistas por las cuatro participantes del estudio investigativo, con respecto a la experiencia sexual femenina que emerge a raíz de haber vivido las prácticas tántricas, en pro de comprender la forma en que dicha experiencia se transforma para reconstruir la sexualidad femenina como un elemento de resistencia y reivindicación hacia las mujeres, a partir de la concepción de la sexualidad desde una mirada de potencia y sanación. Cabe aclarar entonces, que la interpretación realizada se hizo bajo el marco de los resultados de las matrices, tanto de coherencia como intertextuales (ver apéndices f y g) que permitieron dar cuenta de las correlaciones existentes entre las diferentes entrevistas, la teoría que sustenta la investigación y las investigaciones previas realizadas respecto al tema. Es a partir de ahí que se recogen las frases referenciales que son representativas dentro de las entrevistas, y que a su vez permiten reflejar las creencias con respecto al tema.

Es importante aclarar también que las cuatro entrevistas, se exploraron alrededor de la manera en que se transforma la experiencia sexual femenina, a partir de un antes y un después de haber experimentado lo tántrico. En búsqueda de ese fin, se realiza el análisis de los significados que se deconstruyen sobre la experiencia sexual, el cuerpo, el placer propio, la relación con el otro y los roles de género, todo esto, en relación con la construcción previa de las mismas desde las relaciones primarias y el discurso de las instituciones sociales.

Ahora bien, es también de relevante significación que se esclarezca que la interpretación desarrollada a continuación se encuentra limitada, en la medida de la amplia comprensión que conlleva la filosofía del tantra, de forma que tal como lo expuso María Ferrer en una de las entrevistas realizadas:

*“El tantra está lejos de ser sexo tántrico (...) se están aproximando a lo que es el cinco por ciento del tantra, viene de unos textos sagrados que se llaman tantras, donde se encuentra todo un sistema cosmológico, incluye*

*astronomía, astrología, meditación, posturas físicas, alimentación, cómo hacer perfumes, es todo un sistema de desarrollo humano, donde la parte del sexo es un diez por ciento, nada. Occidente está muy vinculado a la idea de que el tantra es para ayudarte a tener una mejor vida sexual”.* María Ferrer.

De este modo, el análisis que se va a presentar a continuación, invita a interpretar el fragmento de la filosofía tántrica que comienza a vincularse con el empoderamiento femenino, lejos de realizar una lectura reduccionista y generalizable. La aclaración previa, es relevante en la medida en que las narrativas proporcionadas por las cuatro mujeres entrevistadas que conectan la herramienta del tantra como una forma para alcanzar una resignificación y empoderamiento femenino, se aplica según la investigación a estos casos, siendo el tantra uno de los múltiples mecanismos para configurar un espacio de resignificación de la subjetividad sexual femenina.

### **Significados sociales acerca del cuerpo y el placer**

#### **Creencias religiosas y familiares.**

Dentro de la interpretación realizada a partir de las matrices intertextuales, se logra reflejar de manera general que las mujeres entrevistadas cuando conversan sobre sus patrones de relación, antes de experimentar las prácticas tántricas, se encuentran permeadas por las creencias culturales y las historias personales que definen la construcción de su subjetividad de manera específica (Rodríguez, 2005). Esto se puede evidenciar dado que en las cuatro entrevistas realizadas emerge de manera arraigada las creencias tanto religiosas como familiares, y se observa que éstas marcan un hito fundamental en cada una de las participantes para vivir su propia vida sexual.

Así, con respecto a las creencias religiosas se evidencian sentimientos de culpa en todas las participantes, conduciéndolo hacia la comisión del pecado, e incrementando las ideaciones de que el sexo tiene una connotación negativa y pecaminosa, lo anterior se representa a partir de lo expuesto por una de las participantes, ante la pregunta por las creencias que enmarcaron su sexualidad antes de vivenciar el tantra:

*“Había muchas creencias de pecado... que el tocarse es malo, el masturbarse, sólo puedes tener sexo después de casarte, creencias que me hacían sentir de algún modo culpable (...) Se hablaba desde el no se puede, es pecado, también había muchas cosas que no se hablaba, además*

*a mí me daba miedo como ser castigada....y lo que hizo fue como retraerme, uno se puede cerrar por el miedo.”* Carolina Pérez.

Lo evidenciado por la entrevistada, refleja que finalmente dichas creencias religiosas (en el caso de las participantes Carolina y Claudia, creencias de religión cristiana y Testigos de Jehová), suelen estar directamente relacionadas con la transmisión de las creencias al interior de la familia y terminan haciendo parte de un mismo discurso que reprime, controla y limita la experiencia sexual femenina. Lo anterior, se vincula con lo expuesto por Rubin (1989) en donde la iglesia influye en la imposición de la construcción social del ideal de una sexualidad que se encuentra aprobada y valorada por los otros que hacen parte de la iglesia y así mismo, por la familia que asume tales posturas.

Entonces, Rubin (1989) expone como aquella sexualidad adecuada, debe ir condicionada bajo unos parámetros de mantener relaciones sexuales únicamente bajo condición de matrimonio, de heterosexualidad, en objeto de procreación, de forma monógama y que sea un suceso que ocurra en la menor cantidad de frecuencia y sólo se haga efecto en el medio privado del hogar. En ese sentido, lo que Carolina expone de tocarse, masturbarse, tener sexo antes de casarse, al ser rechazado por la institución religiosa es castigado bajo la justificación del pecado, que además presionan a las mujeres a autorregularse en sus conductas por medio del sentimiento de culpabilidad. En relación con esto, Claudia es la única de las entrevistadas que dirige la conversación hacia la contrariedad existente por parte de la iglesia, frente al rol de esposa, en tanto debe cumplir determinados requisitos sexuales como parte del acuerdo matrimonial, pero a su vez se le es reprimido el deseo sexual por su condición de mujer. De forma que muestra cómo al entrar en la comunidad cristiana, comienza a concebir la sexualidad desde una perspectiva de rechazo y contrariedad frente a sus distintos roles como mujer, y la forma en que estos son aceptados por la comunidad religiosa, así:

*“Como a los 22 años aproximadamente yo empiezo a asistir a una iglesia cristiana, entonces: no, los deseos sexuales no son de dios, comencé a reprimir mis deseos sexuales y comencé a sentir que el sexo era malo, es decir, si a ti te gusta el sexo es malo (...) de mi familia las creencias que vienen son: la sexualidad es parte de los protocolos que debes seguir dentro de un matrimonio, así no quieras, tienes que hacerlo. Y lo que viene de la iglesia es tienes que ser una mujer pura, pero buena esposa, pero no te enseñan cómo unir esas dos, como poner en buenos términos las dos cosas entonces eso me generó una confusión”.* Claudia Escorcía.

Así, lo anteriormente enunciado se relaciona con lo que expone Checa (2011), al concebir la sexualidad como un espacio de control y regulación social, hace que aquellos que cumplen con la norma se les recompense, mientras que los que rechazan la norma se les castigue y suprima. La sexualidad ideal que exponen las diferentes comunidades religiosas, fueron en contradicción con las experiencias de sexualidad que comenzaron a idear o realizar tres de las mujeres entrevistadas, lo cual provocó un miedo casi que naturalizado hacia la experimentación abierta de la sexualidad. Así mismo, una de las creencias más arraigadas que se evidencia dentro de las entrevistas de manera general que se atañen a la religiosidad y la institución familiar es la creencia de llegar virgen al matrimonio, que si bien dentro de las participantes no se demuestra que se haya seguido tal parámetro, si se puede reflejar un sentido de miedo, silencio y coerción al tema, tal como se expone en la siguiente referencia: *“El llegar virgen al matrimonio, que uno tiene que guardarse, que el sexo es intimidante y peligroso, que en el sexo te van a quitar algo, te van a quitar la virginidad”* María Ferrer.

Es entonces que, dicho ideal de mujer que ha construido tanto la institución religiosa como la institución familiar, se relaciona con la teoría del marianismo que expone Fernández (2004), en la cual el estereotipo añorado de mujer occidental suele ser el de cuerpo femenino santo, puro, virgen y más aún si este ya se encuentra ejerciendo tal rol de maternidad. En esa medida, sólo se puede entregar la pureza a un hombre que en realidad la merezca, y tal pureza debe ser honrada y valorada por el hombre que se acerque a la misma. De ahí que, de forma peculiar, María Ferrer. haga referencia a la virginidad no desde una reserva meramente, sino desde la difusión de un miedo por parte de los entes autoritarios directamente jerárquicos, es decir, los padres y progenitores, así como también las mujeres a experimentar la “pérdida” de su virginidad, haciendo claro énfasis en el “arrebatar” la virginidad.

Es clave resaltar este punto, puesto que incluso en el mismo discurso que se promueve implícitamente, es que se difunden las creencias sobre la sexualidad femenina, en este caso con respecto a que desde el inicio de la vida sexual femenina, ésta se comienza desde una competencia en la cual la mujer no gana, sino que pierde (la virginidad), es decir, esa pureza a partir de la cual es merecedora de respeto y valor, así con la pérdida de la virginidad no solamente se está abandonando un elemento biológico, sino que también se comienza a perder la facultad de ser digno de amor, facultad que va disminuyendo en la medida en que la balanza de la sexualidad se inclina a la sexualidad rechazada socialmente.

Ahora bien, otro elemento fundamental que emerge de manera común dentro de la categoría es el silencio, la prudencia y la reserva, con respecto a los temas relacionados con la sexualidad. Lo cual genera desde muy temprana edad el desconocimiento, y la falta de

información clara, en las participantes. Lo anterior se puede simbolizar con lo expuesto a continuación:

*“Con mis papás era un tema muy cohibido, y no sólo el tema de la sexualidad en sí, sino en todo el tema de cuerpo, todo lo animal que a veces somos, entonces ir al baño, nadie se tenía que dar cuenta. La desnudez era como, o sea nunca nos veíamos desnudos porque tampoco... pero si era como jah, un cuerpo!, como que era mucho temor a ver el cuerpo como tal”.* Juana Moya.

Dicha narrativa del silencio y ocultamiento ante la desnudez, se conecta con lo enunciado por Posada (2015), en relación a que el cuerpo femenino está asociado a lo doméstico y privado, lo cual se encuentra situado y ligado a las relaciones familiares, que se sitúa en lugares privados. E incluso se evidencia dentro de las entrevistadas que en el mismo recinto privado del hogar, el cuerpo femenino tenía que ser ocultado y en ese sentido, desconocido, tal como es expresado también por Carolina: *“En mí había miedo, como mucha timidez y desconocimiento de mí misma”* Carolina Pérez.

Por otro lado, de manera particular, se evidencia que con relación a las creencias religiosas Juana Moya, es la única de las participantes que no muestra gran sentido de impacto frente a las creencias religiosas, sino más bien su afectación se ha generado conectado a las relaciones familiares.

### **Cuerpo y placer.**

A partir de los relatos de las cuatro mujeres se puede evidenciar que a través de los significados sociales impuestos dentro de la sociedad occidental, se relacionaban con su propio cuerpo a partir del rechazo, lo cual las llevaba a relacionarse con el mismo desde una posición de despersonalización, inconsciencia y desconexión. Esta relación que se establece refleja que el cuerpo de la mujer está atravesado por su normativización, la cual está vinculada a la construcción para los demás, no para sí misma, causando una autoimagen distorsionada y cosificada de sí mismas, propagada a partir de las expectativas y exigencias de la imagen normalizada del cuerpo ideal (Lagarde, 2000). Dichas expectativas generan un rechazo al cuerpo tal como es, lo cual se expuso por una de las participantes:

*“La relación con mi cuerpo antes era de mucho rechazo, como si no fuera mío, no sé muy bien cómo explicarlo con las palabras adecuadas pero yo sentía que estaba en el cuerpo de otra persona. Entonces, en mi cabeza yo era un mundo y en el cuerpo yo era otro mundo, entonces aquí era el mundo*

*que se portaba como los demás querían que se portara, que seguía los parámetros que otros querían que siguiera, pero acá (señalando la cabeza), mi sexualidad era otra”* Claudia Escorcía.

Ahora bien, el cuerpo de las mujeres no es simplemente construido para otros, sino como evidencia Claudia Escorcía está diseñado para complacer al otro, siendo cuerpos objetivizados y sexualizados para el otro, es decir que finalmente son valoradas y reconocidas en la medida que sean cuerpos para los demás. Así, las creencias religiosas como parte de las instituciones que ejercen poder sobre el cuerpo femenino declara que “la mujer se ha creado para estar sometida a su compañero, concebir niños y permanecer” (Lagarde, 2000, p. 36). Dicha premisa se evidencia igualmente en tres de los relatos, donde se muestra la manera en que el cuerpo y el placer se direccionan a un otro masculino, evento a partir del cual se elude la complacencia propia, para satisfacer a alguien más, incluso si esto implica forzar situaciones indeseables. Esto se corrobora según lo descrito a continuación:

*“Antes era como la expectativa de lo que es ser una mujer sexy, como complaciendo mucho al hombre, como de estar dando y estar buscando la excitación de ellos y creo que atraje a mi vida hombre muy egoístas que efectivamente estaban pensando únicamente en su placer propio, y pues yo era el objeto de su placer”* Carolina Pérez.

Por otro lado, a raíz del rechazo e inconsciencia del propio cuerpo y las experiencias relacionadas a estos, se generaban en las participantes prácticas de falta de cuidado que iban deteriorando su autoestima, como lo eran: la falta de cuidado personal y de aceptación física, expresado en términos de prejuicios, críticas y actitudes nocivas hacia él mismo. Así:

*“Entonces a veces había voces de crítica en mi cuerpo mientras hacía el amor y eso me desconectaba”* Carolina Pérez, así como también *“Mi relación con el cuerpo era muy, como decirlo, muy inconsciente en muchos aspectos, cultivando hábitos muy nocivos”*. María Ferrer.

También se muestra de forma común en los cuatro relatos que este desconocimiento del cuerpo propio, impedía que se tuviera la posibilidad de experimentar un alto grado de placer, ya que no tienen el conocimiento personal suficiente para alcanzarlo, lo cual se encuentra estrechamente relacionado con la normativización del cuerpo femenino, donde se busca aumentar la productividad de este, a través del uso de la sexualidad para la mera reproducción, sin dejar espacio para la búsqueda y disfrute del placer propio. De la misma manera la normalización del cuerpo impone que aunque la mujer puede llegar a tener una vida sexual activa, para procrear, la cual debe estar enmarcada en una relación de pareja aún

se mantiene un bagaje de prejuicios alrededor de la exploración del placer sexual. Esto se evidencia en:

*“No entenderlo, no saber si habías tenido un orgasmo o no, no saber cómo procurarte uno”* María Ferrer..

*“Creo que también hay una parte mía que, pues yo soy muy arrecha, y me sentía mal por eso, porque todo el tiempo estaba entre esos dos polos, como si sexualidad pero uy pero no así”* Juana Moya.

De manera complementaria, mediante las creencias religiosas se evidencia una separación entre cuerpo y espíritu, donde se considera ideológicamente que el primero tiene un valor sagrado, mientras que el cuerpo se relaciona al pecado y al comportamiento animal. Por lo tanto, se plantea una dicotomía entre placer y dolor, creando una relación directa, en la cual para experimentar placer la mujer se debe someter primero al dolor. Así, al sentir placer, se siente culpa, y al mismo tiempo se es castigada por la comunidad en la que se encuentre, para luego internalizar dicho castigo en sí mismas (Checa, 2011).

*“Unas creencias bastante marcadas y por eso me refiero a mi sexualidad como sucia, porque estaba muy marcada con esto es malo, disfrutar de la sexualidad es malo, conocerte es malo, si a ti te gusta, es malo”* Claudia Escorcía.

A partir de lo anterior, se destaca entonces de manera particular dentro de los relatos, lo contado por Claudia Escorcía al vivenciar un rechazo físico, debido a malestares psíquicos previos, es decir, ella narra que en la búsqueda por satisfacer a su pareja, experimenta dolores intensos y sufrimiento en las relaciones sexuales, lo cual, en teoría va correlacionado con la dicotomía dolor-placer que tiene como parámetro para experimentar el placer femenino por la iglesia.

Por otro lado, también emerge como elemento particular dentro de los relatos, que Juana Moya, destaca la concepción del placer desde la genitalización:

*“Y me di cuenta que las mujeres si tenemos eso, pero nos dejamos llevar muchas veces por la corriente del hombre, es como “venga, genitalicemos todo y ya”* Juana Moya

Ameritando el hecho de que el placer sexual se encuentra únicamente ligado a lo establecido por el placer masculino, este elemento se relaciona directamente con lo expuesto por Lagarde (2000) desde lo cual el cuerpo de la mujer ha sido constituido como cuerpo para los demás. Desde donde se afirma que las mujeres han sido valoradas mientras sean cuerpos objetivados y sexualizados para el placer de los otros, y aún más el masculino, lo cual impide

que el placer femenino se experimente desde una postura más ligada a la sensualidad.

### **Experiencias de malestar psicosocial.**

A partir de los análisis que se pueden correlacionar entre las narrativas, se encuentra que uno de los elementos de conexión más fuerte entre las mujeres entrevistadas es el haber experimentado eventos que estuvieron de detrimento de su bienestar. Estos sucesos marcan un hito en sus historias personales, y comienzan a definir la relación con su cuerpo, con el placer y con el otro de formas distintas a las habitualmente aceptadas. A lo que refiere la categoría de experiencias de malestar psicosocial, es al haber experimentado momentos específicos que atentan contra el derecho a la vida y la integridad personal de las mujeres, ya sea por motivos externos a ellas mismas, es decir, a causa de un daño provocado por otro que desemboca en afectaciones psicológicas, o a raíz del desencadenamiento de una enfermedad crónica y mortal, como lo es el cáncer. De manera específica, dos de las entrevistadas relatan haber vivenciado situaciones de abuso sexual (Juana Moya y Carolina Pérez), y las otras dos refieren haber padecido la enfermedad del cáncer (María Ferrer y Claudia Escorcía).

Cabe aclarar en primera instancia, que dentro de esta subcategoría no se evidenciaron elementos diferenciales significativos, exceptuando las diferencias que se vivencian al haber presenciado una situación u otra. Por ejemplo, que la situación de abuso implica a lo largo de la vida unas pautas relacionales distintivas de ahí en adelante, así como también una reconstrucción personal. Por otro lado, las enfermedades crónicas marcan un punto de reflexión y crítica hacia los distintos bloqueos que hacen emerger el evento. Sin embargo, más allá de esto de manera generalizada todas las entrevistadas desembocan en una sinergia de los relatos que se dirige hacia la perspectiva de cómo estos eventos les han permitido reflexionar acerca de las presunciones y convicciones con las cuales se paran ante sí mismas y los demás, habiendo vivido uno u otro de los dos eventos traumáticos que se recogen en las cuatro entrevistas.

Habiendo hecho aclaración de lo anterior, se constata de forma generalizada en las dos entrevistas que reflejan haber vivenciado situaciones de abuso, que se conciben a partir de ahí determinadas creencias y formas de relacionarse tanto consigo mismas como con el sexo opuesto desde una posición de alerta.

*“Además tuve algunas experiencias confusas, como confusas en cuanto a sensaciones. En alguna época sentí como experiencia de abuso sexual, ahora digo que hubo situaciones confusas, y situaciones confusas se pueden dar en muchas familias, y se dan porque hay miedo, entonces los*



*niños somos perceptivos y sentimos el miedo (...) En mí había miedo, rechazo a los hombres, tenía un pensamiento de los hombres de que abusaban, de que eran malos, de que solo les interesas por el sexo”.*

Carolina Pérez

En ese sentido, ellas comienzan a asociar al género masculino, con el estereotipo de características de peligro y de intimidación, postura a partir de la cual ellas como género femenino se encuentran indefensas ante el otro desconocido, lo que las lleva a que comiencen a tener pautas de relación con los hombres desde la alerta y la defensa, buscando estrategias de afrontamiento ante un riesgo de vulneración personal, que finalmente desembocan en un rechazo o desafío hostil hacia el estándar idealizado culturalmente del rol masculino, esto puede fraccionarse en dos estrategias de afrontamiento, una de ataque, y otra de miedo y sumisión. Así, lo anterior se relaciona con lo enunciado por Lagarde (1990) desde lo cual se habla de feminidad, como un concepto que se encarga de caracterizar a la mujer a partir de su condición, “definiéndola de forma contrastada y opuesta a la masculinidad del hombre” (Lagarde, 1990, p. 3). De forma que, en el caso de Juana, ella hacía uso de su expresión corporal y creencias para conectarse con el ideal de hombre, en pro de que ella no se viera débil y necesitada del género masculino, lo anterior generaba un desafío hostil hacia los hombres, en modo de estrategia de afrontamiento para evitar la reiteración del daño causado previamente.

*“Ese amigo me conoció con el pelo rapado, muy antipática, y muy posicionada desde la fuerza masculina (...) que siempre era como “un hombre no me puede llevar las bolsas” cosas muy tontas, el recibir, que aún me cuesta”.* Juana Moya.

Por otro lado, como elemento común también emerge el sentimiento de culpa frente a lo ocurrido, y esto termina relacionándose con los sentimientos de culpa al tener relaciones sexuales con el otro masculino, y con la sensación de placer consigo misma.

*“Las creencias que tenía era muy desde la culpa y... Porque dentro del proceso, yo chiquita fui abusada y como que ni lo veía, como “ay sí, eso pasó”. Parte de eso fue darme cuenta de cómo unía la sexualidad con un tema de cohibirme mucho mi propia sexualidad, de cohibirme mi parte sensual también y que mezclaba mucho la culpa con el tema del placer”.*

Juana Moya

*“Algo me faltaba como en este explorar de mi sexualidad, y en este ser curiosa y sentir cosas, me faltaba como sentir más y me doy cuenta como*

*que en mí había miedo, rechazo a los hombres”.* Carolina Pérez

Este elemento se relaciona con lo anteriormente expuesto, sobre la influencia de las creencias familiares, ante la cohibición de la exploración sexual femenina, añadido a esto, según como lo expone Rodríguez (2005) desde la postura del marianismo, la mujer debe ser adulada, elogiada y supremamente protegida y cuidada por el hombre, ya que es la fuente de caridad e intercesión, por tanto se esperaba que el hombre enaltezca a la mujer y la proteja desde tal teoría, no obstante, en el momento en que se suscitan tales experiencias de abuso, se evidencia que se produce una contradicción, frente al ideal de hombre y lo que realmente hace y causa daño. Este conflicto de creencias, desata en las participantes que vivieron experiencias de abuso, sentimientos de culpabilidad, miedo y cohibición, puesto que recaen sobre ellas mismas los motivos por los cuales les causaron el daño, asumiendo la responsabilidad de dichos actos, realizados por otros. Igualmente, las creencias religiosas mantienen los sentimientos de culpa, a partir del pecado, que finalmente suelen estar directamente relacionadas con las creencias familiares y terminan haciendo parte de un mismo discurso que reprime, controla y limita la experiencia sexual femenina.

Ahora bien, con relación a la enfermedad del cáncer a su vez se pudo evidenciar de manera generalizada en las mujeres que lo experimentaron, una explicación hacia la aparición de la misma, como una expresión de rechazo del propio cuerpo. Por tanto, el cáncer emerge a raíz de aquellos sentimientos de culpa, rechazo y contradicción entre mente-cuerpo. En razón de un embotamiento emocional, que bloquea la movilización de sensaciones y experiencias emocionales, que terminan por desembocar en el cuerpo físico, manifestándose a través de la enfermedad.

*“A tal punto, que la vida me llevó a medio cáncer me acordé que tenía cuerpo, porque eran pésimos los hábitos que tenía, dormía muy pocas horas, fumaba un paquete de cigarrillos diario, me tomaba tres botellas de vino a la semana sola, trabajaba como una bestia, y me sentía pilísima e interesantísima. Pero tenía mucho drama emocional, que no asumía, no movilizaba, no hacía nada con eso, y eso se va atascando y va generando todas las condiciones que produce una enfermedad como el cáncer”* María Ferrer.

*“Yo estaba prisionera dentro del cuerpo, entonces comencé a generar un rechazo, ese rechazo que yo le genero a mi cuerpo, es lo que viene a generar la enfermedad que me dio porque tenía mucha rabia y frustración*

*acumulada, y todo lo que tenga que ver con el cáncer está relacionado con esas dos emociones, eso se acumula en todo este pedazo” Claudia Escorcía*

Lo anteriormente enunciado, se relaciona con el ideal de ser mujer, así estas sensaciones de rabia y frustración, sumadas a los hábitos dañinos se conectan con la autoestima en detrimento. Ahora, cuando emerge la enfermedad esto se complementa, por un lado, con la falta de aceptación de sí misma como mujer, como el miedo a no ser aceptadas o validadas por los demás. En ese sentido, “las mujeres en el mundo patriarcal son valoradas, reconocidas, solo y siempre que sean, cuerpo para los otros” (Lagarde, 2000, p. 36), Igualmente, tal como lo muestra Lagarde (2000) el cuestionar que soy y quien soy se ve estrechamente relacionado con “soy para”, vinculando el sentido de la vida de la mujer con la utilidad para los demás. Aquí se comienza a cuestionar entonces, la procreación y la vida que se ofrece ante los otros, desde el cuerpo de la mujer, y como la inhibición de esta función esencialmente naturalizada, suscita emociones de frustración.

Todo lo relacionado así con los eventos traumáticos que invitan al cuestionamiento de las creencias sobre el placer y el cuerpo femenino, se conectan con lo afirmado por Anand (1990), que cuando la fuerza sexual no se vivencia desde el yo espiritual o sagrado, el sexo termina asociado a vulneración de derechos, violaciones y/o jerarquía de poderes. En tanto que la vivencia de la sexualidad se experimenta desde el miedo, y esta emoción inhibe la comunicación en la sexualidad.

### **Roles Hegemónicos**

A través de las entrevistas realizadas se evidencia que existen estereotipos preestablecidos, los cuales han sido contruidos en torno a la feminidad y así mismo, la masculinidad. Estos constituyen la manera en que se relacionan con otros y así mismo la manera en que se conciben, desde el ser mujer. A partir de dichos estereotipos, en las entrevistadas se percibía anteriormente a las prácticas relacionadas con el tantra, que el rol femenino estaba caracterizado por el cuidado a los otros, la reserva, el espacio privado, el deber de la mujer al guardarse para un noviazgo estable, puesto que de no ser así se castiga con severidad que la mujer se muestre seductora y sensual ante los hombres.

Lo anterior, se relaciona con lo planteado por Foucault (citado por Fernández, 2004), al constatar que existen dos tipos de mujeres construidas socialmente, la mujer madre y la mujer sexo. La primera concepción es positiva al ser aceptada socialmente, donde se resalta el papel virtuoso de la misma, y por otro lado se encuentra la mujer sexo, la cual se representa

de una manera negativa. Así, dentro de la sociedad occidental se suele encasillar a la mujer de manera opuesta, venerando a las que cumplen con reglas determinadas y funciones sociales establecidas, como lo son el cuidado del otro y la maternidad, aislándose de poder ser un cuerpo sexual, determinadas para ser un cuerpo santo, puro y virgen. De esta manera se excluye absolutamente el rol sexual de la mujer, casi como la enemiga de la mujer madre, dado que no emerge como la mujer ejemplar para ejercer la institución del matrimonio. Siguiendo esta línea de ideas, a partir del incumplimiento en el deber ser una mujer madre, se ejerce en dichas mujeres un castigo sobre el placer de la sexualidad femenina, y de la misma manera se evidencia en las entrevistadas que el placer no puede ser expresado abiertamente dentro de la sociedad, como se puede enunciar en el siguiente relato:

*“Los patrones eran muy distintos para mí y para mi hermano, mi hermano es mayor, y él podía estar con una vieja cada noche, yo podía durar con un novio dos años y si nos llegábamos a quedar en la misma cama era un caos, yo también entendía eso como, pucha eso no se puede hacer, porque además nunca se verbalizaba o hablaba del tema (...) Siento que tal vez para las mujeres es un poco más “eso es malo, cuidado, solo con quien amas” y siento que para los hombres es como “soy un animal” y muy desde el morbo”.* Juana Moya

Por su parte, el rol masculino es recreado por las entrevistadas desde una perspectiva animal, maligna, peligrosa, desde la desconfianza, el abuso, y también desde el pensamiento que a los hombres se les permite coquetear y tener diversas parejas sexuales sin ser juzgados.

Tal como se enunció previamente, la mujer se ha definido de forma contrastada y opuesta a la masculinidad del hombre, lo cual se remonta al sistema patriarcal, al considerar a las mujeres puras, santas, y fundamentalmente desde el deber ser para el otro, lo cual genera dificultades en la identidad femenina, y encasilla así mismo el deber ser del hombre. Lo cual se evidencia dentro del relato de Juana, donde se muestra como la sensibilización del hombre es reconocida por los otros y por sí mismo, como una transformación a lo homosexual:

*“Pues igual los talleres en los que han ido más hombres es lindo, porque también se sensualizan mucho, lo cual es difícil, porque está el tema de la mujer que se cree puta porque es sensual o el tema del hombre que se cree marica por esto, tenemos unos prejuicios súper fuertes”.* Juana Moya

Con respecto a las particularidades evidenciadas, se puede notar que María Ferrer discute sobre los discursos de amor romántico que giran en torno al rol femenino y masculino. Se puede resaltar entonces que la mujer se asocia normalmente con la debilidad, y

así mismo se necesita de un otro que la enaltezca y valore, ya que por sí mismas desde el estereotipo establecido no es posible. A partir de esto la identidad, “quién soy” se relaciona estrechamente con “soy para” (Lagarde, 2000), donde queda poco espacio para la autonomía, lo cual se puede constatar en el ámbito romántico, como lo enuncia María Ferrer:

*“A eso me refiero con ser mendigo, como estar pendiente de que un hombre te mire y te invite a salir, se porte bonito, para que entonces puedan llegar a la cama, para que a lo mejor sientas algo, a lo mejor no”.*

María Ferrer.

De la misma forma, María Ferrer particularmente expone que se concebía a sí misma y a las mujeres de manera generalizada, desde una belleza meramente intelectual, así la mujer sólo era valiosa para los demás si era inteligente y se nutría de conocimientos. Así, se evidencia la dicotomía que existe entre roles masculinos y femeninos, que como ya se ha evidenciado se asume que las mujeres son vulnerables y diferenciadas por su debilidad, a partir de esto, María Ferrer busca asemejarse al rol masculino desde sus habilidades intelectuales, rechazando el carácter emocional del rol femenino, en aras de mostrarse autónoma e independiente para los demás.

Por último, se evidencia también una singularidad en el relato de Claudia, en la medida en que comenta que al no cumplir con el rol predeterminado de satisfacer a sus parejas pasadas y no ceder ante la complacencia estas, se le castiga al no cumplir con normativización de tener relaciones sexuales únicamente cuando la mujer se encuentra dentro de una relación estable, o matrimonial. Así, se refleja que las decisiones sobre el placer femenino están definidas por el sistema patriarcal, a partir de cómo y cuándo la mujer debe o puede tener relaciones sexuales, lo cual se expresa en:

*“Digamos que siempre tuve una sexualidad muy libre en cuanto a poder tener una pareja, entonces yo tenía novio digamos en mi adolescencia pero yo en ningún momento consideraba que por tener novio tenía que tener sexo, y todos me echaban, porque yo no quería, pero yo en ese momento decía si usted me quiere echar porque yo no me quiero acostar con usted, pues bueno, lo asumo”.* Claudia Escorcía

## Prácticas tántricas

### Rituales meditativos.

Dentro de esta subcategoría se evidencian las técnicas utilizadas por las entrevistadas para profundizar en la filosofía tántrica, las cuales les permiten conectarse consigo mismas y como expone Chia (2000) concebir el placer sexual como una dimensión sagrada del ser. Es pertinente entonces tener en cuenta cuáles fueron los elementos comunes que surgieron, en ellos se encuentra en primera instancia el uso adecuado de la respiración, como técnica para conectarse con la divinidad, y permitir que la energía vital se movilice a través de esta. Dicha energía se encuentra directamente conectado con la respiración, y permite la conexión mente-cuerpo, que lo nombran como “el cuerpo sutil” según Wallis (2012). Igualmente, en todas las entrevistas emerge el tema de la conexión con la energía sexual propia, y aprender a movilizar dicha energía para experimentar de una forma más plena el placer. Estas técnicas se utilizan con el fin de alcanzar la unión entre la mente y el cuerpo para conseguir una experiencia trascendental guiada hacia la unidad emocional y espiritual. La importancia de estas se puede evidenciar en:

*“Lo que uno hace con el tantra a través de la respiración es que conecta la energía, energía del universo, desde el ombligo como cuando éramos bebés, un canal que energéticamente siempre sigue recibiendo (...) el tantra se maneja básicamente desde la respiración, entonces viene la energía de aquí abajo y tú comienzas a subirla y a subirla y cuando ella sale que es digamos el momento del no orgasmo del hombre, es cuando tienes la experiencia como lo que nosotros conocemos del nirvana”* Claudia Escorcía

Así mismo, dentro de las narrativas de Claudia y María, se expresa que las mujeres tienden a considerarse más tántricas, que los hombres, puesto que están más conectadas con los rituales previos al acto genitalizado, y tienden a concentrarse en las sensaciones de las distintas partes del cuerpo. Esto se relaciona con lo afirmado por María Ferrer al referirse a las mujeres como “tantrikas” por naturaleza, ya que al conectarse con su ser auténtico, por ende se conectarían con su realidad esencial al ser mujer, donde se les atribuye la capacidad de canalizar la energía desde los genitales, hacia el corazón y desde este hacia la intuición sagrada. Así mismo, Claudia refleja por qué las mujeres son más tántricas que los hombres al referirse al orgasmo, y cómo las mujeres lo experimentan desde adentro, depositando esta energía en su propio cuerpo, mientras que los hombres eyaculan o expulsan la energía de

vida. Por lo tanto, de forma natural y etérea las mujeres tienen un acercamiento más profundo e implícito hacia el tantra, lo cual es constatado en:

*“Entonces nosotras recibimos y todo se va a hacia arriba, en ellos todo se va hacia abajo, nosotras si podemos sentir eso que ellos sólo logran sentir con el tantra, nosotras somos mucho más tántricas que los hombres, nosotras somos mucho más de tocar, de sentir, de mirar”.* Claudia Escorcía

De la misma manera, ambas entrevistadas narran que el proceso de experimentar lo tántrico permite hacerse consciente de los bloqueos y tensiones que impiden vivir la sexualidad en confianza y tranquilidad, para después movilizarlos y sanarlos. Lo cual también se desarrolla en lo siguiente “el amor empieza amándose a uno mismo, implica reconocer que uno merece una experiencia sana y no aceptar obligaciones” (Anand, 1990, p.47), Así mismo expone que si la sexualidad no se vive desde una experiencia sagrada, se puede experimentar desde el miedo y la vulneración de derechos, lo cual inhibe la comunicación en la sexualidad. Lo dicho se refleja en:

*“Consecuencias como que te conectes con tu ser auténtico, el que tu abras tu corazón, el que tu desbloques emociones atascadas en tu cuerpo, el que tu permitas un libre flujo de la energía en tu sistema energético”.* María Ferrer

Por otro lado, dentro de las particularidades se encuentra, en la entrevista de María, la relación de los rituales de tantra con la apertura de los chakras, tanto femeninos como masculinos. Así mismo, ella es la única que expone dentro de los rituales tántricos, la importancia de equilibrar la energía masculina y femenina (Shakti y Shiva), y así evitar la distancia entre polaridades y aceptar ambos tipos de energía dentro de un mismo cuerpo. De esta forma, se evidencia la deconstrucción de los roles preestablecidos de lo que se considera femenino y masculino, los cuales deben ser encarnados dependiendo del cuerpo físico que posea la persona. Ya que dentro del tantra Shiva y Shakti son una sola divinidad, pero son representados de ambas formas porque corresponden a dos aspectos interdependientes de la realidad (Wallis, 2012). Lo anterior se evidencia en:

*“Entonces lo primero que hay que entender, es que cada uno de los seres tienen un principio masculino y uno femenino, y que esos principios danzan permanentemente, ustedes son la manifestación más evidente de la energía Shakti, el principio femenino. (...) Pero una de las cosas que cambia con el tantra es dejar de absolutizar la experiencia de la mujer y el hombre, hablándolo como dos seres distintos y separados”.* María Ferrer

Ahora bien, de forma particular Juana expone una actitud opositora hacia las prácticas tántricas tan metódicas, puesto que desde su perspectiva, limitan lo genuino de la mujer, y por el contrario enfoca la importancia de los rituales hacia el acto sexual como tal, en términos de ampliarse en los masajes previos, el contacto visual y la armonización del espacio. Lo anterior se vincula a la importancia de no pensarse el acto sexual en tanto métodos puntuales para lograr un adecuado desenvolvimiento en el mismo, sino de manera contraria basarse en la experiencia sensorial pura, Así:

*“El Tantra no es gran cosa, no es como voy y me elevo. Hay muchos ejercicios que son así, son súper metódicos, que la respiración cobra y algo así, a mí eso no me gusta, porque siento que le quita todo el tema al tantra, que es como simplemente me dejo estar en mi desnudez y vulnerabilidad, me presento ante ti y tú también te presentas ante mí. Siento que es un tema más de intuición, y de poder estar, como en el presente y posiblemente si no hay tanta vaina alrededor simplemente se deja estar así”.* Juana Moya

Por último, se evidencia que las prácticas tántricas se experimentan y narran de acuerdo a la historia subjetiva de cada participante, de manera que, si bien todas dirigen su narración hacia la energía vital y la conexión con el universo, cada uno de sus rituales meditativos se diferenciará, en términos de la experiencia vivida de manera personal. Dicha libertad para ejercer los rituales meditativos se manifiesta ya que el tantra es un culto, no es una religión, por ende el ritual implicaría una repetición de actos significativos destinados a la liberación de cada sujeto en particular Van Lisebeth (1990).

### **Placer propio.**

Con relación a la subcategoría de análisis del placer propio, se logra evidenciar dentro de la interpretación que el autoerotismo en las cuatro mujeres entrevistadas emerge como un elemento referencial para experimentar de manera más plena lo tántrico. De forma que, como elementos comunes emerge la importancia de la masturbación o el autoerotismo, como herramienta para acceder al conocimiento de sí, en torno al propio cuerpo y el placer sobre el mismo. Lo anterior, se liga con que dichas prácticas amoratorias permiten reconocer cuáles son las partes del sistema reproductor femenino, además de aprender a ofrecerse placer a sí misma y reconocer e identificar cuáles son los puntos de placer diferenciados para cada una, así:

*“La importancia de aprender a masturbarme, eso es un must, antes de*



*aprender hacerle el amor a otra persona, uno debe aprender a hacer el amor consigo mismo y eso implica aprender a tocarse y aprender cuales son los puntos de placer (...) cuando yo aprendí a movilizar mi energía sexual vino fue primero del poder amarme a mí misma... que es sagrado, luminoso y que es una bendición que tú te reconozcas como una fuente de placer para ti misma".* María Ferrer.

Lo anteriormente expuesto, se correlaciona con lo expuesto por Woods (1995) desde donde el autoerotismo facilitaría un reconocimiento de sí, promoviendo una apertura al goce del acto sexual con un otro, y actuaría como un mecanismo de resistencia frente a las construcciones hegemónicas de la corriente occidental, pues esto hace que no se vea la sexualidad femenina con un único y esencial objetivo de reproducción, sino que permita vivenciar el acto sexual como poderoso y gozoso.

Igualmente, Anand (1990) enuncia que como expresión del primer nivel que se debe vivenciar para llegar a experimentar el placer a mayor cabalidad, es decir, la generación reflejo de fluidez, es aquí donde es relevante experimentar estos primeros pasos de amor hacia sí mismo para reconocer dentro de la historia subjetiva de la sexualidad propia, cuáles son las señales de placer que invitan a disfrutar la sexualidad, y hacerla más plena. En ese sentido, tal como lo enuncia la autora la sexualidad implica movimiento de energía, lo cual asimismo simboliza el movimiento de la vida. Por tanto, en principio se hace fundamental, aprender a recibir sensorialmente distintos tipos de vibraciones y dejar experimental el placer, no únicamente desde el plano sexual. En este punto, tal como lo evidencian las entrevistadas, es relevante conocer diferentes puntos de placer más allá del mero ámbito genital, para poder vivenciar una sexualidad en plenitud, que es hacia donde apunta la filosofía tántrica.

Así mismo, dentro de sus narrativas se evidencia que otro de los objetivos para vivenciar el placer propio, es poder amarse a uno mismo antes de comenzar a amar a un otro, lo cual implica encontrarse lejos de depender del otro para obtener placer, esto se evidencia en lo siguiente:

*"La sexualidad es para uno, también es un tema de compartir y es precioso, pero estas en tu placer, tú te permites tu placer, y así el otro esté haciendo lo que sea, si tú no te dejas entrar en tu placer y disfrutarlo, no hay placer. Entonces siento que es una de las maneras más lindas, además de explorarlo".* Juana Moya.

*"Cuando tu aprendes que eres tú la principal fuente de placer y de amor, que tú te puedes dar tus propios orgasmos, que puedes hacer un viaje*

*místico hacia tu interior y elevarte a lo más sagrado a través de tu placer, pues está lejos de depender de otros”* María Ferrer

A partir de lo anterior, se expone entonces la importancia de experimentar prácticas autoeróticas no únicamente con el objetivo del autoconocimiento, sino también la relevancia de reconocerse a sí misma como un sujeto merecedor de amor propio, y desde ahí permitirse ser digno de amar a alguien más. Lo cual se relaciona con lo expuesto por Anand (1990), desde la cual se concibe que la masturbación debería ser reinterpretada hacia un ritual de autoplacer, en la medida en que la autovaloración aumenta, el orgullo en sí mismo, refuerza la autoconfianza y el placer físico para lograr amarse a nivel emocional. Así, el autoplacer es fuente de la cual brotan el resto de experiencias sexuales, desde la sensación de autonomía, libertad e igualdad. En la medida en que si la mujer experimenta el placer por sí misma, puede compartir el placer hacia el otro, más que generar una dependencia en el otro. Así esto se relaciona que la experiencia placentera que comentan las entrevistadas y la tranquilidad de compartir el disfrute, con lo constatado por Anand (1990) donde, aquella persona que ha desarrollado la capacidad del orgasmo en solitario, es más probable que experimente placer prolongado en una relación de pareja. Así mismo, afirma que “el amor empieza amándose a uno mismo, implica reconocer que uno merece una experiencia sana y no aceptar obligaciones. El amor se convierte en un estado del ser, a partir de esa sensación se puede recibir y dar, en libertad.” (Anand, 1990, p.47)

Por otro lado, de manera diferencial Claudia, es la única entrevistada que propone el placer propio dentro de la relación con el otro, es decir, no únicamente vivenciar el placer propio en pro del conocimiento personal, sino también para compartirlo con el otro e integrarlo dentro de los rituales del acto sexual. Lo cual se relaciona con lo previamente enunciado por Anand (1990), a partir de lo cual el amor y el placer pueden ser compartido y recibido en libertad hacia un otro, y ser incluido dentro de las mismas experiencias sexuales conjuntas.

*“Para mí la masturbación antes era como pecaminosa, y ahora me parece súper saludable. Porque la he entendido también dentro del placer con mi pareja, mi pareja actual no es esta persona de la que les hablé, y nosotros hemos ido incorporando cosas en nuestra relación, y esa es una de ellas (...) el vivir la sexualidad, el disfrutar la sexualidad, sentirme tranquila, confiada con ella, me hace muy feliz. Incluso para mí es algo terapéutico y lo mismo la masturbación, y súper normal y la verdad me satisface”.*

Claudia Escorcía

Agregado a esto, únicamente Carolina expone que si bien tenía prácticas de masturbación previas, estas se caracterizaban por una sensación de vacío y soledad, lo cual ha cambiado con las vivencias tántricas, donde se lleva de confianza y tranquilidad consigo misma. Lo cual se conecta con que desde las perspectivas orientales, el placer sexual se concibe como una dimensión sagrada del ser, que exige la unión entre la mente y el cuerpo para alcanzar una experiencia trascendental guiada hacia la unidad emocional y espiritual. Esto provoca que la vivencia sexual se reduzca a simples descargas fisiológicas sin compartir ninguna emocionalidad, por lo tanto desde la perspectiva tántrica se piensa que la sexualidad debe vivirse a partir de los cinco sentidos abogando por un compromiso espiritual y afectivo. (Chia, 2000). Razón por la cual Carolina después de haber vivenciado tales perspectivas orientales en su propia sexualidad, se haya permitido conectarse con su divinidad, más que experimentar sensaciones placenteras meramente físicas, dejando de lado las sensaciones de vacío interior, que se ligan con la conexión emocional.

*“Antes podía digamos masturbarme, tener un orgasmo, pero quedar como con una sensación de vacío o que algo faltaba, y ahora estando conmigo o estando con el otro como que realmente es mucho más amoroso”.* Carolina Pérez

### **Consciencia.**

Dentro del apartado que se analizó sobre la consciencia, de forma generalizada las cuatro mujeres entrevistadas expresaron dos vertientes de la consciencia. En ese sentido, se logra evidenciar como elemento común en las entrevistas, la importancia por un lado el hacerse consciente de la experiencia propia en el acto sexual, y por otro lado, el hacerse consciente de los miedos, bloqueos y ataduras que impiden vivenciar una sexualidad en plenitud y amor.

Por una parte, dentro del propio acto sexual, se narra la forma en que se hace necesario hacerse consciente de las experiencias sensoriales del mismo, dejando de lado la “consciencia”, que es comúnmente aludida referente a los pensamientos morales, puesto que precisamente son dichos pensamientos los que reflejan los miedos y limitaciones, que impiden conectarse con el momento en específico y experimentar el placer en plenitud. Se hace relevante entonces, reconocer que las participantes hacen referencia a las prácticas tántricas desde un lugar de presencia consciente en el acto sexual, de manera que al estar conectado con el cuerpo mismo, se permite conectar con las sensaciones, dejando de lado los pensamientos que limitan y atan la plena experiencia del placer:

*“En el tema del tantra hay algo muy lindo y es como el estar más presente en el encuentro sexual con el otro, el estar mucho más en mi cuerpo, el no estar en la mente pensando cosas, sino realmente estar en mi cuerpo sintiendo disfrutando la caricia, siendo la caricia, como fundiéndome realmente en el otro”*. Carolina Pérez

Dentro de esa vertiente, se expresa también la lucha constante existente entre la vivencia de una experiencia plena y consciente de los estímulos sensoriales, y el dejar de lado las ideaciones que giran en torno a los miedos del cuerpo y de las creencias sociales previamente establecidas, esto se evidencia de manera particular y enfática en la historia personal de Juana Moya, puesto que ella vivió en su experiencia vital una situación de abuso, la cual provocó que emergieran en ella determinadas limitaciones y pensamientos que evitaban su conexión con el acto sexual con el otro, así el experimentar el tantra y el hacerse consciente de su propio cuerpo y de las sensaciones placenteras de manera detallada, le permitió alejarse de los pensamientos que ataban cada situación sexual al acto abusivo vivenciado:

*“Entonces fue muy interesante empezar a darme cuenta que no estaba en el momento del abuso, porque muchas veces todo te lo recrea, sino que el grupo es fundamental en eso, el sentir que el grupo te contiene y hay amor en la sexualidad, no genitalizada, sino que te tocan o te hacen un masaje con todo el amor”*. Juana Moya.

De este modo, el tema de la invitación del tantra a hacerse consciente del placer propio, se relaciona con lo expuesto por Anand (1990), en donde manifiesta que para vivenciar una plenitud placentera, es fundamental atravesar tres etapas, la primera de ellas es asumir que la experiencia sexual se vive desde la propia historia subjetiva, desde ahí comprender que se necesita una sanación de estas huellas que marcan la experiencia subjetiva, para alcanzar “el despertar de la respuesta del éxtasis” en donde, más allá de experimentar un alivio genital después de recibido el orgasmo, se obtiene la sucesión de una serie prolongada de pulsaciones sutiles que invitan a un estado de consciencia modificado, y consciencia en términos explicados por la autora de aprender a percibir sensorialmente distintos tipos de vibraciones y dejar experimentar el placer, atravesando todo el cuerpo a través de la energía de vida, no únicamente en el plano sexual genitalizado.

Así, en otras palabras esta vertiente de la consciencia a la cual se refieren las entrevistadas, va direccionada hacia el tener plena consciencia del movimiento del kundalini a través del cuerpo, expresado por medio de sensaciones fisiológicas, como lo son calor en el

cuerpo y vibraciones placenteras. En ese sentido, Ánanda Mitra (2002), expone que cuando el kundalini está despierto, como resultado se evidencia el control de sus funciones físicas y psíquicas. Por medio del gobierno de éstas, se puede controlar la mente en su totalidad y así mismo potenciar, permitiéndole expandirse hacia el estado de realización absoluta; una expresión completa de la consciencia pura.

Por otro lado, la vertiente paralela del significado de consciencia que manifiestan las entrevistadas, hace referencia a la conexión existente entre consciencia y confrontación, para una futura liberación propia en las experiencias sexuales. De esa forma, como elemento emergente, surge el uso de la consciencia dentro de las prácticas tántricas como herramienta para darse cuenta de las problemáticas que traen consigo los eventos traumáticos como el cáncer y las situaciones de abuso, y así, al enfrentarlos les permitan comenzar un proceso de sanación de los mismos. Y en ese sentido, confrontarse frente a los propios miedos y creencias que han limitado la experiencia sexual:

*“¿Primer acercamiento?, lo tuve en la formación de cuerpo que estaba haciendo, y fue un despertar muy bonito, porque yo estaba haciendo mucho trabajo de terapia frente al abuso, que era como un tema que tenía como un volcán sin erupción, como latente, pero que no me permitía dar y aflorar”. Juana Moya*

Lo anterior, evidencia cómo las experiencias tántricas permiten lo que enuncia Bolaños & Blázquez (2011), con relación al empoderamiento y es tomar consciencia de los imperativos y prescripciones que se han constituido sobre la sexualidad, sin siquiera cuestionarlos ni pensarlos. En ese sentido, el tantra invitaría a las mujeres a cuestionarse cuáles son tales miedos socialmente impuestos que impiden el placer propio, y hacerlos propios desde la consciencia, lo cual les permite gobernar dichos miedos y tener control sobre ellos. Dichas prescripciones socialmente construidas, las manifiesta en forma de particularidad María Ferrer dentro de su entrevista como “programaciones”, de las cuales hay que despojarse para permitirse vivir la sexualidad desde una perspectiva individualizada, personal y propia, dejando de lado la persecución de patrones impuestos, lo cual permite que cada una se acerque a su divinidad:

*“El gran demonio que hay que vencer en este juego es el olvido, cuando uno baja y encarna en este cuerpo, pero lo que pasa es que, en la medida que va creciendo y va llenándose de programaciones, es que pierde consciencia de esa divinidad. Y lo que hacemos a través de estas prácticas, es intentar recuperar esa consciencia (...) Primero te confronta,*

*luego te libera, y en la medida que te libera, pues tu conectas con lo que es realmente esencial en ti, tu verdadero ser, que no son las máscaras con las que andas en esta tercera dimensión”.* María Ferrer

Así, dentro de sus narrativas expone que la principal importancia de hacerse consciente, es permitirse despojarse de creencias o programaciones sociales, que limitan al ser auténtico, así, ella lo expone como una lucha por recordar aquello que se vive como olvidado, en pro de volver a reconocer el propio ser genuino y auténtico. Lo anterior, se conecta directamente con uno de los objetivos del tantra que expone Wallis (2012), en el cual la ignorancia que desde el tantra se entiende como ver parte del todo, y asumirlo como el todo, es lo que desata el sufrimiento, puesto que despliega un desajuste entre la fantasía de la realidad, y la realidad auténtica, por tanto Wallis (2012) enuncia que cuando el sujeto se haga consciente como responsable de su propio sufrimiento y que sus propias perspectivas lo crean, se iniciará un irrevocable proceso de liberación.

Por su parte, dentro de las particularidades Carolina es la única de las entrevistadas que expone su experiencia personal dentro de los que ella llama “*encuentros grupales amorosos*”, refiriéndose a encuentros sexuales que se realizan de forma grupal, ella expone que previamente para ceder su capacidad de resistencia ante los mismos, ella se embriagaba y después del tantra logró comprender que la embriaguez hacía parte de una estrategia de resistencia frente a dichas situaciones. Ahora, al haber vivenciado las prácticas tántricas busca hacerse plenamente consciente de la experiencia sensorial que acontece, dejando de lado las creencias preestablecidas para los acontecimientos grupales, así:

*“La manera como he vivido este tipo de encuentros amorosos grupales se pueden llamar, ha sido absolutamente hermoso, sin necesidad de estar borracho para soltarme que eso no tiene sentido, sino con consciencia total de lo que está pasando”.* Carolina Pérez

### **Liberación/plenitud.**

Dentro de la subcategoría de liberación/plenitud se pudo evidenciar que tres de las participantes experimentan la plenitud sexual con alguien que ya ha tenido un recorrido en el tantra y en el ser consciente del acto sexual, de manera que pareciera que para experimentar la plenitud en términos tántricos, se haría necesario que la pareja se encuentre en la misma perspectiva de la sexualidad, lo cual se puede expresar en:

*“Dije bueno, digamos que en toda la parte teórica la tengo clarísima y después llegó un personaje a mi vida “no, es que yo estoy en el camino de*

*osho”, terminamos saliendo y ha llegado mi momento (...) nada de lo que yo había disfrutado se comparaba como ese momento, porque las dos personas conocen, se han preparado y en el momento en que se unen la energía fluye de una manera indescriptible, es demasiada energía, podría describirlo así”. Claudia Escorcía*

De la misma manera, las participantes describen frente a la sensación de plenitud, un bienestar concorde con la trascendencia y el acercamiento a la divinidad. Esto se muestra en lo descrito por María y Carolina, con respecto a que su primera experiencia sexual vivenciada desde la plenitud, la cual estuvo marcada por el llanto, como evidencia de la sanación, resaltando el poder del sexo para curar y transformar. De manera complementaria se puede evidenciar que en los niveles expuestos por Anand (1990) para alcanzar el verdadero placer, el tercero de estos refleja que la transformación de la energía del acto sexual en felicidad pura, facilitaría la unión sexual como fuente de cuerpo y alma, sanando esta manera no solo el espíritu y los bloqueos que se encuentran en el alma, sino el cuerpo físico. Lo anterior se expresa en:

*“Tuvimos unos encuentros sexuales muy profundos y sagrados, en los que él me llevaba a conectarme con el placer del que era posible mi cuerpo y yo lloraba, porque estaba viviendo un proceso de sanación muy profundo, entonces, en esos encuentros claramente yo estaba viviendo el poder sanador del sexo, en un momento en el que yo sentía que podía morir (...) la plenitud sexual se da cuando tú tienes la posibilidad de estar al servicio de otro ser humano para acercarlo a dios, y recibir ese servicio en contraprestación para que tú te eleves hacia lo divino, ósea la sexualidad en plenitud es una sexualidad que te monta en el barco del amor y que ese barco del amor se eleve hacia lo divino, hacia dios”. María Ferrer*

También se encuentra como elemento común, el respeto que surge por sí mismo y por el otro, y la forma en que esta transformación del rencor genera bienestar generalizado. En ese sentido, Wallis (2012) reafirma que la fuerza motivacional del universo es el amor, por tanto todo sufrimiento es una forma de retroalimentación que el universo usa para advertir que existe un desajuste. Así que en el momento en que el sujeto se haga consciente y responsable de su propio sufrimiento, se iniciará un irrevocable proceso de liberación. De esta manera, al desprenderse del rencor y emociones negativas que afectan la sexualidad del sujeto, se llega a experimentar plenitud. Lo anterior constata:

*“El sexo, entonces te permite explorar profundamente todo lo que la*

*energía sexual tiene para revelarte, pero al final lo que les digo, no es solo por el placer, es por tu libertad y por la apertura de tu corazón, entonces una mujer tantrika está permanentemente conectada con la intención de mantener su corazón abierto, pase lo que pase. Para eso tiene que desbloquear sus emociones atascadas, enfrentar sus miedos, reconocer sus resistencias, reconocer sus carencias”.* María Ferrer

Por otro lado, dentro de las particularidades, se encuentra que Juana, al entrar en el contacto con el otro, experimenta dificultades que aún se encuentra trabajando, puesto que su relación con el sexo opuesto ha estado marcada por la situación de abuso, en ese sentido, la liberación y plenitud la ha experimentado desde el placer propio. Así, se manifiesta que en el inicio, la búsqueda del pleno éxtasis implica empezar por el ser mismo, para entonces aceptarse como digno de respeto y amor, en ese momento el sujeto se convierte tanto en el amante como en el amado, permitiéndose liberarse de pensamientos negativos que inhiben la propia sexualidad. El amor se convierte en un estado del ser, a partir de esa sensación se puede recibir y dar, en libertad.” (Anand, 1990, p.47). En relación con lo anterior Juana se encuentra trabajando en sí misma para llegar a encontrarse con el otro en libertad y respeto:

*“El primer momento en el cual hicimos abrazo tántrico, que es un ejercicio muy bonito, porque es entrar no desde la arrechera, sino desde el respeto al cuerpo del otro, y a mí, de los temas que más me ha costado el tantra es salir de mí y estar en el encuentro con otros, pues fue súper conmovedor, reconocer el hacer el amor desde ahí, simplemente desde el contacto visual, o verme y ver al otro como un templo”.* Juana Moya

Por último, Carolina expone que el amor al ser una energía circundante al ser humano, no simula un objetivo al cual poder alcanzar, sino que más bien, representa múltiples formas de propagarse hacia el universo. Es decir, la liberación y/o plenitud no puede alcanzarse, sino que es el proceso adscrito a este, el que difunde las relaciones amorosas. Esto puede relacionarse con la consciencia absoluta que se experimenta a través del tantra, que según Wallis (2012) es la capa más complicada a la cual llegar. Y permite reconocer la experiencia de la divinidad en todas las cosas, tomando la forma de la experiencia y no de los pensamientos. La plenitud entonces, es la búsqueda constante de la trascendencia y el gozo del espíritu, la cual se experimenta a través del estar en el presente. Reconociendo que “Yo no soy de este mundo, mi verdadero yo es trascendente”.



## Empoderamiento

### Rupturas.

Dentro del análisis de esta subcategoría se comprendió la misma como los hitos que impulsan a la mujer a repensar y cuestionar, las formas en que se han venido relacionando con sí mismas y con los otros desde las concepciones previamente construidas, y cómo éstas se han ido transformando, para comenzar a concebir la sexualidad desde una mirada de construcción, más no de pérdida, o dicho de otra forma, ver el sexo como forma de ejercer un empoderamiento y asociarlo con experiencias placenteras.

En esa línea de ideas, todas evidenciaban dentro de las entrevistas hechos importantes, que marcaban el cuestionamiento sobre la sexualidad femenina vista previamente, momentos que les generaban desconfianza e inseguridad sobre su posición femenina en la sociedad, como por ejemplo, dentro de la entrevista de Juana, el hecho de haber durado 6 años en una relación amorosa sin haber tenido relaciones sexuales, en la entrevista de Claudia su malestar dentro del matrimonio, que la lleva al divorcio, así como también el divorcio de Carolina, y en la entrevista de María Ferrer, el cuestionamiento que genera el padecer cáncer.

*“Con mi pareja anterior, dure seis años sin tener nada de sexo, y yo decía que era por él, cuando empecé a darme cuenta tanto el tema de la sexualidad estaba muerto, pero yo también estaba muerta en vida. Y lo que me llevó a empezar terapia fue un poco preguntarme, qué me pasa a mí para aceptar esto. Y ahí me di cuenta de que estaba muy ligado con el abuso, era mi forma de protegerme, luego empecé a cuestionarme qué historia y que prejuicios había detrás para cohibirme de la sexualidad”*

Juana Moya

Con respecto a la narración de Juana, el tantra la invitó a cuestionarse y hacerse consciente de su forma de relacionarse con la sexualidad a lo largo de su historia de vida, en donde descubrió que un elemento tan naturalizado en su vida como lo era la falta de vida sexual dentro de la propia pareja, podría ser realmente una estrategia para afrontar y proteger a la niña que fue abusada. Lo cual permitió que hiciera consciente las creencias que tenía alrededor del estereotipo femenino y masculino que dictaminaban sus relaciones de pareja y su limitación dentro de las mismas.

Por su parte, tanto Carolina como Claudia, dentro de su proceso de consciencia encontraron limitaciones con respecto al ámbito del matrimonio, descubriendo que las propias limitaciones y sentimientos de intranquilidad, desembocaban en un fallo de pareja,

debido a las imposiciones sociales que fueron determinadas previamente sobre el rol de ambas partes dentro de la sociedad conyugal.

*“Pero yo sabía que ahí había algo que no estaba bien, y me sentía muy insegura en la vida, como con desconfianza, y eso fue lo que me llevó a mirar hacia adentro, fue mi infelicidad, y tuve mucho tiempo sintiéndome deprimida, no había un sentido más allá y mis relaciones reflejaban eso”.*

Carolina Pérez.

*“Yo entro en todo el asunto de la meditación desde un crisis matrimonial, y eso me abre las puertas para empezar a indagar acerca del tema, uno y dos para abrirme a nuevas experiencias con respecto a todo lo que implica el autoconocimiento. Dentro de todo este proceso, yo logro tomar decisiones para independizarme, para separarme, etc. y esas decisiones me llevaron a generar procesos muchísimo más conscientes de mi misma, de conocerme, de entenderme, de perdonarme.”* Claudia Escorcía.

Lo anteriormente enunciado entonces, va relacionado con lo afirmado por Lagarde (1990) en donde afirma que la mujer es la síntesis histórica de sus determinaciones sociales y culturales, y las mujeres lo son de sus condiciones específicas y concretas. En ese sentido, es relevante apropiarse de la historia subjetiva propia para así, deconstruir las creencias que han ido encaminando la propia sexualidad, para así sacarla del estereotipo femenino de la misma. Para que así, relacionado con lo manifestado por Bolaños & Blázquez (2011), los imperativos que se han tenido sobre hombre y mujeres se permitan ser cuestionados, y reflexionados, para comenzar a construir pluralidades del rol de ser mujer que impidan una estereotipación de la misma, sino por el contrario indagar sobre la historia personal, los recursos que invitan a la transformación de tales creencias y experimentar la relación con el propio cuerpo y relación con el otro de distintas maneras.

Por otro lado, los aprendizajes que se han transformado dentro de las historias personales con respecto a la sexualidad de las mujeres entrevistadas, han ido encaminados a concebir el sexo desde una perspectiva amorosa, no únicamente en términos de relación de pareja, sino también desde encuentros ocasionales o relaciones informales, de la forma en que se vivencie, tres de ellas lo afirman como una búsqueda de placer y amor:

*“Entonces tal vez la principal creencia que cambió fue entender que el sexo no solo, no es la gran cosa, el sexo es tal vez una de las mejores cosas que le pasa al ser humano, el sexo es la manifestación de energía sexual, que es la energía más poderosa que le han dado al ser humano,*

*con la que creamos la realidad que nos acontece, entonces entender eso fue una creencia fundamental. Entender que la energía sexual no tiene género, ósea este tema que te digan que porque eres mujer te tienen que gustar los hombres, no, es descubrir que puedes movilizar tu energía sexual con cualquier ser vivo, con el cual tienen un cambio energético, y que amar a alguien amar a alguien implica una decisión consciente”*

María Ferrer.

El hecho de comenzar a creer que la sexualidad femenina, puede ser vista no desde una perspectiva limitante y unida al dolor-placer, se relaciona con lo que expone Checa (2011) en su investigación donde las mujeres comprenden la sexualidad no sólo desde un sistema de obligaciones, miedos y represiones, sino también como “un espacio para la resistencia, la lucha y la emergencia de prácticas emancipatorias y contra hegemónicas, donde las mujeres tienen voz y ello deriva en el empoderamiento personal y social.” Checa (2011, p.71). Igualmente, esta deconstrucción de creencias sociales sobre la sexualidad femenina implica un proceso consciente de reflexionar sobre las experiencias cotidianas vividas, que son un reflejo discursivo de ellas mismas, entendidas no como mujeres en término de lo colectivo, sino como individuos que experimentan el placer desde perspectivas individuales, desde los propios dolores y sufrimientos, esto se conecta con la teoría de la interseccionalidad expuesta inicialmente por Kimberlé Crenshaw, la cual indica que existen múltiples factores y variables que influyen en la construcción de la experiencia personal femenina, visto como un todo (Checa, 2011). En ese sentido, según lo relatado las rupturas permiten replantear las etiquetas impuestas por la sociedad tanto para el género femenino como para el masculino, en pro de escuchar a su yo auténtico.

#### **Autonomía/ Toma de decisiones.**

En primera medida, de manera generalizada dentro de la subcategoría de Autonomía/ Toma de decisiones se evidenció que tres de las participantes exponen la importancia de la decisión, en cuanto a la elección de con quién vas a comenzar un encuentro, así mismo reconocen la importancia de ser capaz de imponer límites a sus propias relaciones. En relación con lo anterior, Lagarde (2000) expone la importancia de que las mujeres reconozcan sus propios deseos, y cuáles de estos van dictaminados por un impulso autodestructivo y, por el contrario cuales redirigen a la correspondencia con la libertad, reconociendo que la autonomía no es un estado discursivo, sino que se instaura bajo prácticas, acciones y deseos específicos con base a una constante concientización. Así, dichas relaciones que las

participantes han querido cultivar no se rigen por creencias instauradas, sino por la concientización de que sujetos y prácticas contribuyen a su propio bienestar, lo cual se evidencia en:

*“Creo que si se abriera más el canal y no fuera tan tabú, las personas que inician su vida sexual podrían hacerlo como con más consciencia, simplemente por placer o porque hay ya una relación que quieren cultivar ya de pareja (...) empecé a sentir que todos los toques no eran para hacerme daño, Y empecé a darme cuenta como yo misma aprendía a saber recibir y así mismo poner límites cuando lo necesite”*. Juana Moya

Así mismo, como consecuencia de la toma de decisiones, se deja de experimentar la sexualidad desde una posición de miedo a ser heridas o usadas por el género masculino, para vivirla desde un lugar de armonía y confianza en sí misma y en el otro. De manera complementaria Londoño (1996) expone que para llegar a una paz dentro de la propia vivencia de la sexualidad es necesario dejar de lado las creencias y estigmas que impiden el pleno disfrute. En este sentido la autonomía se evidencia en este espacio al tomar la decisión de dejar miedos y heridas causadas por experiencias y creencias en cuanto al género masculino, y optar por permitirse el disfrute del placer. Lo cual se encuentra en:

*“Tengo la confianza en mí de que cada encuentro y cada relación sexual que cree va a ser algo que va a aportar a mi bienestar, ya no hay miedo de que me va a pasar algo malo, o de que el otro se va a aprovechar de mí, o de que soy utilizada sexualmente”*. Claudia Escorcía

Por su parte, Claudia Escorcía y Juana Moya exponen que no únicamente es comenzar a sentirse capaces de tomar decisiones, sino también asumir el grado de responsabilidad que se contrae al tomar partido en las propias acciones. En ese sentido, Wallis (2012) reafirma que en el momento en que el sujeto se hace responsable de su propio sufrimiento, se podrá dar inicio a un proceso de liberación. De esta manera, asumir de forma consciente la responsabilidad que está implícita en la toma de decisiones es importante para encarnar su propia liberación, así:

*“Me di cuenta de toda esa frustración, de toda esa ira, esa tristeza, al comienzo le echaba mucho la culpa a los otros y después empecé a entender que cada decisión que estaba tomando en mi vida y que me traía donde estaba era la que yo había decidido tomar. Cuando yo entendí eso, pues: si yo soy la que ha decidido hasta ahora, pues quiere decir que puedo decidir lo que viene de aquí para adelante”*. Claudia Escorcía

Ahora bien, de manera particular, Juana Moya refiere que en relación a su historia personal, la herramienta de la toma de decisión, para ella simboliza una tranquilidad a su niña interior que continúa experimentando miedo al abuso, puesto que si ella tiene la capacidad de decisión, nadie puede herirla.

*“Y siento que ahora me entrego más al placer, yo decido, esa palabra de yo decido me ayuda mucho, un poquito de contención a la niña interior que fue abusada, como “tranquila, yo decido esto”.* Juana Moya

Así mismo, ella comenta que se hace relevante saber recibir el reconocimiento y placer que otros desean obsequiar, dado que al rechazarlo también se están rechazando a sí mismas, en la medida en que no se consideran dignas de ser amadas. Esto último lo expresa Anand (1990) al afirmar que la fuerza motivacional del universo es el amor, y en este sentido a través del tantra, el amor se convierte en un estado del ser, a partir de esa sensación se puede recibir y dar, en libertad. Es decir que sin amor hacia sí mismo y hacia los otros no es posible tener autonomía para permitirse amar y ser amado.

Por otro lado, Carolina comenta que parte de la consciencia hacia la toma de decisiones, incluyó el poder ver al otro desde una mirada inocente, y no desde una mirada de peligrosidad, dado que esto define las formas en que las personas usualmente se relacionan. Así, Carolina encuentra una nueva forma para relacionarse con el otro, dejando de lado las creencias impuestas sobre la masculinidad, a partir de su propia decisión, en pro de una sexualidad más placentera:

*“Uno de los regalos que he tenido de pensar con inocencia, de pensar bonito, de pensar al otro con confianza pues eso mismo atraigo y eso mismo creo, y el disfrute del sexo tiene que ver mucho con la confianza”.*

Carolina Pérez

Para finalizar, ella manifiesta que dentro de su toma de decisiones también se encuentra el experimentar su sexualidad desde otras maneras de relacionarse sexualmente entre varios, lo cual le ha permitido ampliar su panorama sobre el ideal sexual femenino. De esta manera, se evidencia la resistencia que la participante ejerce frente las creencias y eventos previamente considerados sobre las prácticas sexuales (Checa, 2011).

### **Sororidad.**

A partir de la subcategoría de Sororidad se pueden observar algunos principios comunes, o puntos de vista que las participantes comparten a lo largo de la entrevista. Así, de

manera generalizada, se nota la importancia que le adjudican a una reeducación sexual, en términos de provocar la deconstrucción de las formas de enseñanza a los menores sobre la sexualidad, y desmitificar falsas creencias impuestas desde el sistema patriarcal, que afecta a la mayoría de las mujeres. Teniendo en cuenta lo anterior Checa (2011) expone que el empoderamiento de las mujeres conlleva el poder replantearse los procesos de construcción social que han castigado el placer femenino, que ha sido ligado a miedos y culpas, para así llegar a la deconstrucción de estas creencias. Entonces algunas de las participantes plantean que hay que intervenir en las instituciones, mientras otras proponen crear espacios insurgentes, en los cuales se amplíe la visión del placer y la sexualidad femenina, con el fin de cuestionar las creencias impuestas dentro de la sociedad con respecto a dichos temas, lo anterior se puede evidenciar en:

*“Empezó porque yo decía hay muchas de nosotras que tenemos la misma película metida en la cabeza, y es importante que entre nosotras nos ayudemos, y nos conozcamos, de manera que podamos ver que las cosas no son tan cómo nos han dicho”* Claudia Escorcía

Por otra parte, dentro de las narrativas se reconoce la importancia de potenciar la energía femenina en el mundo, a partir del empoderamiento de las mujeres, y que a su vez inviten a los hombres a reconocer la energía femenina tanto en sí mismos, como en las mujeres, para así, comenzar a relacionarse desde lugares más sanos. Dentro de este segmento se puede observar la visión particular del tantra, que expone dos energías principales en el mundo, la masculina (Shiva) y la femenina (Shakti). Y a pesar de que las mujeres, tienen un desarrollo particular, debido a su contexto, y a los múltiples factores o variables que influyen en la construcción de la experiencia personal femenina (Checa, 2011), se pretende que los hombres puedan relacionarse más con su energía femenina, es decir, a partir de formas distintas de relacionarse con el sexo, y a su vez con la sexualidad de la mujer. Sin llegar a entender plenamente lo que es ser mujer, pero acercándose a una solidarización y apoyo mutuo. Que se observa en:

*“Porque esa es la ofrenda a la diosa, saber que tú has logrado cortarte las cadenas, saber lo que se siente estar sin ellas, y genuinamente darse a la tarea de compartir con tus hermanas para que ellas puedan vivir lo mismo. Al contribuir al empoderamiento de otras mujeres, al final lo que estás haciendo es potenciar la energía femenina en la tierra. Entre más mujeres sepan esta información y hombres también, al final, yo no excluyo si el trabajo es con hombres o mujeres, para mí, el compartir estas*

*enseñanzas lo que busca es contribuir a la liberación de esos seres,  
punto”* María Ferrer

Además, como elemento común, emerge también la identificación de otras mujeres que también hayan experimentado eventos que se asocian a un malestar psicosocial, para así generar sentido de comunidad, unión y apoyo desde el tantra. A su vez, Lagarde (2009) expone que es relevante generar pactos entre muchas más mujeres, para lograr un empoderamiento conjunto y vinculante. Así mismo es de gran importancia que las mujeres permanezcan en unión e interdisciplinariedad, pues finalmente muchas mujeres han tenido la oportunidad de repensarse gracias al apoyo y reconocimiento de otras mujeres. De esta manera, compartir experiencias similares entre las mujeres, potencializa su unión y la búsqueda de nuevas formas de relacionarse con su cuerpo, su propia subjetividad, otras mujeres y con otros hombres, con el fin de “contribuir con acciones específicas a la eliminación social de todas las formas de opresión y al apoyo mutuo para lograr el poderío genérico de todas y al empoderamiento vital de cada mujer” (Lagarde, 2009, p.126)

Ahora bien, dentro de las particularidades, Carolina hace referencia a la importancia de que todas las mujeres reconozcan que no son víctimas indefensas frente a los hombres, sino que comiencen a reconocer su validez como mujeres, posicionándose desde la aceptación de sí misma, y de las otras mujeres. Lo anterior, se relaciona con algunos principios del tantra, ya que este busca principalmente el incremento del amor propio, para llegar a amar al otro. Así mismo reconoce la importancia de confiar en sí mismas para relacionarse con su pareja, dejando de lado todo temor. De esta manera según Wallis (2012) el tantra se volvió revolucionario porque dio respuesta a la necesidad poblacional, de obtener modos de empoderamiento que recogiera metodologías eficaces para la transformación de la mente, cuerpo y medio ambiente. Fuente que aún siguen proporcionando mecanismos de empoderamiento, evidenciado en:

*“Es necesario que las mujeres nos amemos, que reconozcamos nuestro cuerpo, que confiemos en nosotras y que sepamos cuidarnos, creo que eso es clave, que sepamos que no somos víctimas indefensas, sino que está en nosotras relacionarnos con los hombres desde un lugar de amor y de cuidado”* Carolina Pérez

Por último, Claudia afirma que es importante que entre mujeres sean más compasivas entre ellas mismas, dejando de lado el prejuicio y la crítica, para comenzar a tener relaciones más saludables entre las mismas. De la misma manera, Lagarde (2009) se refiere a vincular el feminismo de manera conjunta, afirmando que “Ya nos hemos convocado bajo el principio del reconocimiento de la diversidad entre nosotras, ahora hace falta reivindicar el principio de

igualdad” (Lagarde, 2009, p.129). En este sentido, evidencia la importancia de que las mujeres se mantengan unidas y se apoyen desde los elementos o vivencias que tienen en común, para, como afirma Claudia construir relaciones más sanas:

*“Cuando empiezas a mirar hacia adentro desde tu sexualidad, que es finalmente tu centro de poder, tú te miras más linda, eres más compasiva contigo misma, te perdonas mucho más, porque nosotras somos muy duras jueces con las otras y con nosotras mismas, y eso te lleva a tener procesos con las otras personas muchísimo más saludables, y contigo misma muchísimo más conscientes”* Claudia Escorcía

### **Autoestima.**

De manera generalizada se evidencia dentro de las entrevistas que a raíz del tantra, es decir, como consecuencia del mismo, se genera un incremento de la autoestima de las mujeres, en la medida en que logran reconocerse a sí mismas como seres valiosos y merecedores de amor. Parte también de acentuar el autoestima de las mujeres entrevistadas, es el poder de decisión que asumen hacia la exploración de su propio cuerpo, en términos de reconocerlo, valorarlo y aceptarlo tal y como está, procurando su bienestar. En esa línea de ideas, emerge como elemento común el autoconocimiento físico, para procurar una mejor relación con el disfrute consigo mismas y en intimidad con un otro, así:

*“Hay una aceptación muy bonita de mi cuerpo, y es como me veo yo sensual y como el verme yo sensual, también me gusta verme sensual para el otro, pero desde la dinámica de “yo misma ya me siento”. No es como, me modifico para ti, sino como entrar en mi propio cuerpo, saber que me gusta, como me gusta ser tocada, como me gusta seducir y ser seducida, entra en juego ahí. Como que antes siento que era muy para el gusto del otro, ahorita me siento mucho más empoderada de mi sexualidad y con conocimiento de lo que me gusta”.* Juana Moya

En relación con lo anterior, se destaca entonces la importancia de la aceptación misma del cuerpo, tal como lo enuncia la feminista Londoño (1996) expone que es uno de los primeros pasos para ir alcanzando el poder sobre sí mismas, teniendo la oportunidad de reivindicarse como un derecho. Así, el autoconocimiento del propio cuerpo sexual, permite



hablar de la sexualidad desde el autocuidado, para así según Bolaños & Blázquez (2011) mejorar y transformar la relación con el propio cuerpo, y permitirse la escucha corporal.

Así mismo, comienzan a reconstruir su propia relación con la feminidad, rescatando la sensualidad, la emocionalidad, la vulnerabilidad y el cuidado de sí mismas y de los otros. Apartando un poco las creencias ligadas a la vulnerabilidad y emocionalidad catalogadas en negativo, sino más bien resignificarlas con el fin de reconocer que la vulnerabilidad hace parte de una conexión con sí mismas y con los otros de formas desinteresadas y dejando de lado las máscaras. Así, ante la pregunta por lo que le dirían a las niñas acerca de cómo vivir su sexualidad a futuro, Claudia Escorcía, responde:

*“En cambio, si tú sientes paz, les digo a las chicas jóvenes, el día que tú sientas paz y digas yo quiero y me siento tan tranquila, tan completa, tan plena, hazlo”* Claudia Escorcía

En ese sentido, el empoderamiento en el amor, el cual “empieza amándose a uno mismo, implica reconocer que uno merece una experiencia sana y no aceptar obligaciones. El amor se convierte en un estado del ser, a partir de esa sensación se puede recibir y dar, en libertad” (Anand, 1990, p.47). De igual forma, en la medida en que incrementa el autoestima de las mujeres, se intensifica la intimidad, y por tanto el cuidado de sí, en términos de mejores hábitos, mejores relaciones y un adecuado equilibrio emocional. En ese sentido, son invitadas a compartir el propio placer con otros, más que depender de los otros para experimentar y disfrutar del propio placer. Así, gran parte de lo que rescatan las entrevistadas es que de forma naturalizada las mujeres se han relacionado con los hombres, desde una carencia de fuerza, de inteligencia, de cuidado y de protección, desvalorizando el poder emocional que otorga a su vez tanto cuidado. De forma que, las mujeres entrevistadas se enfocaron en narrar el poder de la confianza en sí misma, para permitir la protección propia, y desde ahí compartir el placer y el amor.

*“Finalmente he aprendido que cuando uno desconfía del otro, desconfía de sí mismo, es decir de poder cuidarse a sí mismo”* Carolina Pérez

*“Mientras que si eres un embajador estás totalmente empoderada de tu sexualidad, sabes que lo puedes lograr con o sin él, entonces se vuelve un tema de yo te comparto mi placer, te permito vivenciarlo conmigo, no depende de ti. Soy tan diosa, que puedo compartirte de mí miel, sin que dependa de “dame un poquito”. Es completamente distinto, cuando tu aprendes que eres tú la principal fuente de placer y de amor, que tú te puedes dar tus propios orgasmos, que puedes hacer un viaje místico hacia*

*tu interior y elevarte a lo más sagrado a través de tu placer, pues está lejos de depender de otros, de si me escribió o no, está en línea, porque no me mira”* María Ferrer.

Por otro lado, una de las particularidades evidenciadas es que en la entrevista realizada hacia Juana Moya, ella narra un rechazo hacia la feminidad, de manera que intentaba tener actitudes en oposición a la misma. Es decir, buscaba el empoderamiento femenino a partir de una asunción de los roles de estereotipo masculino, lo cual pretendía desde ahí alejar a las fuerzas masculinas que pudieran llegar a hacerle daño en razón de su vulnerabilidad. Actitud que a través del tantra se transforma, y se experimenta desde un nuevo reconocimiento del ser mujer también desde la sensualidad y la vulnerabilidad, como una manera de reivindicar el poder femenino.

*“Ese amigo me conoció con el pelo rapado, muy antipática, y muy posicionada desde la fuerza masculina, entonces siento que me ayudó a reconocer mi cuerpo desde lo femenino, que siempre era como “un hombre no me puede llevar las bolsas”, el recibir, que aún me cuesta (...) ha sido chévere permitirme ser mujer, el tema con la menstruación, saber cuidar, ser más sentimental, que a veces me pregunto si eso es ser mujer, pero igualmente he encontrado mucha fuerza desde ahí. Siento que antes le peleaba a la feminidad y siento que ahora la manera de integrarlo en mí, me ha dado poder, el poder de la vulnerabilidad”*. Juana Moya.

Por tanto, al experimentar las prácticas tántricas se incentiva el poder de la mujer desde los diferentes ángulos que la convocan. Lo cual se relaciona con lo expuesto por Bolaños & Blázquez (2011), en la medida en que la sexualidad debe comenzar a hablarse en plural, más no en primera persona. En ese sentido, todas las mujeres vivencian su sexualidad de distintas formas, así como también la viven desde un balance entre energía masculina y energía femenina, de forma que se logran dejar de lado los estereotipos, para comenzar a empoderarse con la propia sexualidad desde los múltiples estilos de feminidad y placer. Así, continuando lo enunciado por Bolaños & Blázquez (2011), desde ahí se comienza un verdadero sentido de empoderamiento femenino, para afirmar: yo siento, yo deseo, yo quiero, yo necesito. Para así, continuar con el avance de procesos de empoderamiento que vayan ligados a incitar la toma de decisiones sobre el propio cuerpo, que permitan emerger las fortalezas y debilidades que surgen en relación al deseo propio, y que específicamente, faciliten la apuesta narrativa de la experiencia propia con el fin de lograr aumentar el autoestima no sólo colectivo, sino individual.

Por su parte, como elemento diferencial, también se reconoce que María Ferrer, hace un análisis sobre las formas en que se relacionan las mujeres con los otros masculinos, haciendo énfasis en la carencia de amor propio, para pasar a ser mendigo de amor, en vez de considerarse a sí misma un ser valioso y merecedor de amor, libre de compartir el mismo. En ese sentido, se lucha contra la mujer que en vez de considerarse fuente de amor, busca cualquier expresión de amor, incluso si ésta no es reconocida como preciada.

*“Porque lo que ocurre con la mayoría de mujeres que funcionan también en la sociedad occidental, es que muchas de ellas son muy carentes, se relacionan con el amor como de una manera muy necesitada, no se reconocen como la diosa, una diosa se puede dar el lujo de compartir el amor, la mayoría de mujeres que llegan a estas prácticas son mendigas, mendigos de amor, se conforman con el amor que les tiran, entonces súbitamente la diosa, el embajador, no se reconoce como tal, sino que entra en una condición de mendigo (...) cuando una mujer se hace consciente de eso, es consciente de nuestro gran poder, está en esos tres centros. Entonces dejas de sentirte comida, utilizada, todos esos dramas en los que se meten o nos metemos la mayoría de las mujeres, sino que desde el tantra en la medida que te reconoces como diosa, reconoces tus centros de poder, reconoces cómo se manifiesta esa energía a través de ti, más que las creencias sociales, toda tu perspectiva, se transforma”.*

María Ferrer

### **Discusión**

La sexualidad, ha sido un ámbito asociado meramente a la esfera privada en el caso del género femenino, puesto que involucra un espacio íntimo el cual no debe ser expuesto ante otros. Esto se ha legitimado desde la antigüedad, a través de la imposición de creencias religiosas, y después médicas, que procuraban que la mujer mantuviera dicho aspecto de su esfera vital únicamente para ella misma. Lo anterior, sustenta uno de los fundamentos del feminismo de segunda ola, en el cual se expone como estrategia de reivindicación de derechos el lema de “lo personal es político”, expuesta por la feminista Kate Millet, en donde se reúne un conglomerado de métodos, como el discurso, para mantener un sistema de dominación entre géneros (Checa, 2011). Dicha dominación patriarcal, está concentrada alrededor de las diferentes esferas vitales, como la familia y la sexualidad, logrando que al

mantenerlas en el ámbito de lo privado, las violencias ejercidas dentro de las mismas y las violaciones hacia los derechos personales pasen desapercibidas.

Es a raíz de esto que, la sexualidad femenina al desarrollarse desde una mirada oculta, procura que las mujeres se acerquen a la misma desde un punto de referencia que se adapte a los requerimientos sociales e ideológicos desde el “deber ser”. Así, en relación con lo expuesto por Lagarde (2000), se evidenció que las construcciones sobre la subjetividad femenina de las mujeres entrevistadas giran en torno a patrones en los cuales las mujeres deben moverse desde el deber ser, frente a diversos aspectos, como la reserva, el cuidado, la preocupación por los otros y aún más por el otro masculino. Por tanto, se corrobora a través de los resultados que como Lagarde (2000) lo indica, la subjetividad femenina se ha ligado al hacerse cargo de otros, dar vida, proteger al otro, cuidarlo, reproducirlo y destacarse en rasgos afectivos.

Estas ideologías ejercen un control sobre el cuerpo femenino, a través de unos dispositivos de poder, que terminan por subestimar la importancia de las distintas dimensiones de la sexualidad en la mujer. Tales dispositivos ejercen un control sobre la vida del ser humano, por medio de disciplinas como la religión, la medicina, así como también instituciones como la familia, tal como lo expone Foucault desde Posada (2015). Esto conlleva a que se promueva una administración de la vida, al referirse a la sexualidad femenina desde conceptos moralistas instaurados por la cultura como lo son el cuidado de la virginidad, el silencio, la poca frecuencia del sexo y los roles preestablecidos respecto a la sexualidad, características que se evidenciaron en la investigación.

Lo anterior se evidenció en los discursos que guiaron la sexualidad de las mujeres previamente, donde las instituciones como la iglesia y la familia permeaban todas las relaciones íntimas de las mujeres. Así, se refleja en las entrevistadas sentimientos de culpabilidad causados por la connotación del sexo como negativo y pecaminoso, y se comienza a concebir una separación de cuerpo y espíritu, donde el cuerpo se relaciona con el pecado, y el espíritu con la pureza, motivo por el cual la mujer debería apuntar a la espiritualidad, abandonando su lado carnal y corporal. Por tanto, para experimentar el placer corporal, se hace necesario sentir dolor y culpa. Igualmente, con respecto a la virginidad se plantea que la mujer debe llegar virgen al matrimonio, esta creencia perjudicó a las participantes, a través del miedo y el silencio con respecto al tema. Esto con relación a la sensación de pérdida que conlleva la simbología de la virginidad, miedo que es instaurado por los padres de las mismas.

De esta forma, los dispositivos de poder ejercidos por los discursos que giran en torno a la sexualidad femenina en la religión, promueven que la mujer comience a relacionarse con su propio cuerpo y su sexualidad desde una reserva y ocultamiento, lo cual a su vez desemboca en un desconocimiento de los mismos. Así mismo, se encontró que tal como lo expone la investigación de Sánchez (2010), continúa una problemática con relación al desconocimiento de sus propios cuerpos, como si estos fueran ajenos al mismo. Así, en las mujeres entrevistadas la relación con sus cuerpos se encontraba enmarcada por el rechazo, la despersonalización y la inconsciencia, de forma que, se refleja como el cuerpo de la mujer se objetiviza en cuanto a la complacencia de terceros, en específico el género masculino, más no en la complacencia y aceptación de su propio cuerpo. Por lo tanto, la imposibilidad de experimentar un alto grado de placer está relacionada con el uso del cuerpo femenino para la mera reproducción, dejando de lado el placer propio.

Todas estas premisas discursivas circulan tal como lo menciona Burin (1990), a través del núcleo familiar, específicamente la relación materno filial, en donde tales creencias de la institución religiosa se transmiten generacionalmente a raíz del proceso de identificación personal que se tiene con la madre. Puesto que a diferencia del género masculino, todas aquellas premisas del “deber ser” se constituyen alrededor de procesos afectivos y de apego que promueve la madre al estar presente de manera personal en la vida diaria de cada mujer, lo cual hace tangible el proceso de construcción de subjetividad femenina, que se encuentra ligado a la reproducción, la maternidad y la complacencia.

Con relación a esto, el rechazo y sensación de despersonalización frente al propio cuerpo es desatado de la sensación de las mujeres de encontrarse a sí mismas fuera del control de su cuerpo, apartando el dominio y poder de las mismas frente a la decisión sobre él. Como resultado de esto, dos de las entrevistadas vivenciaron como experiencias de malestar psicosocial, la enfermedad del cáncer, debido al rechazo frente a su propio cuerpo y experiencias displacenteras, lo cual se relaciona con la falta de cuidado a sí mismas, y más hacia el otro.

Ahora bien, dentro de los estereotipos que giran como estrategias de control tanto de hombres como mujeres, se construyen marcos que encasillan las conductas en este caso de la sexualidad y afectividad. Así, esto se argumenta con la teoría explicativa del marianismo, Rodríguez (2005), donde se expone que la subjetividad femenina y el marco discursivo bajo el cual se caracteriza a la mujer es desde el cuidado de los otros, la compasión, la intercesión, las relaciones sexuales únicamente con la pareja, limitadas al espacio privado y oculto del cuerpo, así el hombre en carácter opuesto debe protegerla. De manera que, se encuentra la

mujer que se limita en su sexualidad y aquella que la experimenta abiertamente, la primera es alabada y la segunda es juzgada por la sociedad y evitada por las mujeres del común, así, la mujer es definida en oposición al hombre, tal como lo afirma Lagarde (1990) donde la mujer es definida de forma contrastada y opuesta a la masculinidad del hombre. Por su parte, el marco discursivo que asocia el rol masculino, se conecta con características animales, malignas y peligrosas, promoviendo que la relación con los mismos se dé a partir de la desconfianza.

Tales características asociadas al rol masculino, dentro de la experiencia personal de dos de las participantes, fueron ratificadas al vivenciar experiencias de abuso, las cuales potenciaron las construcciones sociales sobre los estereotipos que giran en torno a la masculinidad, definiéndola como peligrosa y temeraria, igualmente, reforzando los sentimientos de culpabilidad enmarcados por la familia, dado que asumen la responsabilidad de los hechos.

Lo anterior, relacionado con lo expuesto por Anand (1990) se suscita a raíz de que las experiencias sexuales femeninas no se vivan desde la espiritualidad sagrada, por tanto comienzan a emerger vulneraciones de derechos, ya que se vive desde el miedo y la represión, y se inhibe la comunicación con el otro, así, tales experiencias se viven cuando se guía la sexualidad por los significados sociales asociados a la sexualidad como negativa. Es por tal motivo, que el tantra brinda herramientas que apunten a la liberación sexual femenina, para que así en contraposición, las mujeres vayan en búsqueda de las rupturas de esta división privada y pública, y se permitan acudir a espacios que transgreden constantemente tales patrones y dispositivos de poder que toman control sobre sus propios cuerpos. De forma que hagan de la sexualidad una práctica de libertad y decisión, y tal como lo plantea Lagarde (2000) les permita a las mujeres deconstruir la subjetividad femenina, pasando de encontrarse en la periferia y dejando la centralidad a los otros, para pasar a ser el centro.

En ese sentido, a lo largo de esta investigación se encontró que el tantra hace parte de uno de los espacios que promueven reconstruir la concepción de la sexualidad femenina como un potencial de fuerza para la mujer, que puede generar emociones de alegría y vitalidad, facilitando que se genere una fortaleza vital en cada una de las mujeres, desde un espacio que extiende la soberanía e individualidad del yo femenino. Así, las prácticas tántricas en sí mismas promueven un empoderamiento de la mujer, ya que su objetivo principal como lo enuncia una de las entrevistadas es promover la autenticidad del ser, abrir el corazón, desbloquear emociones, para así confrontar y finalmente liberar de los marcos discursivos.

Como medios para alcanzar el empoderamiento femenino a través del tantra se impulsan estrategias como el uso adecuado de la respiración para conectarse con la divinidad, permite la conexión mente -cuerpo, la conexión con la energía sexual propia, y como aprender a movilizar dicha energía para experimentar plenamente el placer, dejando de lado la sexualidad asociada únicamente a los genitales, sino al resto de las partes del cuerpo, la relevancia de la apertura de chakras y el libre paso del flujo emocional, de manera que a través de rituales se permita conectar tanto la energía masculina como la femenina dentro de un mismo cuerpo. También, la herramienta del autoerotismo para acceder al autoconocimiento de sí mismas en torno al placer propio, que permite ofrecer un espacio de placer, amor y cuidado a sí mismas, así como también un espacio de exploración y autoconocimiento que permita distinguir aquel placer individual que atañe a la historia subjetiva de cada mujer, para así permitirse vivenciar la sexualidad con un otro en términos de compartir, y no de obtener placer propio.

Finalmente, y de los objetivos principales se encuentra la importancia de hacer uso de la herramienta de la consciencia, por un lado, para hacerse consciente de la experiencia sensorial propia dentro del acto sexual, y por otro, para reconocer los miedos, bloqueos y ataduras que impiden experimentar una sexualidad libre y plena (Anand, 1990). Lo cual permite, dejar de lado los pensamientos sobre sí mismas y el otro que se encuentran asociados a las creencias sociales previamente expuestas, y lograr una conexión corporal con el acto, y una liberación de sus propias ataduras dentro de la historia subjetiva de cada mujer.

Es por tal razón que, por medio del tantra la experiencia sexual femenina de las mujeres se transforma hacia una experiencia de emancipación de las fronteras y limitaciones que erige el sistema occidental y patriarcal, de forma que cada una de las mujeres entrevistadas mostró que a partir del tantra lograron una deconstrucción de su propia feminidad, así como también asumir que el sexo es una práctica de confianza, decisión y amor propio, agenciando sus historias personales hacia una resistencia de los discursos que mantienen a las mujeres en la sexualidad desde el sufrimiento y la culpa naturalizadas. De forma que, se logra y se apunta a transgredir los discursos que expone Lagarde (2008) que se encuentran socialmente contruidos sobre que el cuerpo de las mujeres, sea un cuerpo procreador, un cuerpo espacio para ser usado por otros, placer de otros y para dar vida a otros. Estas creencias se transgreden a través del tantra, permitiendo así como lo expone también la autora en su texto “Amor y sexualidad: una mirada feminista”, que las mujeres reconozcan individualidad, autonomía, independencia y confianza, pues en la “mismidad” se encuentra la libertad y la dignidad de la vida propia, obteniendo valor subjetivo lo que

permite la relación con los otros no desde la soledad, el misterio, y no moverse entre opuestos y complementarios, sino permitirse la autenticidad de la personalidad de cada mujer.

Así, se observó que con respecto a la relación del cuerpo, antes de vivenciar las prácticas tántricas se encontraban enmarcada por las creencias religiosas, en donde el cuerpo debe ser oculto, es reservado, y la libre experiencia del placer con el mismo, es castigada. A través de la herramienta de autoplacer y autoerotismo que denota el tantra, se permite en la mujer la exploración de sí misma, con el objetivo de reconocer el propio cuerpo, y vivenciar un ritual de respeto, aceptación, confianza, amor y placer a sí misma, incrementando el autoestima de las mujeres, para así deconstruir los estereotipos enmarcados sobre el cuerpo femenino, de manera que se logren construir relaciones más armoniosas consigo mismas y con los otros, lo cual evita que las mujeres sean perjudicadas ya que se reconocen a sí mismas como dignas y merecedoras de amor. El tema de la exploración propia permite subvertir la creencia femenina que afirma Lagarde (2000) de que para las mujeres, el placer existe sólo cuando es compartido porque el yo no legitima la experiencia; porque el yo no existe (p.68).

Así también, frente a la concepción del placer sexual femenino, se muestra que antes de tener las experiencias de tantra, las mujeres relacionaban tal placer con un sufrimiento y culpabilidad constante, que se podía expresar incluso en dolores físicos, esto se relacionaba con que dentro de las pautas impuestas por la familia el placer femenino únicamente debía ligarse a los fines reproductivos, que se ejercen únicamente de forma monógama, y además, deben practicarse en el ámbito privado de forma poco frecuente. Ahora, las entrevistadas al haberse permitido hacer uso de la herramienta de la consciencia dentro del acto sexual, en términos de la experiencia sensorial plena, así como también de la consciencia de aquellas creencias que reprimían dicho placer, les facilitó vivenciar el acto sexual como parte de un ritual de conexión consigo mismas y con el otro, y reconocerlo como un fin y no como un medio. A través de esto, se permiten a sí mismas reconocer que la sexualidad femenina no es sufrimiento, sino por el contrario potencia de energía, lo cual posibilita una relación con el otro desde el compartir el placer y el amor, no a partir de la carencia de amor, sino desde la abundancia de confianza y amor en sí mismas.

La relación con el género masculino se transforma, en la medida en que desde los estereotipos construidos socialmente, se liga a los hombres a la carnalidad, la corporalidad, y en ese sentido, se los asocia a la maldad, el abuso de poder, la fuerza, lo cual termina por promover pautas relacionales con ellos desde la desconfianza y el miedo, ante la vulneración de las mujeres, asumiendo que estos únicamente buscan a la mujer con objetivos sexuales y carnales. Es a partir del tantra, que se permite confrontarse y hacerse conscientes de las



formas de relación que tienen con ellos, lo cual promueve reconocer los miedos, bloqueos y ataduras hacia la concepción masculina, que impiden experimentar una sexualidad libre. Por tanto, al vivenciar esto, se convocan a sí mismas a ver al otro desde una perspectiva inocente, reconociendo que así como existen múltiples maneras de ser mujer, también existen masculinidades diferenciales, lo cual posibilita durante las relaciones sexuales que aquellos pensamientos sobre la vulnerabilidad femenina ante los hombres, sean descargados y permitan fluir el placer propio. De manera que, se logra deconstruir los roles hegemónicos sobre lo masculino y lo femenino, permitiendo que la mujer pase de ser indefensa a fuente de poder, y que el hombre pase de ser agresor a un ser vulnerable y emocional.

Relacionado con lo anterior, la feminidad dentro de los roles hegemónicos que imponen las creencias familiares y religiosas, se asocia a la vulnerabilidad, a la emocionalidad, al cuidado del otro, y al ámbito privado. Lo cual ha permitido que las mujeres en la sociedad deban acoplarse a los pedidos y requisitos de los otros, dejando de lado su opinión propia, incluso sobre su propio cuerpo, así como también ha conllevado a que las mujeres entren en constante conflicto consigo mismas y sus características auténticas, lo cual se ha desatado en inseguridades y repudio hacia sí mismas. Así, como lo expone la feminista Coria (2007), todos estos hacen parte del “cajón”, que se refiere a aquel espacio de invisibilización que permite a las personas guardar aquellas creencias naturalizadas de las cuales no pretenden hacerse conscientes. Algunas formas de cajonear cómo: “acomodarse forzosamente al gusto ajeno, privilegiar exclusivamente los anhelos del ser querido, aunque el costo sea perderse a sí misma” (Coria, 2007, p.27).

Por otro lado, se muestra una modificación de pensamiento en las experiencias de malestar psicosocial que vivenciaron las participantes, así previamente los sucesos estaban asociados a sentimientos de culpa y miedo, así como también a bloqueos emocionales que conllevaban a enfermedades como el cáncer. Lo cual reafirmaba relaciones tóxicas con los otros y consigo mismas, desde el sufrimiento, la inseguridad y el dolor. Lo que se logra a partir del tantra, es resignificar y sanar estos bloqueos y transformar las pautas de relación que invitaban a tener tales miedos, a través de la consciencia de los mismos. Así, permiten la identificación tanto propia como colectiva de los eventos que se asocian a un malestar psicosocial, y así conducen al sentido de comunidad, liberación y apoyo, lo cual promueve la transformación de las creencias.

De manera que, dichos procesos de sanación y liberación lo que permite es lo mencionado por Coria (2007), con respecto a que las consecuencias de las rupturas subjetivas que se presentarán a continuación promueven un proceso de distorsión, que así como lo que

expone la autora implica que aquella dependencia afectiva que experimentan típicamente las mujeres, ya sea en el ámbito relacional-amoroso o el sexual, se transforma dado que las mujeres comienzan a construir vínculos desde la posición de sujeto, más no de objeto de deseo. Así, al posicionarse dentro de una relación como un sujeto, la relación se direcciona a ser protagonistas de su propio deseo, y esto promueve que se facilite amar al otro desde sí mismo, y defender las necesidades de ser amado por el ser auténtico, más no por la capacidad de acoplarse al deseo ajeno, como sucedería si las mujeres se ubicaran desde el objeto del vínculo.

De este modo, las rupturas en la subjetividad de las mujeres frente a la concepción de la sexualidad previamente expuestas, se transforman y constatan que el tantra permite reconfigurar tanto la subjetividad femenina, como el placer en el sexo, como un aspecto que permite salir hacia lo público, para así concebirlo como un espacio que fomenta la resistencia femenina y las prácticas emancipatorias, en contra de las sociedades hegemónicas. Para así, asumir que tienen voz y decisión frente a este espacio considerado privado, de forma que se permiten el empoderamiento personal y colectivo, transgrediendo las normatividades existentes frente a sus cuerpos, haciendo de ellos una fuente de poder y reivindicación.

Siguiendo tal línea de ideas, esto se constata en los relatos de las mujeres donde experimentaron rupturas dentro de su vida cotidiana, que invitaron a cuestionar el rol femenino dentro de la sexualidad, en momentos que les generaban inseguridad y desconfianza sobre su posición en la sociedad. Estas sensaciones displacenteras llevaron a las entrevistadas a replantearse la sexualidad femenina desde una perspectiva auténtica. Esta transformación de relación con la masculinidad y con los otros, se constata con lo expuesto por Lagarde (2000) sobre la categoría de empoderamiento, en la medida en que antes de experimentar el tantra las mujeres se relacionaban desde la carencia, es decir desde el sufrimiento por la soledad. Lagarde (2000) va a plantear que es de relevancia plantear la diferencia entre soledad y desolación, así pues la desolación se experimenta en consecuencia de sentir una pérdida irreparable, así, lo que se plantea es que las mujeres asocian la soledad con la desolación. Este sentimiento se acompaña de la constante esperanza de encontrar a alguien que despoje a la mujer del sufrimiento. En ese sentido, el tantra invita a las mujeres a que reconozcan que no son víctimas indefensas, en peligro de ser atacadas por los hombres, sino por el contrario que tienen la capacidad de amarse a sí mismas, para permitirse confiar en el otro, y así alejarse del daño, y comenzar a relacionarse desde el privilegio, así como también relacionado con el empoderamiento de Lagarde (2000), convertir la soledad en un

estado placentero que permita apartar los diálogos internos que constantemente reafirman el juicio y la condición de necesidad hacia sí mismas.

Dichas rupturas, también permitieron en ellas reconocer la importancia de conocer y aceptar el propio cuerpo, con el fin de vivenciar experiencias llenas de armonía consigo mismas, lo cual les permite reconstruir la relación con la feminidad, otorgándole valor y dignidad a rasgos caracterizados femeninos, como la sensualidad, emocionalidad, vulnerabilidad y el cuidado de sí y del otro. Lo cual permite replantear que el rol femenino no es una debilidad, sino que es una fuente de poder para compartir pautas relaciones direccionadas a la plenitud, para así compartir el placer y el amor con los otros no desde la carencia, sino desde la abundancia y la confianza en sí mismas.

Lagarde (2000), expone que para permitir que las mujeres se relacionen desde la autonomía es de suma relevancia tener la capacidad de separarse de las necesidades de los otros, y asumir la capacidad de respetar los límites propios. Esto que plantea la autora, se demuestra a raíz de cómo a partir de las experiencias tántricas se permiten a sí mismas tener poder de decisión sobre las personas con quienes comenzarán un encuentro, teniendo su posición en primera medida, así como también permitirse ejercer límites dentro de las mismas relaciones sexuales, lo cual aboga por que las mujeres tengan control y juicio sobre su propia sexualidad, lo cual a su vez se carga de responsabilidad sobre las propias decisiones, y así, esto permite que se dé un proceso de liberación sobre la determinación de qué se permiten a sí mismas que haga daño y qué no. Esto se conecta con lo enunciado por Lagarde (2000) sobre la autonomía, en la medida en que se logra transformar la concepción de que las mujeres no tienen voz y poder de decisión dentro de las relaciones, y reafirmar la autonomía de las mismas a partir de reconocer sus propios deseos, y cuáles de estos van dictaminados por un impulso autodestructivo y cuáles, por el contrario redirigen a la correspondencia con la libertad, reconociendo que la autonomía no es un estado discursivo, sino que se instaura bajo prácticas, acciones y deseos específicos con base a una constante concientización.

Por último, se puede mostrar dentro de los relatos de las mujeres entrevistadas que no solamente el tantra permite un espacio de empoderamiento y agencia política personal, es decir, dentro del ámbito privado, sino que de forma colateral mientras se van transformando a sí mismas, ejerciendo la potencia de cambio hacia las creencias culturales, también se permiten a través de los espacios de prácticas tántricas, la colectividad, de forma que fomentan la identificación tanto propia como colectiva de los eventos que se asocian a un malestar psicosocial, y así conducen al sentido de comunidad, liberación y apoyo entre las mujeres, lo cual promueve la transformación de las creencias establecidas.

Así, esto aboga a que las mujeres se permitan ser más compasivas entre ellas y se permitan ser apoyadas unas a otras para reivindicar sus derechos, desde un principio de igualdad y la importancia de reconocer elementos y vivencias comunes que las mantengan unidas para construir relaciones más saludables. Así como lo expone Lagarde (2009) a partir de lo cual se debería fomentar una inclusión de la perspectiva feminista más vinculante y conjunta, que permita reconfigurar y transformar de forma colectiva los determinantes culturales que constituyen al género femenino en plural. Así, como lo afirma Lagarde (2009) “Ya nos hemos convocado bajo el principio del reconocimiento de la diversidad entre nosotras ahora hace falta reivindicar el principio de igualdad” (p.129)

En ese sentido, las rupturas en las subjetividades de las mujeres no solamente deben ser personales, sino que de forma colectiva las entrevistadas reconocen la importancia de replantear las formas de educación que se tienen sobre la sexualidad, ya sea dentro de los mismos espacios cotidianos o a través de procesos que permitan realizar una crítica frente a las creencias impuestas, como lo es el tantra.

### **Conclusiones**

1. Se subvierte la subjetividad femenina, concebida desde un marco que se liga a la reproducción, la maternidad y la complacencia de terceros. Así, se comienza a deconstruir la misma, pasando de encontrarse en la periferia a ser el centro. De esta manera, se logra concebir que la subjetividad femenina no es esencialista, sino que es cultural, histórica, sincrética y es construida a partir de una historia personal y auténtica en cada una de las mujeres, por tanto, no se puede hablar de la feminidad en plural, sino en primera persona.
2. A través de las prácticas tántricas, las creencias naturalizadas sobre la negación y estereotipos del placer sexual femenino que han sido configurados a lo largo de la historia occidental, pasan de ser asociados a sentimientos de culpabilidad y castigo, hacia una estrategia que encamina a la mujer al beneficio de su salud y bienestar tanto en la relación consigo misma, como en las relaciones interpersonales, en pro de la renovación de la autoestima, la autonomía y el disfrute del acto sexual.
3. A raíz de procesos de consciencia que promueve el tantra, se permite a las mujeres reconocer los bloqueos emocionales que surgen a partir de la relación de despersonalización que llevaban con su cuerpo, lo cual conducía a generar una enfermedad como el cáncer. Desde el tantra, se comprende que la desconexión con el

propio cuerpo es una forma de expresar el malestar psíquico, y así ejerciendo una conexión con el mismo, se comienzan a vivenciar prácticas del cuidado de sí, manteniendo una escucha corporal y apropiarse de este.

4. El tantra es una filosofía, en la cual sólo una parte de esta está ligada a la comprensión espiritual de la sexualidad, así, a través de rituales meditativos se permite reconectar las experiencias sexuales femeninas hacia la liberación, desde la conexión consigo mismas, la toma de decisiones, la confrontación y la consciencia. De forma que, implica reconocer que las mujeres merecen una experiencia sana y no aceptar obligaciones, así, a partir de esa sensación se puede recibir y dar, en libertad. A su vez, se reconoce que el tantra sólo es una de las estrategias que permite transgredir las creencias sobre la subjetividad femenina, por lo tanto, es importante cuestionarse sobre otras formas alternativas que inviten al proceso de consciencia y empoderamiento de la mujer.
5. El placer sexual, asociado a la normativización de la subjetividad femenina se encuentra ligado a las pautas relacionales con los otros desde la desolación. Así, por medio del tantra se fomenta una resignificación de la soledad, para no relacionarse con los otros desde la carencia o necesidad, y por el contrario, asumir la soledad como un espacio diferente a la desolación, que promueva el repensar y reconstruir la autenticidad de la mujer.
6. El empoderamiento de las mujeres, requiere de un esfuerzo continuo que impulse la constante reflexión sobre las diferentes rupturas subjetivas que invitan a un cuestionamiento persistente de la sexualidad femenina y los imaginarios simbólicos que giran alrededor de esta. Haciendo esa claridad, a través del empoderamiento se logra deconstruir las experiencias vividas, reconociendo que no existe autonomía sin biografía propia, y que ésta biografía se encuentra en constante cambio. Parte del empoderamiento es resignificar que la sexualidad femenina es una herramienta de resistencia y transformación ante los modelos hegemónicos, que permite situar a la mujer desde la autonomía, la voz, la toma de decisiones y la sororidad entre el colectivo mismo.
7. Dentro del trabajo investigativo, cabe resaltar dos cuestionamientos que invitarían a ampliar la perspectiva del mismo. El primero de estos va dirigido hacia la pregunta: ¿Cuál sería el lugar que ocupa la masculinidad dentro de espacios como el tantra? ¿Qué tipo de deconstrucciones sociales sobre los varones, se fomentan a raíz de estos? Así mismo, se plantea el interrogante: ¿Cómo se desarrolla la transmisión de

creencias sobre la subjetividad femenina y el placer sexual, de forma intergeneracional, es decir, en las relaciones madre-hija en las mujeres entrevistadas?

### Referencias

- Amigot, P. (2007). Una tensa oscuridad. Interrogando el abordaje psicosocial de la subjetividad, *Psicología & sociedad*, (19) 1, 20-25. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/3093/309326376004.pdf>
- Amuchástegui, A & Rodríguez, Y. (2005). La sexualidad: ¿invención histórica?. Universidad Autónoma de México. Recuperado de: <http://yolodecido.com/assets/16-la-sexualidad-invencion-historica.pdf>
- Anand, M. (1990). La senda del éxtasis. Barcelona: Martínez Roca.
- Arango, L., León, M. & Viveros, M. (1995). En torno a la polaridad marianismo-machismo. En *Género e Identidad. Ensayos sobre lo femenino y lo masculino*. (pp.241-262). Bogotá D.C.: Ediciones Uniandes.
- Bolaños, E. & Blázquez, M. (2011). Amores, sexualidades y autocuidado. *VII Jornadas sobre Violencias de género y VIH*. Recuperado de: <http://creacionpositiva.org/AREAS-SERVICIOS/derechos-e-incidencia-politica/jornadas-de-violencias-genero-y-vih-crea/Vhttp://creacionpositiva.org/AREAS-SERVICIOS/derechos-e-incidencia-politica/jornadas-de-violencias-genero-y-vih-crea/VII%20JORNADAS%20VIOL/taller2%20amores%20definitico.pdfII%20JORNADAS%20VIOL/taller2%20amores%20definitico.pdf>
- Burin, M. & Meler, I. (1999). *Género y familia: Poder, amor y sexualidad en la construcción de la subjetividad*. Barcelona: Paidós.
- Checa, C. (2011). *El placer sexual como arma política*. El empoderamiento de las mujeres a través del placer sexual. Universidad de Granada, Granada, España.
- Chia, M. (2000). *La mujer multiorgásmica*. Madrid: Neo-Person.
- Coria, C. (2007). *El amor no es como nos contaron... ni como lo inventamos*. Buenos Aires: Paidós.
- Esteban, M. (2008). Identidades de género, feminismo, sexualidad y amor: Los cuerpos como agentes. *Política y Sociedad*, 46 (1), 27-41.
- Estrada, A. & Diazgranados, S. (2007). *Keneth Gergen. Construcción social. Aportes para el debate y la práctica*. Bogotá: Ediciones Uniandes.
- Foucault, M. (1998). *Historia de la sexualidad I, la voluntad del saber*. Madrid: Siglo veintiuno de España.

- Garaizabal, C. (Diciembre, 2009). Debates feministas sobre la sexualidad. En M. Pineda, *Jornadas Feministas Estatales*, Asamblea de mujeres de Granada, Granada, España.
- Lagarde, M. (1990). *Identidad femenina*. CIDHAL (Comunicación, Intercambio y Desarrollo Humano en América Latina. Recuperado de: [https://xenero.webs.uvigo.es/profesorado/purificacion\\_mayobre/identidad.pdf](https://xenero.webs.uvigo.es/profesorado/purificacion_mayobre/identidad.pdf)
- Lagarde, M. (2000). Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres. Fundación puntos de encuentro.
- Lagarde, M. & de los Ríos (2008). Amor y sexualidad. Una mirada feminista. Universidad Menéndez Pelayo. pp. 1-13.
- Lagarde, M. (2009). Pacto entre mujeres. Sororidad. Aportes para el debate. Publicado en [www.celem.org](http://www.celem.org) Extraído de: <https://www.asociacionag.org.ar/pdfaportes/25/09.pdf>
- Londoño, M. (1996). *Derechos sexuales y reproductivos. Los más humanos de los derechos*. Cali: ISEDER.
- Mitra, À. (2002). *Tantra. La ciencia eterna*. Medicina Naturista. Buenos Aires: Biblioteca Nueva Era Rosario. Recuperado de: [https://hermandadblanca.org/wp-content/uploads/2015/06/hermandadblanca\\_tantralacienciaeternashriishriianandamurti.pdf](https://hermandadblanca.org/wp-content/uploads/2015/06/hermandadblanca_tantralacienciaeternashriishriianandamurti.pdf)
- Monje, C. (2011). *Metodología de la Investigación cuantitativa y cualitativa*. Guía didáctica. Neiva: Universidad Surcolombiana.
- Moreno López, S. (2014). La entrevista fenomenológica: Una propuesta para la investigación en psicología y psicoterapia. *Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, (20)1, 71-76.
- Muchembled, R. (2008). *El orgasmo y occidente. Una historia del placer desde el Siglo XVI a nuestros días*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Posada, L. (2015). Las mujeres son cuerpo: reflexiones Feministas. *Investigaciones Feministas* (6), 108-121.
- Quintero, M., Gómez, M. & Uribe, J. (2013). Perfil orgásmico en universitarias de ciencias de la salud. *Revista Urología Colombiana*, 21(1), 18-29.
- Rodríguez, M. (2005). *La construcción de la identidad femenina adolescente: una encrucijada entre el culto mariano y el mundo público*. (Tesis de Maestría). Universidad de Chile, Santiago de Chile.

- Rubin, G. (1989). Reflexionando sobre el sexo: notas para una teoría radical de la sexualidad. En: Vance, Carole. Placer y peligro: explorando la sexualidad femenina. Madrid: Revolución.
- Sánchez, D. (2010). *Percepción que las mujeres tienen de su cuerpo y vivencia sexual*, (Tesis). Universidad de Chile, Santiago de Chile.
- Secretaría de Salud de Bogotá. (2011). *Informe final convenio interadministrativo 1224 de 2011*. Recuperado de:  
<http://www.saludcapital.gov.co/Politic%20en%20Formulacin/POLITICA%20DISTRITAL%20DE%20SEXUALIDAD.pdf>
- Sossa, A. (2011). Análisis desde Michel Foucault referentes al cuerpo, la belleza física y el consumo. *Polis. Revista latinoamericana* (28), .1-19.
- UNESCO (2014). *Educación Integral de la Sexualidad: Conceptos, enfoques y competencias*. Chile: Ediciones UNESCO.
- Van Lisebeth, A. (1990). *Tantra, el culto a lo femenino*. Barcelona: Urano.
- Vatek, A. (2012). *Cómo practicar sexo tántrico: manual ilustrado*. Buenos aires: Ediciones lea.
- Wallis, C. (2012). *Tantra Illuminated. The philosophy, history, and practice of a timeless tradition*. Petaluma: Mattamayura Press.
- Woods, M. (1995). *El amor a sí mismo tantra y autoerotismo*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.



**Apéndice A.****Matriz de Categorías**

<b>Categoría</b>	<b>Pregunta</b>
Significados sociales sobre la relación cuerpo y placer femenino	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuáles han sido las creencias que han enmarcado su sexualidad, antes de experimentar las prácticas tántricas y ahora?</li> <li>2. ¿Cuáles fueron las creencias de su familia y escuela con respecto a su sexualidad y virginidad?</li> <li>3. ¿Cómo describiría la relación con su cuerpo antes de experimentar las prácticas tántricas y ahora?</li> <li>4. Si en este momento tuviera al frente a una niña, ¿Qué le diría frente a cómo debe ver la sexualidad?</li> </ol>
Prácticas Tántricas	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. ¿Cuál fue su primer acercamiento al tantra?</li> <li>6. ¿Cómo ha significado el placer sexual, el orgasmo y la masturbación antes de vivenciar las prácticas tántricas y ahora?</li> <li>7. ¿Ha vivenciado de manera distinta las relaciones sexuales luego de haber experimentado las prácticas tántricas? ¿Cómo?</li> <li>8. ¿Qué implica vivir una sexualidad en plenitud?</li> </ol>
Empoderamiento	<ol style="list-style-type: none"> <li>9. ¿Qué momento la invitó a cuestionar la sexualidad femenina?</li> <li>10. ¿Cómo cree que influye este cambio en su propia liberación sexual?</li> <li>11. ¿Cree que es importante invitar a otras mujeres, para que conozcan las prácticas tántricas? ¿Por qué?</li> </ol>

**Apéndice B.****Matriz de coherencia**

## Matriz No. 1

Carolina Pérez

<p>Significados sociales sobre la relación cuerpo y placer femenino</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entonces mira, yo vengo de una familia con una tradición religiosa fuerte, digamos que en torno al tema de la sexualidad había muchas creencias limitantes y de pecado, y eso como que me cohibía de experimentarme y lo mantuve como buen período en mi vida, que el tocarse es malo, el masturbarse es pecado, sólo puedes tener sexo después de casarte, una cantidad de creencias que me hacían sentir de algún modo culpable y con las que como que no estaba de acuerdo en mi sentir.</li> <li>• Pues mira que yo estuve en un colegio femenino, entonces yo siento que no se hablaba finalmente mucho del sexo, a mí me marcó mucho más mi familia porque es que en mi familia si era mucho más clara la creencia de lo que no está permitido de no tocar, de no sentir. Siento que eso dejó una huella más clara que en el colegio, al ser un colegio femenino digamos que, y con las creencias que yo tenía pues también naturalmente me aislaba, en mi adolescencia no experimentaba nada relacionado con el sexo, ósea realmente ya fui entrando a mi edad adulta que hice mis primeras exploraciones, entonces como que el colegio fue como muy ausente de este tema.</li> <li>• Digamos que en mi familia se hablaba desde no se puede, desde está mal, desde es pecado, sin llegar a profundizar en muchos detalles, también había muchas cosas que no se hablaba, pero si era mucho cómo cuidar la relación entre hombres y mujeres, saber quiénes están ahí, mucho cuidado, los amigos que habían eran dentro de la misma fe religiosa, además a mí me daba miedo como ser castigada. Tengo una hermana mayor que tal vez ella tuvo más amigos y eso, y mi mamá fue súper dura con ella, entonces como que yo dije yo no quiero que me castiguen por ello y lo que hizo fue como retraerme y es increíble, yo ahora miro hacia atrás y digo es increíble cómo uno se puede cerrar por el miedo.</li> <li>• Mi familia eran Testigos de Jehová, y además te cuento que dentro de los testigos de jehová mi mamá era considerada una mujer también como que vivía todo al extremo, es decir, de por sí es una religión como extrema y desde ahí se vivía como con más extremo.</li> </ul>
---	--

- Con el hombre con el estuve en una relación de dos años, muy particular, no de noviazgo, me sentía muy atraída sexualmente y como que también lo que me importaba era como eso, la pasión, el deseo, sentir, fue muy desde los sentidos, entonces en ese momento para mí estuvo bien, como que me sentí tranquila, sin embargo en mí había mucho miedo, como mucha timidez y desconocimiento de mí misma entonces como que disfruté mucho más los momentos de preámbulo, como los besos, las caricias y eso y el momento ya del sexo, de la penetración me pareció algo como un poco torpe, como algo un poco brusco y lo que les digo ahí aún había como desconocimiento de mi misma, entonces fue un poco así.
- La relación con mi cuerpo era con miedo, aunque digamos que parte de mi naturaleza es como apasionada, inquieta y curiosa, había como un temor, entonces estaba como de algún modo cohibida, tenía mucha desconfianza de los hombres también. como que sentía que de algún modo abriéndome sexualmente me podían hacer daño y lo vivía un poco así.
- No siempre me sentía a gusto con mi cuerpo antes, entonces a veces había voces de crítica en mi cuerpo mientras hacía el amor y eso me desconectaba.
- Yo creo que a una niña más que decirle es dejarla ser, como no decirle, no cohibirla de no hacer, siento que los niños naturalmente tienen tanta sabiduría y saben cómo sentirse y explorarse y que los cohibimos es cuando les metemos el no hagas, no te subas ahí, no bailes, se te están viendo los cucos, bueno una cantidad de cosas de no hagas.
- Algo me faltaba como en este explorar de mi sexualidad, y en este ser curiosa y sentir cosas, me faltaba como sentir más y me doy cuenta como que en mí había miedo, que había rechazo a los hombres, que tenía un pensamiento de los hombres de que abusaban, de que eran malos, de que solo les interesas por el sexo, mejor dicho, tenía un montón de cosas en la cabeza que me hacían ruido y necesitaba algo diferente.
- Un poco la manera como vivía mi sexualidad antes era como desde la exigencia, tienes que hacer esto y esto, como la expectativa de lo que es ser una mujer sexy, y como un poco dando ¿no?, como complaciendo mucho al hombre, estaba en mí eso de complacer, como de estar dando y estar buscando la excitación de ellos y creo que atraje a mi vida hombre muy egoístas que efectivamente estaban pensando únicamente en su placer propio, y pues

	<p>yo era el objeto de su placer.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con el tantra sané mucho mi mirada en relación a los hombres, como que vi que hay hombre bonitos y que no se trata de estar complaciendo todo el tiempo, y me di cuenta que me había estado relacionando desde la complacencia.</li> <li>• Cuando yo llegué al tantra que eso fue hace dos años larguitos, yo me acababa de separar y salí muy lastimada de mi separación, emocionalmente, sexualmente, lo que les comentaba de la complacencia, valorando también otras cosas bellísimas que viví, pero estaba muy herida.</li> <li>• Hay un hombre muy bonito con el que he vivido mi sexualidad estos dos años, con el que hay una amistad bonita y he aprendido muchas cosas en relación al amor y al sexo, que tienen que ver una con el desapego, ósea, normalmente hacemos el amor con alguien, con nuestra pareja, o novio y queremos que sea nuestro y de nadie más, y nos aferramos y ahí hay una cosa muy intensa sobre el desapego.</li> <li>• Con mi pareja antes vivía algunos encuentros swinger, pero me daba cuenta que seguían habiendo miedos, o que estaba el tema del trago para poder desinhibirse.</li> <li>• Digamos que un poco lo que recibí en la infancia y en la adolescencia, desde el miedo no hagas, es malo, es sucio, muchas cosas que no se hablaban, y además tuve algunas experiencias confusas, como confusas en cuanto a sensaciones. En alguna época sentí como experiencia de abuso sexual, ahora digo que hubo situaciones confusas, y situaciones confusas se pueden dar en muchas familias, y se dan porque hay miedo, entonces los niños somos perceptivos y sentimos el miedo.</li> </ul>
Prácticas Tântricas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En el tema del tantra hay algo muy lindo y es como el estar más presente en el encuentro sexual con el otro, el estar mucho más en mi cuerpo, el no estar en la mente pensando cosas, sino realmente estar en mi cuerpo sintiendo disfrutando la caricia, siendo la caricia, como fundiéndome realmente en el otro y conocimiento, como conocimiento de mí, algo que he aprendido es que en este tema del sexo el mayor aprendizaje y conocimiento pues es conocerse a uno mismo, ósea es eso, es sencillamente conocerme totalmente entonces siento que eso me ha regalado en tantra, como explorarse con más confianza, tranquilidad y presencia.</li> </ul>

- Cuando tú creces en amor, creces en amor en tus relaciones, entonces mi sexualidad la vivo desde un lugar amoroso, esto no tiene que ver necesariamente sobre hacer el amor con tu compañero de vida, o tu esposo o tu novio, sino que el encuentro que tengas con el otro así sea una relación ocasional sea un encuentro de presencia, donde el otro realmente está contigo en ese momento y no tiene su cabeza en otro lado.
- Algo que he aprendido a través de la respiración es que la energía que se genera en el orgasmo como que llegue a mí, como que toda la energía sexual pueda respirarla y nutrirme de ella, de esa manera es como mucho más placentero el momento y realmente me siento amada y quedo con una sensación de bienestar y de placer. Antes podía digamos masturbarme, tener un orgasmo, pero quedar como con una sensación de vacío o que algo faltaba, y ahora estando conmigo o estando con el otro como que realmente es mucho más amoroso.
- Pero efectivamente el tantra le dio amor y equilibrio a la forma como veo mi sexualidad. Además, es muy bonito aquí hay una comunidad que es Dhakini Tantra, y el sentido de comunidad es muy lindo. Saber que hay otras personas que tienen esa misma intención, saber que hay hombres que tienen el propósito de vivir su sexualidad desde un lugar de consciencia es súper bonito, entonces como que comencé a relacionarme.
- Cuando el tantra llegó a mí, tuve una experiencia sexual hermosísima, hice el amor con un hombre que ha estado como en este camino de mirarse y de la consciencia por un buen tiempo, y fue algo absolutamente distinto, ósea yo me acuerdo que fue una noche mágica espectacular de muchos orgasmos, pero más allá del placer físico, él estaba realmente tan atento a mi placer y a mi bienestar, y como que no quería que yo me distrajera en algo diferente a sentir, creo que esa vez yo sentí por primera vez a un hombre interesado en mi placer y en mi satisfacción y como muy presente en mí. Fue una experiencia muy sanadora, creo que yo estaba como anhelando esto y queriendo recibir esto entonces fue muy linda, creo que pasó algo muy bonito y es que como que tras cada orgasmo, venía un momento de llanto, y ese llanto yo lo sentía muy sanador, como que algo en mí se estaba reparando, y creo que ahí comencé a darme cuenta que si existen hombres distintos.
- La manera como he vivido este tipo de encuentros

	<p>amorosos grupales se puede llamar, ha sido absolutamente hermoso, sin necesidad de estar borracho para soltarme que eso no tiene sentido, sino con conciencia total de lo que está pasando.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El amor no tiene un límite, como ya conocí el amor, no, el amor es una energía creadora que está en constante crecimiento entonces mientras estemos vivos tenemos el regalo de siempre conocer y experimentar el amor de una manera más sublime, más elevada, más pura y el sexo lo concibo desde ahí, como una expresión del amor, no de otra forma.</li> </ul>
Empoderamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La sexualidad en plenitud implica amarte, ósea mi camino ha sido el de amarme, conocerme, comenzar a buscar en mi interior, comenzar a buscar las respuestas en mí, el darme cuenta que lo que hay afuera sólo es un reflejo de lo que hay dentro mío, entonces comencé desde ahí como esa búsqueda interior, y cuando tú te sientes pleno en la vida, pleno en todo sentido, cuando te sientes realmente amado por ti, pues el sexo es un reflejo de ello, no va a parte, es decir, si yo no me siento a gusto si yo no me amo completamente, si yo no me siento en plenitud en mi vida, el sexo no será algo maravilloso aparte de. El sexo sólo es una representación de cómo funciona todo lo maravilloso en mi vida, entonces la plenitud va en descubrirme, en darme cuenta que me apasiona, seguir ese propósito, esa pasión, el amor lo es todo, y el amor es aceptación, aceptación de tu cuerpo, de quien eres, el amor es aceptación de tus emociones, para mí el mejor sinónimo del amor es aceptación, de no estar peleando contigo, mientras haya partes tuyas que rechaces pues eso también se va a ver reflejado en tu encuentro con el otro.</li> <li>• Entonces he aprendido el desapego, como gozar del momento presente, con absoluta presencia, es decir, estando ahí y soltar y dejar ir, y he aprendido eso y ha sido para mí muy satisfactorio.</li> <li>• Con respecto al placer contigo misma creo que en el cambio que he tenido hay palabras clave que son como consciencia, de lo que pasa, de lo que hago, como me toco.</li> <li>• ¿Qué me ha regalado el tantra? Confiar en mí. Confiar en mí misma, escuchar mi propia voz, conectarme con el sentir y con la sexualidad de una manera diferente, siento que también es como muy mecánico la forma como nosotros vivimos el sexo y el tantra me ha permitido como explorar otras posibilidades.</li> </ul>

- Pero pues esa creencia tenía un peso, y como que en algún momento de mi vida tomo la decisión de explorarme, ya como que renuncio a esas creencias y entro en un proceso de sanar y reparar esos miedos que dejan estas creencias y uno de los caminos que me llega entre otros como de mirarme, como de ser consciente de mí misma, como de escuchar mi voz, es el tantra.
- Finalmente he aprendido que cuando uno desconfía del otro, desconfía de sí mismo, es decir de poder cuidarse a sí mismo.
- Que esto se comprende cuando ya después se vive desde un lugar amoroso y luminoso me doy cuenta que todo lo que viví antes no fue tan bonito ni fue tan amoroso para mí.
- Pero digamos, ¿si no hubieras vivido estas prácticas estaría bien para ti seguir así?, Yo quería más, de todas formas, yo quería más, finalmente llegué a esto porque no me sentía absolutamente a gusto, no me sentía amada, y eso es algo importante.
- Siento que más que decir es dejarla ser, que disfrute con todo, finalmente no es sólo del sexo, cuando yo vivo la vida con confianza, cuando me doy el permiso de sentir, de disfrutar y hay un pensamiento inocente, que eso también es súper clave, como uno de los regalos que he tenido de pensar con inocencia, de pensar bonito, de pensar al otro con confianza pues eso mismo atraigo y eso mismo creo, y el disfrute del sexo tiene que ver mucho con la confianza.
- Yo en el tema del sexo he sido curiosa, cuando decidí como explorar y ya como decir bueno quiero conocerme, efectivamente comencé a explorar y a tener como diferentes encuentros sexuales, saliendo un poco de la norma y de lo convencional y de cómo ser, entonces como que me abrí a otras formas de experimentar mi sexualidad.
- Entonces, bueno tuve como experiencias confusas y eso como que comenzó a afectarme en las relaciones que tenía con los hombres, y las relaciones con los hombres para mí no eran satisfactorias, no me sentía amada, no me sentía merecedora de que iba a llegar un hombre que me iba a amar, ósea había mucha desvalorización en mí, tenía baja autoestima, y son cosas que no siempre se notan desde afuera ¿no? Pero yo sabía que ahí había algo que no estaba

	<p>bien, y me sentía muy insegura en la vida, como con desconfianza, y eso fue lo que me llevó a mirar hacia adentro, fue mi infelicidad, y tuve mucho tiempo sintiéndome deprimida, no había un sentido más allá y mis relaciones reflejaban eso.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha influido en mi liberación porque ahora me siento feliz, pasar de ser una mujer triste y deprimida, a ser una mujer amada, plena y feliz, y la liberación sexual para mi es la confianza, tengo la confianza en mí de que cada encuentro y cada relación sexual que cree va a ser algo que va a aportar a mi bienestar, ya no hay miedo de que me va a pasar algo malo, o de que el otro se va a aprovechar de mí, o de que soy utilizada sexualmente, todos los seres humanos nos usamos los unos a los otros en nuestros procesos de aprendizaje, y el usar al otro no es necesariamente algo negativo, pero no es ver eso como algo malo sino como algo propio del aprendizaje. ¿Liberada en qué sentido? Pues me liberé del miedo y de tantas creencias limitantes y de tantos sustos que tenía, entonces eso me da tranquilidad, porque confío totalmente en que yo sé cuidarme y yo sé amarme.</li> <li>• Si absolutamente lo promuevo, es necesario que las mujeres nos amemos, que reconozcamos nuestro cuerpo, que confiemos en nosotras y que sepamos cuidarnos, creo que eso es clave, que sepamos que no somos víctimas indefensas, sino que está en nosotras relacionarnos con los hombres desde un lugar de amor y de cuidado, y que cuando nos amamos realmente, podemos contribuir también en los procesos de sanación de ellos.</li> </ul>
--	---

Matriz No. 2  
Claudia Escocía

<p>Significados sociales sobre la relación cuerpo y placer femenino</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Digamos que siempre tuve una sexualidad muy libre en cuanto a poder tener una pareja, entonces yo tenía novio digamos en mi adolescencia, pero digamos yo en ningún momento consideraba que yo por tener novio tenía que tener sexo, y todos me echaban, porque yo no quería, pero digamos que yo en ese momento decía si usted me quiere echar porque yo no me quiero acostar con usted, pues bueno, lo asumo.</li> <li>• Como a los 22 años aproximadamente yo empiezo a asistir a una iglesia cristiana, entonces: no, los deseos</li> </ul>
---	--



sexuales no son de dios, comencé a reprimir mis deseos sexuales y comencé a sentir que el sexo era malo, es decir, si a ti te gusta el sexo es malo. Me caso, a los 25 y entonces yo me sentía sucia, mal, pecadora, de verdad, porque yo decía es que no entiendo muy bien como tengo que estar casada y ser una mujer virtuosa, pero también ser buena en la cama, pero ser buena en la cama está mal, entonces tenía una confusión ahí bien grande, no podía disfrutar plenamente de mis relaciones sexuales, a mí me dolía mucho, entonces claro eso se conjugó con otros factores dentro de la relación que hacían que nuestra relación de pareja fuera muchísimo más difícil y llegó el punto en que a mí no me gustaba tener sexo, yo no quería y yo sufría y me dolía, pero me dolía terrible.

- Unas creencias bastante marcadas y por eso me refiero a mi sexualidad como sucia, porque estaba muy marcada con esto es malo, disfrutar de la sexualidad es malo, conocerlo es malo, si a ti te gusta, es malo.
- De mi familia las creencias que vienen son: la sexualidad es parte de los protocolos que debes seguir dentro de un matrimonio, así no quieras, tienes que hacerlo. y lo que viene de la iglesia es tienes que ser una mujer pura, pero buena esposa, pero no te enseñan cómo unir esas dos, como poner en buenos términos las dos cosas entonces eso me generó una confusión.
- Con mis padres nunca hablamos de eso, nunca hablamos de por ejemplo cuando yo perdí mi virginidad en ningún momento le dije a mis papás, pero ellos en ningún momento tampoco se mostraron reacios al hecho de que su hija tuviera una sexualidad activa. Además, yo era de relaciones larguísimas, entonces era: pues es el novio.
- Nunca se tocaba el tema, ni tampoco ahora es como, bueno hablemos de sexo, creo que mi mamá se privaría.
- La relación con mi cuerpo antes era de mucho rechazo, como si no fuera mío, no sé muy bien cómo explicarlo con las palabras adecuadas, pero yo sentía que estaba en el cuerpo de otra persona. Entonces, en mi cabeza yo era un mundo y en el cuerpo yo era otro mundo, entonces aquí era el mundo que se portaba como los demás querían que se portara, que seguía los parámetros que otros querían que siguiera, pero acá, mi sexualidad era otra, yo me imaginaba que yo estaba con una persona, con una pareja, que me hiciera sentir otra vez.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yo estaba prisionera dentro del cuerpo, entonces comencé a generar un rechazo, ese rechazo que yo le genero a mi cuerpo, es lo que viene a generar la enfermedad que me dio, porque tenía mucha rabia y frustración acumulada, y todo lo que tenga que ver con el cáncer está relacionado con esas dos emociones, eso se acumula en todo este pedazo (señalando el útero)</li> <li>• Sí, para mí la masturbación antes era como pecaminosa, y ahora me parece súper saludable</li> </ul>
Prácticas Tântricas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El tantra es una práctica que te vuelve muy responsable contigo misma, en el sentido de que es un código, por decirlo de alguna manera de ética sexual.</li> <li>• El tantra es manejar la energía vital. Está en todo lo que son pictogramas se manifiesta como una serpiente, entonces donde nace el chi, está acá (señala la matriz), igual que la kundalini.</li> <li>• Lo que uno hace con el tantra a través de la respiración es que conecta la energía, energía del universo, desde el ombligo como cuando éramos bebés, un canal que energéticamente siempre sigue recibiendo.</li> <li>• El tantra se maneja básicamente desde la respiración, entonces viene la energía de aquí abajo y tú comienzas a subirla y a subirla y cuando ella sale que es digamos el momento del no orgasmo del hombre, es cuando tienes la experiencia como lo que nosotros conocemos del nirvana.</li> <li>• El tantra es de reconocer-me primero, es muy interesante porque es bueno, yo me conozco y me reconozco dentro de lo que estoy haciendo, por ejemplo en el momento de una relación sexual, pero el objetivo principal es dar sin esperar recibir. Tienes que estar consciente de ti mismo y al estar consciente de ti mismo, empiezas a dar y dar y llegas a ese punto de dar por querer dar, entonces ahí es cuando viene todo es lo que manifiesta la energía kundalini.</li> <li>• El sexo tántrico no es lo mismo que practicar tantra, es una parte de.</li> <li>• Yo había disfrutado mi sexualidad en algunos momentos de mi vida, nada de lo que yo había disfrutado se comparaba como ese momento, porque las dos personas conocen, se han preparado y en el momento en que se unen la energía fluye de una manera indescriptible, es demasiada energía,</li> </ul>

	<p>podría describirlo así.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entonces nosotras recibimos y todo se va a hacia arriba, en ellos todo se va hacia abajo, nosotras si podemos sentir eso que ellos sólo logran sentir con el tantra, nosotras somos mucho más tántricas que los hombres, nosotras somos mucho más de tocar, de sentir, de mirar.</li> </ul>
Empoderamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implica poder ser genuina, delante de mi pareja en este caso, con la tranquilidad de saber que yo me acepto como soy y que a él le parece hermoso que yo me acepte como soy, eso es para mí la plenitud.</li> <li>• Y otra cosa que pasa más allá de eso es que tú sientes amor por esa persona, sientes amor sin necesidad de poseer a esa persona, creo que esa es una de las mayores diferencias que encuentro entre el sexo tántrico y el sexo tradicional.</li> <li>• Yo entro en todo el asunto de la meditación desde una crisis matrimonial, y eso me abre las puertas para empezar a indagar acerca del tema, uno y dos para abrirme a nuevas experiencias con respecto a todo lo que implica el autoconocimiento. Dentro de todo este proceso, yo logro tomar decisiones para independizarme, para separarme, etc. y esas decisiones me llevaron a generar procesos muchísimo más conscientes de mi misma, de conocerme, de entenderme, de perdonarme.</li> <li>• Comencé a descubrir muchísimas cosas de mí, y empecé a entender por ejemplo, ciertos bloqueos emocionales que me estaban generando esa enfermedad. Y de ahí llego yo al tantra, entonces empiezo yo con el Chackra Dance, que lo hago recurrentemente, y en los círculos de mujeres comienzo a descubrir que casi todas teníamos bloqueos en la parte sexual, si no es que todas. Y entonces, yo comencé a investigar y a leer y a buscar el porqué de esas enfermedades, entonces todas con quistes, ovarios inflamados, períodos irregulares, infertilidad, etc.</li> <li>• Cuando comencé a trabajar con el tantra, entendí que todas esas ideas que yo me había hecho en mi cabeza eran las que me estaban generando esos bloqueos y me estaban generando una sexualidad sucia.</li> <li>• Después de eso empiezo a tratarme con mucha más compasión y empiezo a darme cuenta cuando estoy en ese ejercicio de mirarme al espejo, porque todo empezó con el</li> </ul>

ejercicio de mirarme al espejo, de decir: yo que me he estado haciendo durante todos estos años? Por qué me he estado flagelando de semejante manera? Por el qué dirán? O seguir lo que es socialmente aceptable, como debe portarse una esposa, como debe portarse una mamá.

- Me di cuenta de toda esa frustración, de toda esa ira, esa tristeza, al comienzo le echaba mucho la culpa a los otros y después empecé a entender que cada decisión que estaba tomando en mi vida y que me traía donde estaba era la que yo había decidido tomar. Cuando yo entendí eso, pues: si yo soy la que ha decidido hasta ahora, pues quiere decir que puedo decidir lo que viene de aquí para adelante.
- Lo primero que le diría a mi hija es que la decisión de tu sexualidad la tomas tú, porque tú te entiendes como un cuerpo sagrado, y tú te amas tanto que tú solamente vas a permitirte vivir una experiencia sagrada como lo es tu sexualidad con una persona que lo merezca, que lo valore y que esté conectada contigo.
- En cambio, si tú sientes paz, les digo a las chicas jóvenes, el día que tú sientas paz y digas yo quiero y me siento tan tranquila, tan completa, tan plena, hazlo.
- Entonces el placer sexual pienso que es absolutamente milagroso, milagroso en tanto te permite entenderte de tantas maneras diferentes, en tanto te permite liberarte de tantas maneras diferentes y conectarte con otros seres que te hacen bien, que te hacen feliz, entonces para mí la sexualidad es súper clave, el sexo por sexo no, no tiene mucho sentido para mí, pero el vivir la sexualidad, el disfrutar la sexualidad, sentirme tranquila, confiada con ella, me hace muy feliz.
- Empezó porque yo decía hay muchas de nosotras que tenemos la misma película metida en la cabeza, y es importante que entre nosotras nos ayudemos, y nos conozcamos, de manera que podamos ver que las cosas no son tan cómo nos han dicho, ahí fue como empecé a entender la importancia de la sexualidad femenina, además como les digo yo tengo una amiga que me dijo cuando empezamos los talleres: no puedo con estos quistes, me van a operar, y después de varias sesiones desaparecieron, y no es que yo haya hecho nada, yo solamente digo cosas y tú miras si las recibes o no, ellas las recibió todas, las digirió todas y no la tuvieron que operar, entonces yo sé lo importante que es eso y he visto el poder de eso, y en este momento te digo, desde que me

	<p>dieron a mí el diagnóstico ha pasado un año y estoy regia, totalmente curada no, pero muchísimo mejor, entonces yo digo definitivamente es súper clave.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando empiezas a mirar hacia adentro desde tu sexualidad, que es finalmente tu centro de poder, tú te miras más linda, eres más compasiva contigo misma, te perdonas mucho más, porque nosotras somos muy duras jueces con las otras y con nosotras mismas, y eso te lleva a tener procesos con las otras personas muchísimo más saludables, y contigo misma muchísimo más conscientes.</li> </ul>
--	---

Matriz No. 3  
Juana Moya

<p>Significados sociales sobre la relación cuerpo y placer femenino</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando caigo en cuenta de las creencias que tenía era muy desde la culpa y... Porque dentro del proceso, yo chiquita fui abusada y como que ni lo veía, como “ay sí, eso paso”. Parte de eso fue darme cuenta de cómo unía la sexualidad con un tema de cohibirme mucho mi propia sexualidad, de cohibirme mi parte sensual también y que mezclaba mucho la culpa con el tema del placer.</li> <li>• Con mis papás era un tema muy cohibido, y no sólo el tema de la sexualidad en sí, sino en todo el tema de cuerpo, todo lo animal que a veces somos, entonces ir al baño, nadie se tenía que dar cuenta. la desnudez era como, ósea nunca nos veíamos desnudos porque tampoco... pero si era como ¡ah, un cuerpo!, como que era mucho temor a ver el cuerpo como tal.</li> <li>• Era un tema que nunca se trataba, yo creo que más que todo por mi papá, mi mamá nunca se metió mucho, ya después cuando yo empecé a mirar el tema, empezaron a salir más visiones de mi mamá, pero era un poco mi papá el que nunca decía nada. Mi papá además siempre ha sido bastante hippie, estudio en un colegio alternativo, pero en ese tema en especial es como una cohibición total.</li> <li>• Nunca lo hablaba pero los patrones eran muy distintos para mí y para mi hermano, mi hermano es mayor, y él podía estar con una vieja cada noche, yo podía durar con un novio dos años y si nos llegábamos a quedar en la misma cama era un caos, yo también entendía eso como, pucha eso no se puede hacer, porque además nunca se verbalizaba o hablaba del tema.</li> <li>• Yo creo que era muy hija de papi, soy aún, entonces era,</li> </ul>
---	--

si lo puedo hacer pero hasta acá. Y también me he dado cuenta de cómo, y todavía es un tema para trabajar, como la sexualidad a veces es un tema de poder. Entonces como, ¿la famosa calentar huevos?, ¿un poco? Que a veces no es por ser calentar huevos, sino que pues detrás de todo esto hay un montón de prejuicios y creencias que también influyen. Entonces para mí creo que más de la visión del colegio, porque tampoco es que se hablara mucho, era más como en el hogar, como se trataba.

- La relación con mi cuerpo más que todo antes era... yo como me veo para que el otro me vea, como que antes siento que era mucho para el gusto del otro
- Primero como es una exploración de una niña chiquita... Yo trabajo con niños y ha sido muy lindo darme cuenta de ellos también como lo viven, entonces ellos se rascan una axila o el pie y así mismo se cogen el pipi o la vagina, y como que les gusta y de pronto se quedan ahí un rato más y ya. Entonces me doy cuenta que la maldad se la ponemos nosotros, el prejuicio se lo ponemos nosotros, y siento que es de hablar mucho, como de hablar del cuerpo en sí.
- Siento que cuando el niño esta chiquito entra y toca, y reconoce tu cuerpo, cuando ya entra otro, siento que ahí es como empezar a desglosar un poco más, a hablar. Siento que como adulto a veces las personas no saben, siento que en los niños y adolescentes ya hay intuición del tema.
- siento que es un reeducación frente a la sexualidad y que es más para quien está educando que para quien por primera vez está recibiendo toda esta información, siento que la educación ahorita frente a la sexualidad es el porno, porque no existe ningún tipo de comunicación real
- Siento que tal vez para las mujeres es un poco más “eso es malo, cuidado, solo con quien amas” y siento que para los hombres es como “soy un animal” y muy desde el morbo.
- Y me di cuenta que las mujeres si tenemos eso, pero nos dejamos llevar muchas veces por la corriente del hombre, es como “venga, genitalicemos todo y ya” (...) La cosa es que a veces da mucho miedo sentir mucho más, entonces es más fácil seguir por lo común.
- Creo que también hay una parte mía que, pues yo soy

	<p>muy arrecha, y me sentía mal por eso, porque todo el tiempo estaba entre esos dos polos, como si sexualidad pero uy pero no así.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pues igual los talleres en los que han ido más hombres es lindo, porque también se sensualizan mucho, lo cual es difícil, porque está el tema de la mujer que se cree puta porque es sensual o el tema del hombre que se cree marica por esto, tenemos unos prejuicios súper fuertes.</li> </ul>
Prácticas Tántricas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El Tantra no es gran cosa, no es como voy y me elevo. Hay muchos ejercicios que son así, son súper metódicos, que la respiración cobra y algo así, a mí eso no me gusta, porque siento que le quita todo el tema al tantra, que es como simplemente me dejo estar en mi desnudez y vulnerabilidad, me presento ante ti y tú también te presentas ante mí. Siento que es un tema más de intuición, y de poder estar, como en el presente y posiblemente si no hay tanta vaina alrededor simplemente se deja estar así.</li> <li>• ¿Primer acercamiento?, lo tuve en la formación de cuerpo que estaba haciendo, y fue un despertar muy bonito, porque yo estaba haciendo mucho trabajo de terapia frente al abuso, que era como un tema que tenía como un volcán sin erupción, como latente, pero que no me permitía dar y aflorar.</li> <li>• siento que el tantra, los ejercicios, a través del cuerpo, todo el proceso corporal me ayudó mucho a soltar tensiones, que en últimas es lo que pasa. Esta parte la tensionamos mucho (<i>señala el útero</i>), y primero no dejamos que el pene entre, y si entra siempre es desde el dolor, entonces el hecho de simplemente dejar relajar los músculos, ahí entra mucho más el tema del tantra que es, yo decido, la confianza, el contacto visual, el masaje previo, hace que uno entre como en un aura muy bonita de tranquilidad, y desde ahí pude pasar de tener un orgasmo a ser multiorgasmica</li> <li>• La masturbación, creo que antes lo hacía muy intuitivo, ahorita lo hago más con cabeza, leo algunas cosas, creo que el tantra me ha llevado un poco más a la cabeza, para saber también que es cada parte.</li> <li>• el primer momento en el cual hicimos abrazo tántrico, que es un ejercicio muy bonito, porque es entrar no desde la arrechera, sino desde el respeto al cuerpo del otro, y a mí, de los temas que más me ha costado el tantra es salir de mí y estar en el encuentro con otros, pues fue súper</li> </ul>

	<p>conmover, reconocer el hacer el amor desde ahí, simplemente desde el contacto visual, o verme y ver al otro como un templo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hace poquito fue lindo porque fui a una charla de tantra que la dio un hombre, nunca había ido, fue muy chistoso porque decía que las mujeres si saben de tantra, es algo innato en ellas, “les gusta despacio, todo el juego”, yo decía, este man no tiene idea de toda la vaina que hay detrás, las mujeres no logran tener orgasmos, que nos tensionamos. Y bueno en últimas dije pues si, a muchas mujeres si nos excita más toda la previa, que en el tantra eso es un poco, me contengo mucho hasta que suelto todo el amor, estallo y me voy.</li> <li>• pues la mujer puede enseñar mucho desde ahí. Porque cuando hay una preparación, que el cuarto este oliendo rico, todo el ritual, tanto hombre como mujer lo sienten mucho más.</li> <li>• Entonces fue muy interesante empezar a darme cuenta que no estaba en el momento del abuso, porque muchas veces todo te lo recrea, sino que el grupo es fundamental en eso, el sentir que el grupo te contiene y hay amor en la sexualidad, no genitalizada, sino que te tocan o te hacen un masaje con todo el amor.</li> <li>• Entonces es rico ser así, y empezar a leer sobre tantra, y ver que entre más arreacha pues más energía de vida, entonces está bien.</li> </ul>
Empoderamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pues ha sido todo un recorrido de entender la sexualidad como impulso de vida, entenderlo como una metáfora propia de vida, y pucha como, entender que es fuente de creación directa, como literalmente dar vida, y también dar vida a proyectos, a mí misma en muchas cosas.</li> <li>• Hay una aceptación muy bonita de mi cuerpo, y es como me veo yo sensual y como el verme yo sensual, también me gusta verme sensual para el otro, pero desde la dinámica de “yo misma ya me siento”. No es como, me modifico para ti, sino como entrar en mi propio cuerpo, saber que me gusta, como me gusta ser tocada, como me gusta seducir y ser seducida, entra en juego ahí. Como que antes siento que era muy para el gusto del otro, ahorita me siento mucho más empoderada de mi sexualidad y con conocimiento de lo que me gusta.</li> <li>• Creo que si se abriera más el canal y no fuera tan tabú, las personas que inician su vida sexual podrían hacerlo como</li> </ul>



con más conciencia, simplemente por placer o porque hay ya una relación que quieren cultivar ya de pareja.

- En algún momento de Tantra, empecé a sentir que todos los toques no eran para hacerme daño, que el toque me podía arrear pero que igual estaba en territorio seguro y que nada me podía pasar. Y empecé a darme cuenta como yo misma aprendía a saber recibir y así mismo poner límites cuando lo necesite.
- Ahí entra mucho más el tema del tantra que es, yo decido, la confianza, el contacto visual, el masaje previo, hace que uno entre como en un aura muy bonita de tranquilidad, y desde ahí pude pasar de tener un orgasmo a ser multiorgasmica, que también ha sido un tema muy bonito de ver como yo misma me permito el placer y lo legitimo.
- La masturbación... pues es un tema que yo apoyo mucho, como que siento que es la manera en que me doy cuenta que me gusta, que no me gusta, como hacerlo, como no hacerlo. Y siento que es la manera apropiada de darse cariño y placer, me parece que es un tema muy fuerte, porque también unas conversaciones que he hecho con mujeres, es el tema de “no eso no, yo no lo puedo hacer”, y es como, pucha, la sexualidad es para uno, también es un tema de compartir y es precioso, pero estas en tu placer, tú te permites tu placer, y así el otro esté haciendo lo que sea, si tú no te dejas entrar en tu placer y disfrutarlo, no hay placer. Entonces siento que es una de las maneras más lindas, además de explorarlo.
- La primera clase fue muy así, porque me di cuenta que soy súper seductora y me encanta, y que lo veía con un gran prejuicio de “eres una perra”, y por eso no lo disfrutaba, y empecé a darme cuenta que era simplemente otra manera de tener poder, y que me gustaba, fue súper integrador para mí.
- Creo que lentamente me he dado cuenta que es en realidad dar amor. Siento que es como reconozco y empiezo a escuchar el cuerpo del otro, siento que al principio fue algo muy mío, y ahorita es más hacia el otro, a lo que el cuerpo del otro me puede decir y me parece muy linda la vía de comunicación que se genera ahí. creo que en este momento relaciono mucho la sexualidad al amor, así sea como una noche, me parece hermoso el hecho de dos personas encontrándose para eso, creo que ahí también puede haber amor, amor de una sola noche,

pero hay algo, y creo que el acto sexual así sea con arrechera es importante hacerlo bonito, porque siento que la educación actual es como “me la comí, se lo mame”, pero es como muy desde el acto, como que en ultimas si queda un vacío súper fuerte ahí, se queda en eso. Creo que todo el proceso me ha llevado a construir vínculos humanos más reales, porque la sexualidad es en sí una metáfora de la vida, donde sí genero vínculos más reales en mi sexualidad pues genero vínculos más reales con las personas que quiero

- Yo creo que estoy muy con el tema de aprender a desaprender, creo que es primero aprender mucho del cuerpo, de la parte animal que muchas veces no queremos reconocer y como la intuición, creo que el cuerpo tiene muchas historias guardadas. Creo que lo primero es entrar en el cuerpo, y también creo que el cuerpo ayuda en un proceso que es también fundamental, que es el de quitarse prejuicios, de soy una puta, soy cursi. Porque creo que entran demasiadas cosas en el momento del sexo, que no dejan que uno entre en el éxtasis del momento. Creo que es eso, poder escuchar el cuerpo y desaprender que el sexo es una cosa mala o es simplemente morbosa
- Con mi pareja anterior, dure seis años sin tener nada de sexo, y yo decía que era por él, cuando empecé a darme cuenta tanto el tema de la sexualidad estaba muerto, pero yo también estaba muerta en vida. Y lo que me llevo a empezar terapia fue un poco preguntarme, que me pasa a mí para aceptar esto. Y ahí me di cuenta de que estaba muy ligado con el abuso, era mi forma de protegerme, luego empecé a cuestionarme que historia y que prejuicios había detrás para cohibirme de la sexualidad
- Es empezar a darme cuenta que el sexo no es cochino, y a darme cuenta que yo siempre tuve culpa frente al abuso y que el abuso deja muchas secuelas, porque vuelves a tener imágenes, sensaciones corporales.
- Pues todo esto me llevo a darme cuenta que la sexualidad es linda (...) Igual el tema del abuso ha sido un tema súper fuerte a tratar, con la mujeres que he hablado también ha sido duro, y también me he dado cuenta que en mi propio linaje familiar hay mucho tema de abuso, entonces fue lindo decir que rompí alguna pauta desde acá.
- Primero me dejo jugar más, antes era muy cohibida a mostrarme, entonces ahorita pues me gusta mucho, creo que primero ha sido un tema de sensualidad antes de

sexualidad. E integrar mucho mi lado femenino. (...) Ese amigo me conoció con el pelo rapado, muy antipática, y muy posicionada desde la fuerza masculina, entonces siento que me ayudo a reconocer mi cuerpo desde lo femenino, que siempre era como “un hombre no me puede llevar las bolsas” cosas muy tontas, el recibir, que aún me cuesta. Y siento que ahora me entrego más al placer, yo decido, esa palabra de yo decido me ayuda mucho, un poquito de contención a la niña interior que fue abusada, como “tranquila, yo decido esto”.

- Siento que antes le peleaba mucho al ser mujer, he encontrado otra forma a través de lo femenino, y pues eso lo veo ahora y tiene que ver con conflictos con mamá, hija de papi, desde pequeña me gustaba jugar con niños y ahorita es distinto. Ha sido chévere permitirme ser mujer, el tema con la menstruación, saber cuidar, ser más sentimental, que a veces me pregunto si eso es ser mujer, pero igualmente he encontrado mucha fuerza desde ahí. Siento que antes le peleaba a la feminidad y siento que ahora la manera de integrarlo en mí, me ha dado poder, el poder de la vulnerabilidad.
- Siento que es muy sanador, primero poder hablarlo, lo que nos gusta o no, lo que nos ha pasado. Porque es un tema que es muy tabú, y la respuesta de muchas mujeres que es no saben cómo tratar su cuerpo, que les gusta. Siento que las mujeres nos dejamos llevar muchas veces por la arrechera del man que genitaliza todo, como les decía ahorita, creo que las mujeres tienen mucho que aportar desde las caricias y todo más despacio, siento que las mujeres tenemos la posibilidad de reeducar frente al sexo.
- Siento que cuando el niño esta chiquito entra y toca, y reconoce tu cuerpo, cuando ya entra otro, siento que ahí es como empezar a desglosar un poco más, a hablar. Siento que como adulto a veces las personas no saben, siento que en los niños y adolescentes ya hay intuición del tema.

Significados sociales sobre la relación cuerpo y placer femenino

- Muchas programaciones, muchos programas antes de conocer el tantra, que me resultaban limitantes, uno de esos tenía que ver con todo el peso de la cultura machista, yo soy hija de costeño, mi mamá además potenciaba mucho el machismo, soy hija de una familia promedio colombiana, en cuanto que prevalecía el machismo, entonces el solo hecho de afrontar todo lo que viene del machismo. El llegar virgen al matrimonio, que uno tiene que guardarse, mi mamá siempre me dijo que el sexo no era como se veía en las películas, que no era como uno se lo imaginaba, siempre me intento proyectar esas enseñanzas de que el sexo no era la gran cosa
- Creencias, todas las del cuerpo, que el sexo es solamente sexo, pensar que siempre te van a querer comer, que el sexo es intimidante y peligroso, que en el sexo te van a quitar algo, te van a quitar la virginidad, cuando en realidad celebrar la vida desde el sexo implica celebrarla desde una energía que va más allá de eso.
- Yo era una cabeza andando, de formación soy ingeniera industrial y filósofa, entonces tenía toda la formación intelectual y como funcional, porque la ingeniería me daba eso, funcionar en el mundo, entonces mi relación con el cuerpo era muy, como decirlo, muy inconsciente en muchos aspectos, cultivando hábitos muy nocivos, potenciando en mucho la mente, para mí ser espiritual, era ser intelectual y el mayor valor que tenía yo como ser humano y como mujer, era la inteligencia. Una de las mayores creencias que tenía antes, era que una mujer era valiosa si era inteligente, y me interesaba ser atractiva, pero consideraba que el mayor atractivo que tenía era el intelecto, entonces por ende, estaba muy en mi masculino, si bien tenía un cuerpo que era atractivo, bailaba, con eso me refiero que salía y bailaba. Era muy desde la cabeza, desde la mente, muy poco conectada con el corazón y con el cuerpo. A tal punto, que la vida me llevo a un cáncer para que me despertara, ósea, cuando me dio cáncer me acordé que tenía cuerpo, porque eran pésimos los hábitos que tenía, dormía muy pocas horas, fumaba un paquete de cigarrillos diarios, me tomaba tres botellas de vino a la semana sola, trabajaba como una bestia, y me sentía pilisima e interesantísima. Pero tenía mucho drama emocional que no asumía, no movilizaba, no hacía nada con eso, y eso se va atascando y va generando todas las condiciones que produce una enfermedad como el cáncer.
- Era muy puritano, conservador, muy tabú. No entenderlo, no saber si habías tenido un orgasmo o no, no saber cómo

	<p>procurártelo. A eso me refiero con ser mendigo, como estar pendiente de que un hombre te mire y te invite a salir, se porte bonito, para que entonces puedan llegar a la cama, para que a lo mejor sientas algo, a lo mejor no.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• . Entonces, ¿cómo cambia?, cambia la comprensión que tengo de las relaciones hoy, todos los hombres con los que yo salía antes, los veía como potencial pareja, ósea uno sale algún hombre y todos los ves como un posible novio, y no todos son para eso.</li> </ul>
Prácticas Tântricas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Occidente está muy vinculado a la idea de que el tantra es para ayudarte a tener una mejor vida sexual. Si ustedes quieren tener un detector de cuando es superficial el tema, dese cuenta de un tantrika que le esté hablando solo del sexo, no tiene ni idea de lo que es el tantra.</li> <li>• El tantra es una filosofía espiritual, que hacia donde te lleva, es a recuperar la conciencia de la unidad y del amor, cuando hablamos de recuperar esta conciencia, estamos hablando de trascender la dualidad. Trascender la mirada del mundo como bien y mal, como hombre y mujer, sol y luna, toda nuestra realidad está configurada de una manera muy polar, todo tiene su opuesto, y esa es la condición de esta realidad de tres dimensiones. El ejercicio espiritual a lo que te lleva es a recuperar el recuerdo de tu esencia, de quien eres, porque de lo que se trata este juego, el gran demonio que hay que vencer en este juego es el olvido, cuando uno baja y encarna en este cuerpo, ella todavía está conectada con su divinidad (<i>refiriéndose a su hija, la cual está en sus brazos</i>), pero lo que pasa es que, en la medida que va creciendo y va llenándose de programaciones, es que pierde conciencia de esa divinidad. Y lo que hacemos a través de estas prácticas, es intentar recuperar esa conciencia, y desde ahí vienen una serie de consecuencias, consecuencias como que te conectes con tu ser autentico, el que tu abras tu corazón, el que tu desbloques emociones atascadas en tu cuerpo, el que tu permitas un libre flujo de la energía en tu sistema energético, entonces todas estas condiciones te van a llevar a que tu vivas más plenamente, el tantra al final te va a liberar. Primero te confronta, luego te libera, y en la medida que te libera, pues tu conectas con lo que es realmente esencial en ti, tu verdadero ser, que no son las máscaras con las que andas en esta tercera dimensión.</li> <li>• Entonces lo primero que hay que entender, es que cada uno de los seres tienen un principio masculino y uno femenino, y que esos principios danzan permanentemente,</li> </ul>

ustedes son la manifestación más evidente de la energía Shakti, el principio femenino, porque tienen cuerpo de mujer, pero una de las cosas que cambia con el tantra es dejar de absolutizar la experiencia de la mujer y el hombre, hablándolo como dos seres distintos y separados, y todas estas teorías que hay que los hombres son de Marte y las mujeres son de Venus, entonces si eres mujer tu rol es este y estos son tus sentimientos y tú debes estar más conectada con el corazón, no.

- Pero entre más se profundice en el tantra, más se entiende que uno menos habla de hombre y de mujeres, sino habla de seres con un cuerpo de hombre o de mujer, porque resulta que yo puedo ser más masculina que un hombre en cuerpo de hombre. Porque más masculina, porque el principio masculino prevalece en mí, versus el principio femenino, entonces cual es el principio masculino, ahí vienen todas unas características de lo masculino, todo lo que asocian con luz, claridad, orden, planeación, enfoque, asertividad, positivo, afirmación, todo lo que consideren como “bueno”, tiende a ser asociado hacia lo masculino. Todo lo contrario, es lo femenino, oscuridad, caos, ruido, danza, luna, emocional, ¿entonces diríamos las mujeres somos las malas del paseo?, no. Son las características del principio de lo femenino, de hecho lo femenino entre otras se manifiesta en toda la realidad tal cual vemos, lo femenino es la energía, lo masculino es la conciencia que observa la energía
- De lo que hablan para mí son programaciones, ósea son programas que se han montado socialmente que buscan hacerse creer cosas con respecto a sí mismo, pero el tantra de lo que se trata es de liberar todo lo que condicione tu realización y florecimiento en tu ser auténtico, por eso el tantra no excluye nada, ni es una doctrina, ni es una religión, nada de eso. No excluye nada de la realidad, la acepta tal cual es, entonces está lejos de decir lo que tú debes hacer es esto, este no es otro sistema moral, por el contrario, en el ejercicio del tantra, de su práctica y de sus enseñanzas, lo que va a ocurrir es que tú te pongas en contacto con tu ser auténtico y al ponerte en contacto con él, lo vas a dejar ser. Adicionalmente el tantra es la veneración del femenino sagrado, ósea es el camino que venera la diosa, la diosa como realidad, es el camino en el que se venera el principio femenino de la existencia
- Entonces que ocurre con la sexualidad de una mujer?, pues que se desbloquean las emociones atascadas en el cuerpo, y la mujer, todo lo que sea emoción, cuerpo y sexo

es tantra. Por ende es un camino en el que se potencia el contacto con esas tres cosas, entonces lo que ocurre con una mujer que entra en contacto con eso, es que va a profundizar su relación con el femenino sagrado, por ende, va a reconocer donde está la manifestación de lo masculino en su vida y como se manifiesta lo femenino, y lo que ocurre es que cada vez se abren más espacio para la manifestación de lo femenino, se permite encarnar a la diosa

- Ahora el sexo, entonces te permite explorar profundamente todo lo que la energía sexual tiene para revelarte, pero al final lo que les digo, no es solo por el placer, es por tu libertad y por la apertura de tu corazón, entonces una mujer tantrika está permanentemente conectada con la intención de mantener su corazón abierto, pase lo que pase. Para eso tiene que desbloquear sus emociones atascadas, enfrentar sus miedos, reconocer sus resistencias, reconocer sus carencias.
- Eso en cuanto el entendimiento de sí mismo, cuando tú te conectas con tu ser auténtico, entonces vas a contactar la realidad esencial de que las mujeres, cuerpo de mujer, somos tantrikas por naturaleza, y ser tantrika es tener la capacidad de canalizar la energía desde nuestros centro genitales, hacia el corazón, y desde el corazón hacia la intuición sagrada
- Entender que somos pura energía, es otra de las creencias, entender que somos tantrikas por naturaleza y eso implica conectar con nuestra naturaleza orgásmica, entender que el orgasmo no se reduce a lo genital, si bien lo genital produce mucho placer, el cuerpo de la mujer esta echo de tal forma, que es todo un dispositivo de placer en cada una de sus células, que adicionalmente tenemos un órgano que está completamente diseñado para el placer, pero el clítoris nos ofrece el orgasmo más básico, más parecido al de los hombres, más eléctrico y nervioso, una descarga muy rápida. Entender que el sexo no es para descargarse, sino para recargarse, y que el sexo tiene el potencial de acercarte a Dios
- Yo llegue al tantra porque me dio cáncer a los 32 años, y mi primera aproximación al tantra tuvo que ver con usarlo para sanación, con aprender a movilizar la energía sexual en pro de la sanación de mi mente, de mi corazón y de mi cuerpo físico.
- Además me pasa muchísimo que gran parte de la gente



	<p>que va a hacer tantra a mis talleres o a mis clases, no quieren que se enteren que hacen tantra, por eso el voz a voz no es tan fácil, la gente va a yoga y si le encanto lo recomienda, aquí les encanta y vuelven pero no lo recomiendan, porque no quieren aceptar que hacen tantra, ósea ahí lo que se indica es que de todas maneras hay un tabú muy profundo con respecto a sentirse sexual frente a los demás, en mi caso entendí que tenía una misión y un propósito, que era dar a conocer estas técnicas a tantas personas como fuera posible, por ende, yo me tuve que enfrentar a todo este tema de aparecer en entrevistas, televisión, prensa, radio, donde claramente lo primero que iba a pensar la gente era que yo tenía una vida sexual muy agitada y ya para cuando eso ocurrió me tenía sin cuidado, y al final por tenerme sin cuidado, la gente se ha dado cuenta que es un trabajo serio, que es un ejercicio espiritual, que implica perseverancia y que no tiene nada que ver con tener prácticas sexuales orgiásticas, que es lo que se imagina mucha gente. Igual ustedes estuvieron en una práctica en la que movilizaron la energía sexual, sintieron que era fuerte, pero igual mi bebe estaba ahí.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si no hay amor, no hay tantra, hay técnicas, lo que les digo, hay mucha gente que habla demasiado y esa gente está hablando de artes amatorias, que se vale, hablar de juguetes, látigos, esencias, todo eso son artes amatorias, es Kama Sutra.</li> <li>• Cuando nosotros nos re encontramos después de que tenía cáncer, tuvimos unos encuentros sexuales muy profundos y sagrados, en los que él me llevaba a conectarme con el placer del que era posible mi cuerpo y yo lloraba, porque estaba viviendo un proceso de sanación muy profundo, entonces en esos encuentros claramente yo estaba viviendo el poder sanador del sexo, en un momento en el que yo sentía que podía morir.</li> <li>• Es lo que compartes con alguien que te permita vivir el placer con el corazón abierto y acercándote a dios, la plenitud sexual se da cuando tú tienes la posibilidad de estar al servicio de otro ser humano para acercarlo a dios, y recibir ese servicio en contraprestación para que tú te eleves hacia lo divino, ósea la sexualidad en plenitud es una sexualidad que te monta en el barco del amor y que ese barco del amor se eleve hacia lo divino, hacia dios.</li> </ul>
Empoderamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porque lo que ocurre con la mayoría de mujeres que funcionan también en la sociedad occidental, es que muchas de ellas son muy carentes, se relacionan con el</li> </ul>



amor como de una manera muy necesitada, no se reconocen como la diosa, una diosa se puede dar el lujo de compartir el amor, la mayoría de mujeres que llegan a estas prácticas son mendigas, mendigos de amor, se conforman con el amor que les tiran, entonces súbitamente la diosa, el embajador, no se reconoce como tal, sino que entra en una condición de mendigo.

- Cuando una mujer se hace consiente de eso, es consciente de nuestro gran poder, está en esos tres centros. Entonces dejas de sentirte comida, utilizada, todos esos dramas en los que se meten o nos metemos la mayoría de las mujeres, sino que desde el tantra en la medida que te reconoces como diosa, reconoces tus centros de poder, reconoces como se manifiesta esa energía a través de ti, más que las creencias sociales, toda tu perspectiva, se transforma.
- Entonces tal vez la principal creencia que cambió fue entender que el sexo no solo, no es la gran cosa, el sexo es tal vez una de las mejores cosas que le pasa al ser humano, el sexo es la manifestación de energía sexual, que es la energía más poderosa que le han dado al ser humano, con la que creamos la realidad que nos acontece, entonces entender eso fue una creencia fundamental. Entender que la energía sexual no tiene género, ósea este tema que te digan que porque eres mujer te tienen que gustar los hombres, no, es descubrir que puedes movilizar tu energía sexual con cualquier ser vivo, con el cual tienen un cambio energético, y que amar a alguien amar a alguien implica una decisión consciente.
- Le diría que con libertad, con conciencia y amor, tres cosas. En esas tres cosas esta como lo femenino y lo masculino, libertad y conciencia es masculino, amor es femenino, la realización de lo femenino es el amor. Entonces le diría que, al tener conciencia, actuaría con responsabilidad y coherencia, al tener amor, actuaría desde el cuerpo y el corazón y todo esto la llevaría a que venerara, la invitaría a que venerara el sexo como un camino sagrado para conectarse con lo divino.
- Bueno primero fue la importancia de aprender a masturbarme, eso es un *must*, antes de aprender hacerle el amor a otra persona, uno debe aprender a hacer el amor consigo mismo y eso implica aprender a tocarse y aprender cuales son los puntos de placer. Cuando yo aprendí a movilizar mi energía sexual vino fue primero del poder amarme a mí misma, entonces fue pasar de hacer

algo que yo consideraba prohibido, pecaminoso, sucio, a algo que es sagrado, luminoso y que es una bendición que tú te reconozcas como una fuente de placer para ti misma.

- Mientras que si eres un embajador estas totalmente empoderada de tu sexualidad, sabes que lo puedes lograr con o sin él, entonces se vuelve un tema de yo te comparto mi placer, te permito vivenciarlo conmigo, no depende de ti. Soy tan diosa, que puedo compartirte de mí miel, sin que dependa de “dame un poquito”. Es completamente distinto, cuando tu aprendes que eres tú la principal fuente de placer y de amor, que tú te puedes dar tus propios orgasmos, que puedes hacer un viaje místico hacia tu interior y elevarte a lo más sagrado a través de tu placer, pues está lejos de depender de otros, de si “me escribió o no, está en línea, porque no me mira”, que ahí es donde está la mayoría y yo estuve ahí mucho tiempo, sé que es un camino muy difícil, el entrar a elevar tu frecuencia de tal forma que puedes vibrar en el amor verdadero, eso al final es una bendición de dios.
- Y después de él la relación más linda que yo he tenido es mi marido, que se demoró mucho tiempo en llegar, porque si bien esa persona que les digo estaba en mi vida, yo dure trece años sin tener un novio, y para mí fue padecidísimo, por eso se cuándo apoyo a las mujeres, el cómo se siente que no encuentran el hombre con el que quieren estar, que te encuentras cuanto imbécil, y creo que era una gran maestría que la vida me estaba dando para poder apoyar a las mujeres desde donde las apoyo hoy, y poder valorar lo que tengo ahora, que es una relación de pareja muy sólida, muy amorosa y bonita, es retadora.
- Entonces yo a mis cuarenta años, entiendo que cada uno cumple su perfecto rol, en su vida. Algunos vienen a ser solo amantes, otros a ser amigos amantes, otros a ser pareja, todos están ayudándote a explorar capas más profundas de tu ser mujer, de tu ser Shakti en esta vida, entonces es absurdo pretender que todos sean novios, que todos sean parejas, que uno se los imagine con los bebés, solo uno de ellos cumplirá ese rol magnífico de ser tu pareja o tu esposo, uno de ellos es muy pocos, el resto cumplen sus roles maravillosos, sobre todo ser amantes, aprender a ser amantes es fundamental, aprender a amarse y a sostenerse en el amor sin necesidad de tener una relación de pareja.
- Eso, en que me ha liberado, que genuinamente me ha permitido ver la sexualidad desde otro lugar, me ha

permitido entender que es un regalo, es sagrado y que no tiene límite. Ósea la energía sexual me puede llevar hasta niveles que no alcanzo a dimensionar hoy.

- Porque esa es la ofrenda a la diosa, saber que tú has logrado cortarte las cadenas, saber lo que se siente estar sin ellas, y genuinamente darse a la tarea de compartir con tus hermanas para que ellas puedan vivir lo mismo. Al contribuir al empoderamiento de otras mujeres, al final lo que estás haciendo es potenciar la energía femenina en la tierra. Entre más mujeres sepan esta información y hombres también, al final, yo no excluyo si el trabajo es con hombres o mujeres, para mí, el compartir estas enseñanzas lo que busca es contribuir a la liberación de esos seres, punto. Y que se liberen de muchos aspectos, no solo desde el sexual, para mí también fue también fundamental liberarme del trabajo, como lo concebía. Entonces tiene que ver con liberarse de cualquier tipo de programa de esclavitud en el que estés metido.

**Apéndice C**

**Matriz Intertextual**

Carolina Pérez	Azul
Juana Moya	Morado
Claudia Escorcía	Verde
María Ferrer	Rosado

Categoría	Subcategoría	Elementos Comunes	Elementos diferenciales
Significados sociales sobre la relación cuerpo y placer femenino	<p><b>Creencias Religiosas y familiares:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Había muchas creencias de pecado... que el tocarse es malo, el masturbarse, sólo puedes tener sexo después de casarte, creencias que me hacían sentir de algún modo culpable</li> <li>Con mis papás era un tema muy cohibido, y no sólo el</li> </ul>	<p>Se evidencia la existencia de una difusión de los sentimientos de miedo y culpa entorno al incumplimiento de los parámetros que se establecen dentro del deber ser para la mujer, a partir de las creencias e ideologías previamente construidas en espacios religiosos y familiares. Así, se demuestra</p>	<p>De manera particular, se evidencia que con relación a las creencias religiosas Juana no muestra gran sentido de afectación ante las mismas, únicamente ante las limitaciones familiares.</p> <p>Por otro lado, Claudia es la única de las entrevistadas que dirige la conversación hacia la contrariedad existente por parte de</p>

	<p>tema de la sexualidad en sí, sino en todo el tema de cuerpo, todo lo animal que a veces somos, entonces ir al baño, nadie se tenía que dar cuenta. la desnudez era como, ósea nunca nos veíamos desnudos porque tampoco... pero si era como ¡ah, un cuerpo!, como que era mucho temor a ver el cuerpo como tal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Se hablaba desde el no se puede, es pecado, también había muchas cosas que no se hablaba, además a mí me daba miedo como ser castigada...y lo que hizo fue como retraerme, uno se puede cerrar por el miedo.</li> <li>● Era un tema que nunca se trataba, yo creo que más que todo por mi papá, mi mamá nunca se metió mucho, ya después cuando yo empecé a mirar el tema, empezaron a salir más visiones de mi mamá, pero era un poco mi</li> </ul>	<p>en tres de los relatos la forma en que por un lado la cultura costeña, machista, y por otro, las ideologías religiosas como los Testigos de Jehová y el Cristianismo enmarcan una perspectiva de rechazo y castigo hacia el disfrute del placer en lo femenino.</p> <p>Igualmente, emerge como elemento común el silencio, la prudencia y la reserva con respecto a los temas relacionados con la sexualidad. Lo cual genera desde muy temprana edad el desconocimiento, y la falta de información clara.</p> <p>Así mismo, las creencias familiares y religiosas que se han circunscrito en la vida de las entrevistadas se rigen por el rechazo a la desnudez, a disfrutar el placer, la masturbación y un miedo generalizado a la “pérdida” de la virginidad. Teniendo como pensamientos principales que el sexo hace parte de un ritual</p>	<p>la iglesia, frente al rol de esposa, en tanto debe cumplir determinados requisitos sexuales como parte del acuerdo matrimonial, pero a su vez se le es reprimido el deseo sexual por su condición de mujer.</p> <p>De forma peculiar también, María hace referencia a la virginidad no desde una reserva, sino desde la difusión de un miedo por parte de las mujeres a experimentar la “pérdida” de su virginidad. Se hace énfasis en el “arrebatar” la virginidad.</p>
--	--	--	---

	<p>papá el que nunca decía nada. Mi papá además siempre ha sido bastante hippie, estudio en un colegio alternativo, pero en ese tema en especial es como una cohibición total.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● El llegar virgen al matrimonio, que uno tiene que guardarse, que el sexo es intimidante y peligroso, que en el sexo te van a quitar algo, te van a quitar la virginidad</li> <li>● Como a los 22 años aproximadamente yo empiezo a asistir a una iglesia cristiana, entonces: no, los deseos sexuales no son de dios, comencé a reprimir mis deseos sexuales y comencé a sentir que el sexo era malo, es decir, si a ti te gusta el sexo es malo.</li> <li>● De mi familia las creencias que vienen son: la sexualidad es parte de los protocolos que debes seguir dentro de un matrimonio, así no quieras, tienes que hacerlo. y lo que viene de la iglesia es tienes que ser una mujer pura, pero</li> </ul>	<p>protocolario matrimonial, que únicamente se tienen relaciones sexuales con una pareja estables.</p>	
--	--	--	--

	<p>buena esposa, pero no te enseñan cómo unir esas dos, como poner en buenos términos las dos cosas entonces eso me generó una confusión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Con mis padres nunca hablamos de eso, nunca hablamos de por ejemplo cuando yo perdí mi virginidad en ningún momento le dije a mis papás, pero ellos en ningún momento tampoco se mostraron reacios al hecho de que su hija tuviera una sexualidad activa. Además, yo era de relaciones larguísimas, entonces era: pues es el novio.</li> </ul> <hr/> <p><b>Cuerpo y placer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● antes era como la expectativa de lo que es ser una mujer sexy, como complaciendo mucho al hombre, como de estar dando y estar buscando la excitación de ellos y creo que atraje a mi vida hombre muy egoístas que efectivamente estaban</li> </ul>	<hr/> <p>De manera generalizada se puede ver la forma en que las cuatro mujeres habían estado dejando de lado el conocimiento propio del cuerpo, lo cual llevaba a relacionarse con el mismo desde una posición de despersonalización, inconsciencia y desconexión con este. A raíz de esto, se evidencia que estas</p>	<hr/> <p>Se destaca dentro de los relatos, lo contado por Claudia al vivenciar un rechazo físico, debido a malestares psíquicos previos, es decir, ella narra que en la búsqueda por satisfacer a su pareja, experimenta dolores intensos y sufrimiento en las relaciones sexuales.</p> <p>Por su parte, dentro del relato</p>
--	--	---	--

	<p>pensando únicamente en su placer propio, y pues yo era el objeto de su placer.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mi relación con el cuerpo era muy, como decirlo, muy inconsciente en muchos aspectos, cultivando hábitos muy nocivos</li> <li>● Era muy puritano, conservador, muy tabú. No entenderlo, no saber si habías tenido un orgasmo o no, no saber cómo procurarte uno.</li> <li>● En mí había miedo, como mucha timidez y desconocimiento de mí misma entonces como que disfruté mucho más los momentos de preámbulo... como algo un poco brusco y lo que les digo ahí aún había como desconocimiento de mi misma</li> <li>● La relación con mi cuerpo más que todo antes era... yo como me veo para que el otro me vea, como que antes siento que era mucho para el gusto del otro</li> <li>● Entonces a veces había voces</li> </ul>	<p>experiencias generaban en las participantes prácticas de falta de cuidado que iban en detrimento de su autoestima como la falta de cuidado personal, de aceptación física y demás.</p> <p>De igual forma, en tres de los relatos se muestra la forma en que el cuerpo y el placer se direccionan a un otro masculino, evento a partir del cual se elude la complacencia propia, para satisfacer a alguien más, incluso si esto implica forzar situaciones indeseables.</p> <p>También se muestra de forma común en los cuatro relatos que este desconocimiento del cuerpo propio, impedía que se tuviera la posibilidad de experimentar un alto grado de placer, ya que no tienen el conocimiento personal suficiente para alcanzarlo.</p> <p>Finalmente, como elemento común también</p>	<p>de Juana se destaca la concepción del placer desde la genitalización, ameritando el hecho de que el placer sexual se encuentra únicamente ligado a lo establecido por el placer masculino.</p>
--	---	--	---



	<p>de crítica en mi cuerpo mientras hacía el amor y eso me desconectaba</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● y que los cohibimos es cuando les metemos el no hagas, no te subas ahí, no bailes, se te están viendo los cucos, bueno una cantidad de cosas de no hagas.</li> <li>● Primero como es una exploración de una niña chiquita... Yo trabajo con niños y ha sido muy lindo darme cuenta de ellos también como lo viven, entonces ellos se rascan una axila o el pie y así mismo se cogen el pipi o la vagina, y como que les gusta y de pronto se quedan ahí un rato más y ya. Entonces me doy cuenta que la maldad se la ponemos nosotros, el prejuicio se lo ponemos nosotros, y siento que es de hablar mucho, como de hablar del cuerpo en sí.</li> <li>● Y me di cuenta que las mujeres si tenemos eso, pero nos dejamos llevar muchas veces por la corriente del</li> </ul>	<p>emerge el rechazo hacia el cuerpo, en términos de prejuicios, críticas y actitudes nocivas hacia el mismo.</p>	
--	---	---	--

	<p>hombre, es como “venga, genitalicemos todo y ya” (...)                  La cosa es que a veces da mucho miedo sentir mucho más, entonces es más fácil seguir por lo común.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Creo que también hay una parte mía que, pues yo soy muy arrecha, y me sentía mal por eso, porque todo el tiempo estaba entre esos dos polos, como si sexualidad pero uy pero no así.</li> <li>● porque yo decía es que no entiendo muy bien como tengo que estar casada y ser una mujer virtuosa, pero también ser buena en la cama, pero ser buena en la cama está mal, entonces tenía una confusión ahí bien grande, no podía disfrutar plenamente de mis relaciones sexuales, a mí me dolía mucho, entonces claro eso se conjugó con otros factores dentro de la relación que hacían que nuestra relación de pareja fuera muchísimo más difícil y llegó el punto en que a mí no me gustaba tener sexo, yo no</li> </ul>		
--	---	--	--

	<p>quería y yo sufría y me dolía, pero me dolía terrible.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unas creencias bastante marcadas y por eso me refiero a mi sexualidad como sucia, porque estaba muy marcada con esto es malo, disfrutar de la sexualidad es malo, conocerte es malo, si a ti te gusta, es malo.</li> <li>• La relación con mi cuerpo antes era de mucho rechazo, como si no fuera mío, no sé muy bien cómo explicarlo con las palabras adecuadas pero yo sentía que estaba en el cuerpo de otra persona. Entonces, en mi cabeza yo era un mundo y en el cuerpo yo era otro mundo, entonces aquí era el mundo que se portaba como los demás querían que se portara, que seguía los parámetros que otros querían que siguiera, pero acá, mi sexualidad era otra, yo me imaginaba que yo estaba con una persona, con una pareja, que me hiciera sentir otra vez.</li> <li>• Sí, para mí la masturbación antes era como pecaminosa, y</li> </ul>	<hr/> <p>De manera general, se encuentra que todas las</p>	<hr/> <p>No se encuentra ningún elemento</p>
--	---	--	--

	<p>ahora me parece súper saludable</p> <hr/> <p><b>Experiencias de malestar psicosocial :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Las creencias que tenía era muy desde la culpa y... Porque dentro del proceso, yo chiquita fui abusada y como que ni lo veía, como “ay sí, eso pasó”. Parte de eso fue darme cuenta de cómo unía la sexualidad con un tema de cohibirme mucho mi propia sexualidad, de cohibirme mi parte sensual también y que mezclaba mucho la culpa con el tema del placer.</li> <li>● además tuve algunas experiencias confusas, como confusas en cuanto a sensaciones. En alguna época sentí como experiencia de abuso sexual, ahora digo que hubo situaciones confusas, y situaciones confusas se pueden dar en muchas familias, y se dan porque hay miedo, entonces los niños somos perceptivos y sentimos</li> </ul>	<p>entrevistadas experimentaron un suceso que marca un hito en sus historias personales, que definen su relación con su cuerpo y con el placer. Así, dos de las entrevistadas relatan haber vivenciado situaciones de abuso, y las otras dos refieren haber padecido la enfermedad del cáncer. Con relación al abuso, se conciben a partir de ahí determinadas creencias y formas de relacionarse tanto consigo mismas como con el sexo opuesto desde una posición de alerta. En ese sentido, se comienzan a gestar sentimientos de culpa y miedo frente a la relación con el otro y al placer mismo.</p> <p>Ahora bien, con relación a los relatos sobre el cáncer, la enfermedad emerge a raíz de aquellos sentimientos de culpa, rechazo y contradicción entre mente-cuerpo. En razón de un embotamiento emocional, que bloquea la movilización de sensaciones y experiencias emocionales, que terminan por</p>	<p>diferencial dentro de las experiencias traumáticas, exceptuando las diferencias que se vivencian al haber presenciado una situación u otra. Por ejemplo, que la situación de abuso implica a lo largo de la vida unas pautas relacionales de ahí en adelante, así como también una reconstrucción personal. Por otro lado, las enfermedades marcan un punto de reflexión y crítica hacia los distintos bloqueos que hacen emerger el evento.</p>
--	--	--	---

	<p>el miedo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A tal punto, que la vida me llevó a me dio cáncer me acordé que tenía cuerpo, porque eran pésimos los hábitos que tenía, dormía muy pocas horas, fumaba un paquete de cigarrillos diario, me tomaba tres botellas de vino a la semana sola, trabajaba como una bestia, y me sentía pilisima e interesantísima. Pero tenía mucho drama emocional, que no asumía, no movilizaba, no hacía nada con eso, y eso se va atascando y va generando todas las condiciones que produce una enfermedad como el cáncer.</li> <li>● Yo estaba prisionera dentro del cuerpo, entonces comencé a generar un rechazo, ese rechazo que yo le genero a mi cuerpo, es lo que viene a generar la enfermedad que me dio porque tenía mucha rabia y frustración acumulada, y</li> </ul>	<p>desembocar en el cuerpo físico, manifestándose a través de la enfermedad.</p>	
--	---	--	--

	<p>todo lo que tenga que ver con el cáncer está relacionado con esas dos emociones, eso se acumula en todo este pedazo</p> <hr/> <p><b>Roles hegemónicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A eso me refiero con ser mendigo, como estar pendiente de que un hombre te mire y te invite a salir, se porte bonito, para que entonces puedan llegar a la cama, para que a lo mejor sientas algo, a lo mejor no.</li> <li>● En mí había miedo, rechazo a los hombres, tenía un pensamiento de los hombres de que abusaban, de que eran malos, de que solo les interesas por el sexo</li> <li>● La primera clase fue muy así, porque me di cuenta que soy súper seductora y me encanta, y que lo veía con un gran prejuicio de “eres una perra”, y por eso no lo disfrutaba.</li> <li>● Los patrones eran muy distintos para mí y para mi hermano, mi hermano es</li> </ul>	<p>Dentro de los relatos comunes, se muestra que el placer no puede ser expresado por parte de la mujer, puesto que los prejuicios generan un rechazo y una crítica hacia la sexualidad como sucia. Agregado a esto, se han configurado en las entrevistadas determinados roles sobre los cuales gira la feminidad y la masculinidad. A partir de lo relatado, se considera al rol femenino desde la reserva, el cuidado, el espacio privado, la mujer debe guardarse para un noviazgo estable, puesto que de no ser así se castiga con severidad que la mujer se muestre seductora y sensual ante los hombres, en ese momento la mujer es catalogada de “perra” o “calenta huevos”.</p> <p>Por su parte, el rol masculino es recreado por las entrevistadas desde una perspectiva animal, maligna, peligrosa, desde la</p>	<p>Con respecto a las particularidades evidenciadas, se puede notar que María Ferrer comienza a hablar de los discursos de amor romántico que giran en torno al rol femenino y masculino, así, ella enuncia que las mujeres tienden a esperar como si fueran mendigos un pedazo del amor que les pueden ofrecer los hombres, buscando en la mayoría de los hombres una potencial pareja estable.</p> <p>De la misma forma, ella particularmente expone que se concebía a sí misma y a las mujeres de manera generalizada, desde una belleza meramente intelectual, así la mujer sólo era valiosa para los demás si era inteligente y se nutría de conocimientos.</p> <p>Ahora bien, se evidencia también una singularidad en el relato de Claudia, en la medida en que ella cuenta en principio, antes de involucrarse en las prácticas cristianas, haber tenido un par de relaciones y no haber cedido ante</p>
--	--	---	--

	<p>mayor, y él podía estar con una vieja cada noche, yo podía durar con un novio dos años y si nos llegábamos a quedar en la misma cama era un caos, yo también entendía eso como, pucha eso no se puede hacer, porque además nunca se verbalizaba o hablaba del tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Todavía es un tema para trabajar, como la sexualidad a veces es un tema de poder. Entonces como, ¿la famosa calenta huevos?, ¿un poco?. Que a veces no es por ser calenta huevos, sino que pues detrás de todo esto hay un montón de prejuicios y creencias que también influyen.</li> <li>● Siento que tal vez para las mujeres es un poco más “eso es malo, cuidado, solo con quien amas” y siento que para los hombres es como “ soy un animal” y muy desde el morbo.</li> <li>● Pues igual los talleres en los que han ido más hombres es lindo, porque también se</li> </ul>	<p>desconfianza, el abuso, y también desde el pensamiento que a los hombres se les permite coquetear y tener diversas parejas sexuales sin ser juzgados, así mismo dentro del relato de Juana se muestra como la sensibilización del hombre es reconocida por los otros y por sí mismo, como una transformación a lo homosexual.</p>	<p>la complacencia de sus parejas, a pesar de haber experimentado relaciones largas.</p>
--	---	--	--

	<p>sensual izan mucho, lo cual es difícil, porque está el tema de la mujer que se cree puta porque es sensual o el tema del hombre que se cree marica por esto, tenemos unos prejuicios súper fuertes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Digamos que siempre tuve una sexualidad muy libre en cuanto a poder tener una pareja, entonces yo tenía novio digamos en mi adolescencia pero digamos yo en ningún momento consideraba que yo por tener novio tenía que tener sexo, y todos me echaban, porque yo no quería, pero digamos que yo en ese momento decía si usted me quiere echar porque yo no me quiero acostar con usted, pues bueno, lo asumo.</li> <li>● Una de las mayores creencias que tenía antes era que una mujer era valiosa si era inteligente</li> <li>● todos los hombres con los que yo salía antes, los veía como potencial pareja, ósea uno sale algún hombre y todos los ves como un posible novio, y no</li> </ul>		
--	--	--	--



	<p>todos son para eso.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Me caso, a los 25 y entonces yo me sentía sucia, mal, pecadora, de verdad, porque yo decía es que no entiendo muy bien como tengo que estar casada y ser una mujer virtuosa, pero también ser buena en la cama, pero ser buena en la cama está mal, entonces tenía una confusión ahí bien grande</li> </ul>		
<p>Prácticas Tântricas</p>	<p><b>Consciencia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Yo llegue al tantra porque me dio cáncer a los 32 años, y mi primera aproximación al tantra tuvo que ver con usarlo para sanación, con aprender a movilizar la energía sexual en pro de la sanación, de mi mente, de mi corazón y de mi cuerpo físico.</li> <li>● Entonces fue muy interesante empezar a darme cuenta que no estaba en el momento del abuso, porque muchas veces todo te lo recrea, sino que el grupo es fundamental en eso,</li> </ul>	<p>Se logra evidenciar como elemento común en las entrevistas, la importancia del hacerse consciente tanto de la experiencia propia, como de los miedos, bloqueos y ataduras que impiden vivenciar una sexualidad en plenitud y amor.</p> <p>Así mismo, es relevante reconocer que las participantes hacen referencia a las prácticas tântricas desde un lugar de presencia consciente en el acto sexual, de manera que al estar conectado con el cuerpo</p>	<p>De forma particular, emerge una de las narrativas de Carolina, que hace referencia a la experiencia vivida dentro de lo que ella llama “Encuentros grupales amorosos”, en donde se hace relevante la consciencia plena de los mismos para vivirlos satisfactoriamente, sin entrar a alterar la consciencia por medio de sustancias psicoactivas o alcohol.</p> <p>En relación con lo anterior, María Ferrer dentro de sus narrativas expone que la principal importancia del hacerse consciente, es permitirse despojarse de</p>

	<p>el sentir que el grupo te contiene y hay amor en la sexualidad, no genitalizada, sino que te tocan o te hacen un masaje con todo el amor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En el tema del tantra hay algo muy lindo y es como el estar más presente en el encuentro sexual con el otro, el estar mucho más en mi cuerpo, el no estar en la mente pensando cosas, sino realmente estar en mi cuerpo sintiendo disfrutando la caricia, siendo la caricia, como fundiéndome realmente en el otro</li> <li>• La manera como he vivido este tipo de encuentros amorosos grupales se pueden llamar, ha sido absolutamente hermoso, sin necesidad de estar borracho para soltarme que eso no tiene sentido, sino con conciencia total de lo que está pasando.</li> <li>• El tantra es de reconocer-me primero, es muy interesante porque es bueno, yo me</li> </ul>	<p>mismo, se permite conectar con las sensaciones, dejando de lado los pensamientos que limitan y atan la plena experiencia del placer.</p> <p>Como elemento emergente, surge el uso de la consciencia dentro de las prácticas tántricas como herramienta para darse cuenta de las problemáticas que traen consigo los eventos traumáticos como el cáncer y las situaciones de abuso, y así, al enfrentarlos les permitan comenzar un proceso de sanación de los mismos.</p>	<p>creencias o programaciones sociales, que limitan al ser auténtico, así, ella lo expone como una lucha por recordar aquello que se vive como olvidado, en pro de volver a reconocer el propio ser genuino y auténtico.</p> <p>De la misma forma, María Ferrer expone de manera diferencial dentro de los relatos que el hacer un ejercicio de consciencia implica un proceso de confrontación respecto a las creencias previamente arraigadas, y a partir de este, se desata un ejercicio de liberación de las mismas ataduras.</p> <p>Por su parte, dentro de la entrevista de Claudia, ella narra que la experiencia de consciencia de sí mismo también invita a dar al otro, sin importar su retribución, simplemente se relaciona con mantenerse en entrega.</p>
--	---	--	--

	<p>conozco y me reconozco dentro de lo que estoy haciendo, por ejemplo en el momento de una relación sexual, pero el objetivo principal es dar sin esperar recibir. Tienes que estar consciente de ti mismo y al estar consciente de ti mismo, empiezas a dar y dar y llegas a ese punto de dar por querer dar, entonces ahí es cuando viene todo es lo que manifiesta la energía kundalini.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El gran demonio que hay que vencer en este juego es el olvido, cuando uno baja y encarna en este cuerpo, pero lo que pasa es que, en la medida que va creciendo y va llenándose de programaciones, es que pierde conciencia de esa divinidad. Y lo que hacemos a través de estas prácticas, es intentar recuperar esa conciencia, y desde ahí vienen una serie de flujo de la energía en tu sistema energético, entonces todas estas condiciones te van</li> </ul>		
--	--	--	--

	<p>a llevar a que tu vivas más plenamente, el tantra al final te va a liberar. Primero te confronta, luego te libera, y en la medida que te libera, pues tu conectas con lo que es realmente esencial en ti, tu verdadero ser, que no son las máscaras con las que andas en esta tercera dimensión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Primer acercamiento?, lo tuve en la formación de cuerpo que estaba haciendo, y fue un despertar muy bonito, porque yo estaba haciendo mucho trabajo de terapia frente al abuso, que era como un tema que tenía como un volcán sin erupción, como latente, pero que no me permitía dar y aflorar</li> </ul> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Placer propio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La importancia de aprender a masturbarme, eso es un must, antes de aprender hacerle el amor a otra persona, uno debe aprender a hacer el amor consigo mismo y eso implica</li> </ul>	<hr/> <p>Con relación al placer propio, como elementos comunes emerge la importancia de la masturbación</p>	<hr/> <p>Por otro lado, de manera diferencial Claudia, es la única entrevistada que propone el placer propio dentro de la relación con el otro, es decir, no únicamente</p>
--	--	---	---

	<p>aprender a tocarse y aprender cuales son los puntos de placer. Cuando yo aprendí a movilizar mi energía sexual vino fue primero del poder amarme a mí misma... que es sagrado, luminoso y que es una bendición que tú te reconocer como una fuente de placer para ti misma.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuando tu aprendes que eres tú la principal fuente de placer y de amor, que tú te puedes dar tus propios orgasmos, que puedes hacer un viaje místico hacia tu interior y elevarte a lo más sagrado a través de tu placer, pues está lejos de depender de otros.</li> <li>● Conocimiento, como conocimiento de mí, algo que he aprendido es que en este tema del sexo el mayor aprendizaje y conocimiento pues es conocerse a uno mismo, o sea es eso, es sencillamente conocerme totalmente entonces siento que eso me ha regalado en</li> </ul>	<p>como herramienta para acceder al conocimiento de sí, entorno al propio cuerpo y el placer sobre el mismo. Lo anterior, se liga con que dichas prácticas amoratorias permiten reconocer cuales son las partes del sistema reproductor femenino, además de aprender a ofrecerse placer a sí misma y reconocer e identificar cuáles son los puntos de placer diferenciados para cada una.</p> <p>Así mismo, dentro de sus narrativas se evidencia que otro de los objetivos para vivenciar el placer propio, es poder amarse a uno mismo antes de comenzar a amar a un otro, lo cual implica encontrarse lejos de depender del otro para obtener placer.</p>	<p>vivenciar el placer propio en pro del conocimiento personal, sino también para compartirlo con el otro e integrarlo dentro de los rituales del acto sexual.</p> <p>Agregado a esto, únicamente Carolina expone que si bien tenía prácticas de masturbación previas, estas se caracterizaban por una sensación de vacío y soledad, lo cual ha cambiado con las vivencias tántricas, donde se lleva de confianza y tranquilidad consigo misma.</p>
--	--	--	---

	<p>tantra, como explorarse con más confianza, tranquilidad y presencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Antes podía digamos masturbarme, tener un orgasmo, pero quedar como con una sensación de vacío o que algo faltaba, y ahora estando conmigo o estando con el otro como que realmente es mucho más amoroso.</li> <li>● La masturbación, creo que antes lo hacía muy intuitivo, ahorita lo hago más con cabeza, leo algunas cosas, creo que el tantra me ha llevado un poco más a la cabeza, para saber también que es cada parte.</li> <li>● Sí, para mí la masturbación antes era como pecaminosa, y ahora me parece súper saludable. Porque la he entendido también dentro del placer con mi pareja, mi</li> </ul>		
--	---	--	--

	<p>pareja actual no es esta persona de la que les hablé, y nosotros hemos ido incorporando cosas en nuestra relación, y esa es una de ellas. Pues porque estamos lejos el uno del otro, entonces el placer sexual pienso que es absolutamente milagroso, milagroso en tanto te permite entenderte de tantas maneras diferentes, en tanto te permite liberarte de tantas maneras diferentes.</p> <hr/> <p><b>Rituales meditativos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Si no hay amor, no hay tantra, hay técnicas</li> <li>● consecuencias como que te conectes con tu ser auténtico, el que tu abras tu corazón, el que tu desbloques emociones atascadas en tu cuerpo, el que tu permitas un libre flujo de la energía en tu sistema energético.</li> <li>● Entonces lo primero que hay</li> </ul>	<hr/> <p>Dentro de esta subcategoría se evidencia como elementos comunes el uso de la adecuada respiración, como técnica para conectarse con la divinidad, y permitir que la energía vital se movilice. Igualmente, en todas las entrevistas emerge el tema de la conexión con la energía sexual propia, y aprender a movilizarla para experimentar</p>	<hr/> <p>Dentro de las particularidades se encuentra, en la entrevista de María, la relación de los rituales de tantra con la alineación de chackras, tanto femeninos como masculinos. Así mismo, ella es la única que expone dentro de los rituales tántricos, la importancia de equilibrar la energía masculina y femenina (Shakti y Shiva), y así evitar la distancia entre polaridades y aceptar ambos tipos de energía</p>
--	--	---	---

	<p>que entender, es que cada uno de los seres tienen un principio masculino y uno femenino, y que esos principios danzan permanentemente, ustedes son la manifestación más evidente de la energía Shakti, el principio femenino.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● porque tienen cuerpo de mujer, pero una de las cosas que cambia con el tantra es dejar de absolutizar la experiencia de la mujer y el hombre, hablándolo como dos seres distintos y separados.</li> <li>● Entender que la energía sexual no tiene género, ósea este tema que te digan que porque eres mujer te tienen que gustar los hombres, no, es descubrir que puedes movilizar tu energía sexual con cualquier ser vivo, con el cual tienen un cambio energético, y que amar a alguien amar a alguien implica una decisión consiente.</li> <li>● ser tantrika es tener la</li> </ul>	<p>de una forma más plena el placer.</p> <p>Así mismo, dentro de las narrativas de Claudia y María, se expresa que las mujeres tienden a considerarse más tántricas, que los hombres, puesto que están más conectadas con los rituales previos al acto genitalizado, y tienden a concentrarse en las sensaciones de las distintas partes del cuerpo, de la misma forma ambas entrevistadas narran que el proceso de experimentar lo tántrico permite hacerse consciente de los bloqueos y tensiones que impiden vivir la sexualidad en confianza y tranquilidad, y después movilizarlos y sanarlos.</p>	<p>dentro de un mismo cuerpo.</p> <p>Por otro lado, de forma particular Juana expone una actitud opositora hacia las prácticas tántricas tan metódicas, puesto que desde su perspectiva, limitan lo genuino de la mujer, en cambio enfoca la importancia de los rituales hacia el acto sexual como tal, en términos de ampliarse en los masajes previos, el contacto visual y la armonización del espacio.</p>
--	---	---	--



	<p>capacidad de canalizar la energía desde nuestros centro genitales, hacia el corazón, y desde el corazón hacia la intuición sagrada</p> <p>Los polos positivos en una mujer son: el segundo chakra, que se llama Svadhisthana, es el chakra sexual de color naranja, que tiene todo que ver con el flujo de las emociones, por eso su elemento es el agua. El otro chakra centro de poder positivo, es decir polo positivo como en una pila es el corazón, Anahata, color verde-rosado, nosotras penetramos a los hombres con nuestro pecho, nuestro rol tiene que ver con ayudarlos a abrir el corazón y que lo mantengan abierto. Y el otro centro de poder, es el sexto, Ajna que es el centro de la intuición sagrada, que tiene que ver con la intuición femenina.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Algo que he aprendido a través de la respiración es que la energía que se genera en el orgasmo como que llegue a mí, como que toda la energía sexual pueda respirarla y</li> </ul>		
--	---	--	--

	<p>nutrirme de ella, de esa manera es como mucho más placentero el momento y realmente me siento amada y quedo con una sensación de bienestar y de placer.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lo que uno hace con el tantra a través de la respiración es que conecta la energía, energía del universo, desde el ombligo como cuando éramos bebés, un canal que energéticamente siempre sigue recibiendo.</li> <li>● Entonces nosotras recibimos y todo se va a hacia arriba, en ellos todo se va hacia abajo, nosotras si podemos sentir eso que ellos sólo logran sentir con el tantra, nosotras somos mucho más tántricas que los hombres, nosotras somos mucho más de tocar, de sentir, de mirar</li> <li>● El tantra se maneja básicamente desde la respiración, entonces viene la energía de aquí abajo y tú comienzas a subirla y a</li> </ul>		
--	---	--	--

	<p>subirla y cuando ella sale que es digamos el momento del no orgasmo del hombre, es cuando tienes la experiencia como lo que nosotros conocemos del nirvana.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● El tantra es una práctica que te vuelve muy responsable contigo misma, en el sentido de que es un código, por decirlo de alguna manera de ética sexual.</li> <li>● El tantra es manejar la energía vital. Está en todo lo que son pictogramas se manifiesta como una serpiente, entonces donde nace el chi, está acá (señala la matriz), igual que la kundalini.</li> <li>● El Tantra no es gran cosa, no es como voy y me elevo. Hay muchos ejercicios que son así, son súper metódicos, que la respiración cobra y algo así, a mí eso no me gusta, porque siento que le quita todo el tema al tantra, que es como simplemente me dejo estar en mi desnudez y vulnerabilidad,</li> </ul>		
--	---	--	--

	<p>me presento ante ti y tú también te presentas ante mí. Siento que es un tema más de intuición, y de poder estar, como en el presente y posiblemente si no hay tanta vaina alrededor simplemente se deja estar así.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● siento que el tantra, los ejercicios, a través del cuerpo, todo el proceso corporal me ayudó mucho a soltar tensiones, que en últimas es lo que pasa. Esta parte la tensionamos mucho (<i>señala el útero</i>), y primero no dejamos que el pene entre, y si entra siempre es desde el dolor, entonces el hecho de simplemente dejar relajar los músculos, ahí entra mucho más el tema del tantra que es, yo decido, la confianza, el contacto visual, el masaje previo, hace que uno entre como en un aura muy bonita de tranquilidad, y desde ahí</li> </ul>		
--	---	--	--

	<p>pude pasar de tener un orgasmo a ser multiorgasmica</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Y bueno en últimas dije pues si, a muchas mujeres si nos excita más toda la previa, que en el tantra eso es un poco, me contengo mucho hasta que suelto todo el amor, estallo y me voy.</li> <li>● pues la mujer puede enseñar mucho desde ahí. Porque cuando hay una preparación, que el cuarto este oliendo rico, todo el ritual, tanto hombre como mujer lo sienten mucho más.</li> </ul> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Liberación/plenitud</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● La plenitud sexual se da cuando tú tienes la posibilidad de estar al servicio de otro ser humano para acercarlo a dios, y recibir ese servicio en contraprestación para que tú te eleves hacia lo divino, ósea la sexualidad en plenitud es</li> </ul>	<hr/> <p>Tres de las participantes experimentan la plenitud sexual con alguien que ya tiene un recorrido en el tantra y en el ser consciente, de manera que pareciera que para experimentar la plenitud en términos tántricos, se haría necesario que la pareja se encuentre en la misma perspectiva de la sexualidad.</p> <p>De forma generalizada, ellas</p>	<hr/> <p>Como particularidad, se encuentra que Juana, al entrar en el encuentro con el otro, experimenta dificultades que aún se encuentra trabajando, puesto que su relación con el sexo opuesto ha estado marcada por la situación de abuso, en ese sentido, la liberación y plenitud la ha experimentado desde el placer propio.</p> <p>Por su parte, Carolina expone que el amor al ser una energía circundante al ser humano, no</p>
--	--	--	---

	<p>una sexualidad que te monta en el barco del amor y que ese barco del amor se eleve hacia lo divino, hacia dios.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● el sexo, entonces te permite explorar profundamente todo lo que la energía sexual tiene para revelarte, pero al final lo que les digo, no es solo por el placer, es por tu libertad y por la apertura de tu corazón, entonces una mujer tantrika está permanentemente conectada con la intención de mantener su corazón abierto, pase lo que pase. Para eso tiene que desbloquear sus emociones atascadas, enfrentar sus miedos, reconocer sus resistencias, reconocer sus carencias.</li> <li>● el primer momento en el cual hicimos abrazo tántrico, que es un ejercicio muy bonito, porque es entrar no desde la arrechera, sino desde el respeto al cuerpo del otro, y a mí, de los temas que más me ha costado el tantra es salir de</li> </ul>	<p>describen frente a la sensación de plenitud, un bienestar concorde con la trascendencia y el acercamiento a la divinidad. Esto se relaciona con lo descrito por María y Carolina, con respecto a que su primera experiencia sexual vivenciada desde la plenitud estuvo marcada por el llanto, como muestra de la sanación, lo cual resalta el poder sanador del sexo.</p> <p>Por su parte, se encuentra también como elemento común, el respeto que surge por sí mismo y por el otro, y la forma en que este desprendimiento del rencor genera bienestar generalizado.</p>	<p>simula un objetivo al cual poder alcanzar, sino que más bien, representa múltiples formas de propagarse hacia el universo. Es decir, la liberación y/o plenitud no puede alcanzarse, sino que es el proceso adscrito a este, el que difunde las relaciones amorosas.</p>
--	--	---	---

	<p>mí y estar en el encuentro con otros, pues fue súper conmovedor, reconocer el hacer el amor desde ahí, simplemente desde el contacto visual, o verme y ver al otro como un templo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● El tantra de lo que se trata es de liberar todo lo que condicione tu realización y florecimiento en tu ser autentico, por eso el tantra no excluye nada, ni es una doctrina, ni es una religión, nada de eso</li> <li>● Yo había disfrutado mi sexualidad en algunos momentos de mi vida, nada de lo que yo había disfrutado se comparaba como ese momento, porque las dos personas conocen, se han preparado y en el momento en que se unen la energía fluye de una manera indescriptible, es demasiada energía, podría describirlo así.</li> <li>● entonces todas estas condiciones te van a llevar a que tú vivas más plenamente,</li> </ul>		
--	--	--	--

	<p>el tantra al final te va a liberar. Primero te confronta, luego te libera, y en la medida que te libera, pues tu conectas con lo que es realmente esencial en ti, tu verdadero ser, que no son las máscaras con las que andas en esta tercera dimensión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuando tú creces en amor, creces en amor en tus relaciones, entonces mi sexualidad la vivo desde un lugar amoroso, esto no tiene que ver necesariamente sobre hacer el amor con tu compañero de vida, o tu esposo o tu novio, sino que el encuentro que tengas con el otro así sea una relación ocasional sea un encuentro de presencia, donde el otro realmente está contigo en ese momento y no tiene su cabeza en otro lado.</li> <li>● Pero efectivamente el tantra le dio amor y equilibrio a la forma como veo mi</li> </ul>		
--	---	--	--



	<p>sexualidad. Además, es muy bonito aquí hay una comunidad que es Dhakini Tantra, y el sentido de comunidad es muy lindo. Saber que hay otras personas que tienen esa misma intención, saber que hay hombres que tienen el propósito de vivir su sexualidad desde un lugar de consciencia es súper bonito, entonces como que comencé a relacionarme.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando el tantra llegó a mí, tuve un experiencia sexual hermosísima, hice el amor con un hombre que ha estado como en este camino de mirarse y de la consciencia por un buen tiempo, y fue algo absolutamente distinto, o sea yo me acuerdo que fue una noche mágica espectacular de muchos orgasmos, pero más allá del placer físico, él estaba</li> </ul>		
--	--	--	--

	<p>realmente tan atento a mi placer y a mi bienestar, y como que no quería que yo me distrajera en algo diferente a sentir, creo que esa vez yo sentí por primera vez a un hombre interesado en mi placer y en mi satisfacción y como muy presente en mí. Fue una experiencia muy sanadora, creo que yo estaba como anhelando esto y queriendo recibir esto entonces fue muy linda, creo que pasó algo muy bonito y es que como que tras cada orgasmo, venía un momento de llanto, y ese llanto yo lo sentía muy sanador, como que algo en mí se estaba reparando, y creo que ahí comencé a darme cuenta que si existen hombres distintos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● El amor no tiene un límite, como ya conocí el amor, no, el amor es una energía creadora que está en constante</li> </ul>		
--	--	--	--

	<p>crecimiento entonces mientras estemos vivos tenemos el regalo de siempre conocer y experimentar el amor de una manera más sublime, más elevada, más pura y el sexo lo concibo desde ahí, como una expresión del amor, no de otra forma.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Entonces es rico ser así, y empezar a leer sobre tantra, y ver que entre más arreacha pues más energía de vida, entonces está bien.</li> <li>● Por ejemplo, nosotros había días en que teníamos relaciones y él no llegaba, pero por qué no llegaba porque lograba contener el orgasmo y mandarlo hacia la espina, entonces él tenía el orgasmo, pero no iba para afuera, sino para adentro y esa es una experiencia espiritual súper plena.</li> <li>● Por ejemplo, una persona que logre tenerlo puede curar cualquier enfermedad, ósea en</li> </ul>		
--	---	--	--

	<p>el momento en que la persona esté teniendo ese orgasmo interno, porque se logra conectar con la energía divina, en ese momento la persona, si ella lograra pedir por la sanación de por ejemplo, un cáncer, el cáncer se sana, porque es demasiado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Nuestra menstruación es un portal también porque nuestra menstruación lo que hace es limpia y saca, yo lo entiendo ahora, antes no lo entendía y sufría. Porque tú puedes hacer una meditación en donde esas cosas que tienes emocionalmente cargadas, las puedas focalizar allá y pedir que salgan con tu sangre, ellos no pueden hacer eso.</li> </ul>		
<p>Empoderamiento</p>	<p><b>Autoestima</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ha sido chévere permitirme ser mujer, el tema con la menstruación, saber cuidar, ser más sentimental, que a veces me pregunto si eso es ser mujer, pe igualmente he</li> </ul>	<p>De manera generalizada se evidencia dentro de las entrevistas que se genera un incremento del autoestima de las mujeres, en la medida en que logran reconocerse a sí mismas como seres valiosos y</p>	<p>Una de las particularidades evidenciadas es que en la entrevista de Juana, ella narra un rechazo hacia la feminidad, de manera que intentaba tener actitudes en oposición a la misma. Actitud que a través del tantra se</p>

	<p>encontrado mucha fuerza desde ahí. Siento que antes le peleaba a la feminidad y siento que ahora la manera de integrarlo en mí, me ha dado poder, el poder de la vulnerabilidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hay una aceptación muy bonita de mi cuerpo, y es como me veo yo sensual y como el verme yo sensual, también me gusta verme sensual para el otro, pero desde la dinámica de “yo misma ya me siento”. No es como, me modifico para ti, sino como entrar en mi propio cuerpo, saber que me gusta, como me gusta ser tocada, como me gusta seducir y ser seducida, entra en juego ahí. Como que antes siento que era muy para el gusto del otro, ahorita me siento mucho más empoderada de mi sexualidad y con conocimiento de lo que</li> </ul>	<p>merecedores de amor, así como también comienzan a reconstruir su propia relación con la feminidad, rescatando la sensualidad, la emocionalidad, la vulnerabilidad y el cuidado de sí mismas y de los otros. Parte también de acentuar el autoestima de las mujeres entrevistadas, es el poder de decisión que asumen hacia la exploración de su propio cuerpo, en términos de reconocerlo, valorarlo y aceptarlo tal y como está, procurando su bienestar. En esa línea de ideas, emerge como elemento común el autoconocimiento físico, para procurar una mejor relación con el disfrute consigo mismas y en intimidad con un otro.</p> <p>De igual forma, en la medida en que incrementa el autoestima de las mujeres, se intensifica la intimidad, y por</p>	<p>transforma, y se experimenta desde un nuevo reconocimiento del ser mujer también desde la sensualidad y la vulnerabilidad, como una manera de reivindicar el poder femenino.</p> <p>Como elemento diferencial, también se reconoce que María Ferrer, hace un análisis sobre las formas en que se relacionan las mujeres con los otros masculinos, haciendo énfasis en la carencia de amor propio, para pasar a ser mendigo de amor, en vez de considerarse a sí misma un ser valioso y merecedor de amor, libre de compartir el mismo.</p>
--	---	--	---

	<p>me gusta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Porque lo que ocurre con la mayoría de mujeres que funcionan también en la sociedad occidental, es que muchas de ellas son muy carentes, se relacionan con el amor como de una manera muy necesitada, no se reconocen como la diosa, una diosa se puede dar el lujo de compartir el amor, la mayoría de mujeres que llegan a estas prácticas son mendigas, mendigos de amor, se conforman con el amor que les tiran, entonces súbitamente la diosa, el embajador, no se reconoce como tal, sino que entra en una condición de mendigo.</li> <li>● Cuando una mujer se hace consciente de eso, es consciente de nuestro gran poder, está en esos tres centros. Entonces dejas de sentirte comida, utilizada, todos esos dramas en los que se meten o nos metemos la mayoría de las mujeres, sino que desde el tantra en la</li> </ul>	<p>tanto el cuidado de sí, en términos de mejores hábitos, mejores relaciones y un adecuado equilibrio emocional. En ese sentido, son invitadas a compartir el propio placer con otros, más que depender de los otros para experimentar y disfrutar del propio placer.</p>	
--	---	--	--

	<p>medida que te reconoces como diosa, reconoces tus centros de poder, reconoces como se manifiesta esa energía a través de ti, más que las creencias sociales, toda tu perspectiva, se transforma.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Finalmente he aprendido que cuando uno desconfía del otro, desconfía de sí mismo, es decir de poder cuidarse a sí mismo.</li> <li>● La sexualidad en plenitud implica amarte, o sea mi camino ha sido el de amarme, conocerme, comenzar a buscar en mi interior, comenzar a buscar las respuestas en mí, el darme cuenta que lo que hay afuera sólo es un reflejo de lo que hay dentro mío, entonces comencé desde ahí como esa búsqueda interior, y cuando tú te sientes pleno en la vida, pleno en todo sentido, cuando te sientes realmente amado por ti, pues el sexo es un</li> </ul>		
--	---	--	--

	<p>reflejo de ello, no va a parte, es decir, si yo no me siento a gusto si yo no me amo completamente, si yo no me siento en plenitud en mi vida, el sexo no será algo maravilloso aparte de.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● el amor es aceptación, aceptación de tu cuerpo, de quien eres, el amor es aceptación de tus emociones, para mí el mejor sinónimo del amor es aceptación, de no estar peleando contigo, mientras haya partes tuyas que rechaces pues eso también se va a ver reflejado en tu encuentro con el otro.</li> <li>● Implica poder ser genuina, delante de mi pareja en este caso, con la tranquilidad de saber que yo me acepto como soy y que a él le parece hermoso que yo me acepte como soy, eso es para mí la plenitud.</li> <li>● Mientras que si eres un embajador estás totalmente empoderada de tu sexualidad,</li> </ul>		
--	---	--	--



	<p>sabes que lo puedes lograr con o sin él, entonces se vuelve un tema de yo te comparto mi placer, te permito vivenciarlo conmigo, no depende de ti. Soy tan diosa, que puedo compartirte de mí miel, sin que dependa de “dame un poquito”. Es completamente distinto, cuando tu aprendes que eres tú la principal fuente de placer y de amor, que tú te puedes dar tus propios orgasmos, que puedes hacer un viaje místico hacia tu interior y elevarte a lo más sagrado a través de tu placer, pues está lejos de depender de otros, de si “me escribió o no, está en línea, porque no me mira”, que ahí es donde está la mayoría y yo estuve ahí mucho tiempo, sé que es un camino muy difícil, el entrar a elevar tu frecuencia de tal forma que puedes vibrar en el amor verdadero, eso al final es una bendición de dios.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● En cambio, si tú sientes paz, les digo a las chicas jóvenes, el día que tú sientas paz y</li> </ul>		
--	---	--	--

	<p>digas yo quiero y me siento tan tranquila, tan completa, tan plena, hazlo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entonces el placer sexual pienso que es absolutamente milagroso, milagroso en tanto te permite entenderte de tantas maneras diferentes, en tanto te permite liberarte de tantas maneras diferentes y conectarte con otros seres que te hacen bien, que te hacen feliz, entonces para mí la sexualidad es súper clave, el sexo por sexo no, no tiene mucho sentido para mí, pero el vivir la sexualidad, el disfrutar la sexualidad, sentirme tranquila, confiada con ella, me hace muy feliz.</li> </ul> <hr/> <p><b>Autonomía/Toma de decisiones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Y siento que ahora me entrego más al placer, yo decido, esa palabra de yo decido me ayuda mucho, un poquito de contención a la niña interior que fue abusada, como “tranquila, yo decido</li> </ul>	<hr/> <p>Tres de las participantes exponen la importancia de la decisión, en cuanto a la elección de con quien vas a comenzar un encuentro, sin esperar cualquiera que se acerque, así mismo reconocen la importancia de ser capaz de imponer límites a sus propias relaciones.</p>	<hr/> <p>De manera particular, Juana Moya refiere que en relación a su historia personal, la herramienta de la toma de decisión, para ella simboliza una tranquilidad a su niña interior que continúa experimentando miedo al abuso, puesto que si ella tiene la capacidad de decisión, nadie puede herirla. Así mismo ella comenta que sea hace relevante saber recibir el reconocimiento y</p>
--	---	---	--

	<p>esto”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● La masturbación pues es un tema que yo apoyo mucho, como que siento que es la manera en que me doy cuenta que me gusta, que no me gusta. Y siento que es la manera apropiada de darse cariño y placer, la sexualidad es para uno, también es un tema de compartir y es precioso, pero estas en tu placer, tú te permites tu placer, y así el otro esté haciendo lo que sea, si tú no te dejas entrar en tu placer y disfrutarlo, no hay placer</li> <li>● Creo que si se abriera más el canal y no fuera tan tabú, las personas que inician su vida sexual podrían hacerlo como con más conciencia, simplemente por placer o porque hay ya una relación que quieren cultivar ya de pareja.</li> <li>● yo decido, la confianza, el</li> </ul>	<p>De la misma forma, como consecuencia de la toma de decisiones, se deja de experimentar la sexualidad desde una posición de miedo a ser heridas o usadas por el género masculino, para vivirla desde un lugar de armonía y confianza en sí misma y en el otro.</p> <p>Por su parte, María Ferrer y Juana Moya exponen que no únicamente es comenzar a sentirse capaces de tomar decisiones, sino también asumir el grado de responsabilidad que se contrae al tomar partido en las propias acciones.</p>	<p>placer que otros desean obsequiar, dado que al rechazarlo también se están rechazando a sí mismas, en la medida en que no se consideran dignas de ser amadas.</p> <p>Por otro lado, Carolina comenta que parte de la conciencia hacia la toma de decisiones, incluyó el poder ver al otro desde una mirada inocente, y no desde una mirada de peligrosidad, dado que esto define las formas en que las personas usualmente se relacionan. Así mismo, ella manifiesta que dentro de su toma de decisiones también se encuentra el experimentar su sexualidad desde otras maneras de relacionarse sexualmente entre varios, lo cual le ha permitido ampliar su panorama sobre el ideal sexual femenino.</p>
--	---	--	--

	<p>contacto visual, el masaje previo, hace que uno entre como en un aura muy bonita de tranquilidad, y desde ahí pude pasar de tener un orgasmo a ser multiorgasmica, que también ha sido un tema muy bonito de ver como yo misma me permito el placer y lo legitimo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● empecé a sentir que todos los toques no eran para hacerme daño, que el toque me podía arrear pero que igual estaba en territorio seguro y que nada me podía pasar. Y empecé a darme cuenta como yo misma aprendía a saber recibir y así mismo poner límites cuando lo necesite.</li> <li>● Entonces yo a mis cuarenta años, entiendo que cada uno cumple su perfecto rol, en su vida. Algunos vienen a ser solo amantes, otros a ser amigos amantes, otros a ser pareja, todos están</li> </ul>		
--	--	--	--

	<p>ayudándote a explorar capas más profundas de tu ser mujer, de tu ser Shakti en esta vida, entonces es absurdo pretender que todos sean novios, que todos sean parejas, que uno se los imagine con los bebés, solo uno de ellos cumplirá ese rol magnífico de ser tu pareja o tu esposo, uno de ellos es muy pocos, el resto cumplen sus roles maravillosos, sobre todo ser amantes, aprender a ser amantes es fundamental, aprender a amarse y a sostenerse en el amor sin necesidad de tener una relación de pareja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● la liberación sexual para mí es la confianza, tengo la confianza en mí de que cada encuentro y cada relación sexual que cree va a ser algo que va a aportar a mi bienestar, ya no hay miedo de que me va a pasar algo malo, o de que el otro se va a aprovechar de mí, o de que</li> </ul>		
--	---	--	--

	<p>soy utilizada sexualmente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● me liberé del miedo y de tantas creencias limitantes y de tantos sustos que tenía, entonces eso me da tranquilidad, porque confío totalmente en que yo sé cuidarme y yo sé amarme.</li> <li>● uno de los regalos que he tenido de pensar con inocencia, de pensar bonito, de pensar al otro con confianza pues eso mismo atraigo y eso mismo creo, y el disfrute del sexo tiene que ver mucho con la confianza.</li> <li>● cuando decidí como explorar y ya como decir bueno quiero conocerme, efectivamente comencé a explorar y a tener como diferentes encuentros sexuales, saliendo un poco de la norma y de lo convencional y de cómo ser, entonces como que me abrí a otras formas de experimentar mi sexualidad.</li> <li>● <b>Le diría que con libertad, con</b></li> </ul>		
--	--	--	--

	<p>conciencia y amor, tres cosas. En esas tres cosas esta como lo femenino y lo masculino, libertad y conciencia es masculino, amor es femenino, la realización de lo femenino es el amor. Entonces le diría que, al tener conciencia, actuaría con responsabilidad y coherencia, al tener amor, actuaría desde el cuerpo y el corazón y todo esto la llevaría a que venerara, la invitaría a que venerara el sexo como un camino sagrado para conectarse con lo divino.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Me di cuenta de toda esa frustración, de toda esa ira, esa tristeza, al comienzo le echaba mucho la culpa a los otros y después empecé a entender que cada decisión que estaba tomando en mi vida y que me traía donde estaba era la que yo había decidido tomar. Cuando yo entendí eso, pues: si yo soy la que ha decidido hasta ahora, pues quiere decir que puedo decidir lo que viene de aquí para adelante.</li> </ul>		
--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Lo primero que le diría a mi hija es que la decisión de tu sexualidad la tomas tú, porque tú te entiendes como un cuerpo sagrado, y tú te amas tanto que tú solamente vas a permitirte vivir una experiencia sagrada como lo es tu sexualidad con una persona que lo merezca, que lo valore y que esté conectada contigo.</li> </ul> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Sororidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Siento que es muy sanador, primero poder hablarlo, lo que nos gusta o no, lo que nos ha pasado. Porque es un tema que es muy tabú, y la respuesta de muchas mujeres que es no saben cómo tratar su cuerpo, que les gusta. Siento que las mujeres nos dejamos llevar muchas veces por la arrechera del man que genitaliza todo, como les</li> </ul>	<hr/> <p>De manera generalizada, se observa la importancia de reeducar para el sexo, en términos de provocar la deconstrucción de las formas de enseñar a los menores sobre la sexualidad, y desmitificar falsas creencias impuestas desde el sistema patriarcal, que afecta a la mayoría de las mujeres.</p> <p>Por su parte, dentro de las narrativas se reconoce la importancia de potenciar la energía femenina en el mundo, a partir del empoderamiento de muchas mujeres que adelanten procesos que inviten a su vez a los hombres a reconocer la energía femenina tanto en sí mismos, como en las mujeres,</p>	<hr/> <p>Como particularidad, Carolina hace referencia a la importancia de que todas las mujeres reconozcan que no son víctimas indefensas frente a los hombres, sino que comiencen a reconocer su validez como mujeres, para así ayudar a los procesos de sanación del género masculino también.</p> <p>Por otro lado, Claudia afirma que es importante que entre mujeres sean más compasivas entre ellas mismas, dejando de lado el prejuicio y la crítica, para comenzar a tener relaciones más saludables entre las mismas.</p>
--	---	---	---



	<p>decía ahorita, creo que las mujeres tienen mucho que aportar desde las caricias y todo más despacio, siento que las mujeres tenemos la posibilidad de reeducar frente al sexo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuando empiezas a mirar hacia adentro desde tu sexualidad, que es finalmente tu centro de poder, tú te miras más linda, eres más compasiva contigo misma, te perdonas mucho más, porque nosotras somos muy duras jueces con las otras y con nosotras mismas, y eso te lleva a tener procesos con las otras personas muchísimo más saludables, y contigo misma muchísimo más conscientes.</li> <li>● esto me llevo a darme cuenta que la sexualidad es linda (...) Igual el tema del abuso ha sido un tema súper fuerte a tratar, con la mujeres que he hablado también ha sido duro,</li> </ul>	<p>y así comenzar a relacionarse desde lugares más sanos.</p> <p>Como elemento común, emerge también la identificación de otras mujeres que también hayan experimentado eventos traumáticos parecidos, para así generar sentido de comunidad, unión y apoyo desde el tantra.</p>	
--	--	--	--

	<p>y también me he dado cuenta que en mi propio linaje familiar hay mucho tema de abuso, entonces fue lindo decir que rompí alguna pauta desde acá.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● es necesario que las mujeres nos amemos, que reconozcamos nuestro cuerpo, que confiemos en nosotras y que sepamos cuidarnos, creo que eso es clave, que sepamos que no somos víctimas indefensas, sino que está en nosotras relacionarnos con los hombres desde un lugar de amor y de cuidado, y que cuando nos amamos realmente, podemos contribuir también en los procesos de sanación de ellos.</li> <li>● Empezó porque yo decía hay muchas de nosotras que tenemos la misma película metida en la cabeza, y es importante que entre nosotras nos ayudemos, y nos</li> </ul>		
--	---	--	--

	<p>conozcamos, de manera que podamos ver que las cosas no son tan cómo nos han dicho, ahí fue como empecé a entender la importancia de la sexualidad femenina, además como les digo yo tengo una amiga que me dijo cuando empezamos los talleres: no puedo con estos quistes, me van a operar, y después de varias sesiones desaparecieron, y no es que yo haya hecho nada, yo solamente digo cosas y tú miras si las recibes o no, ellas las recibió todas, las digirió todas y no la tuvieron que operar, entonces yo sé lo importante que es eso y he visto el poder de eso, y en este momento te digo, desde que me dieron a mí el diagnóstico ha pasado un año y estoy regia, totalmente curada no, pero muchísimo mejor, entonces yo digo definitivamente es súper clave.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Porque esa es la ofrenda a la diosa, saber que tú has</li> </ul>		
--	---	--	--

	<p>logrado cortarte las cadenas, saber lo que se siente estar sin ellas, y genuinamente darse a la tarea de compartir con tus hermanas para que ellas puedan vivir lo mismo. Al contribuir al empoderamiento de otras mujeres, al final lo que estás haciendo es potenciar la energía femenina en la tierra. Entre más mujeres sepan esta información y hombres también, al final, yo no excluyo si el trabajo es con hombres o mujeres, para mí, el compartir estas enseñanzas lo que busca es contribuir a la liberación de esos seres, punto. Y que se liberen de muchos aspectos, no solo desde el sexual, para mí también fue también fundamental liberarme del trabajo, como lo concebía. Entonces tiene que ver con liberarse de cualquier tipo de</p>		
--	---	--	--

	<p>programa de esclavitud en el que estés metido.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Y después de él la relación más linda que yo he tenido es mi marido, que se demoró mucho tiempo en llegar, porque si bien esa persona que les digo estaba en mi vida, yo dure trece años sin tener un novio, y para mí fue padecidísimo, por eso se cuándo apoyo a las mujeres, el cómo se siente que no encuentran el hombre con el que quieren estar, que te encuentras cuanto imbécil, y creo que era una gran maestría que la vida me estaba dando para poder apoyar a las mujeres desde donde las apoyo hoy, y poder valorar lo que tengo ahora, que es una relación de pareja muy sólida, muy amorosa y bonita, es retadora.</li> </ul> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Rupturas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Primero me dejo jugar más,</li> </ul>	<hr/> <p>Todas evidenciaban dentro de las entrevistas hitos importantes, que marcaban el cuestionamiento sobre la sexualidad femenina vista previamente, momentos que les generaban desconfianza e inseguridad sobre su posición femenina en la sociedad, como dentro de la entrevista de Juana, el hecho de haber durado 6 años en una relación amorosa sin haber tenido</p>	<hr/>
--	--	---	-------

	<p>antes era muy cohibida a mostrarme, entonces ahorita pues me gusta mucho...Ese amigo me conoció con el pelo rapado, muy antipática, y muy posicionada desde la fuerza masculina, entonces siento que me ayudo a reconocer mi cuerpo desde lo femenino, que siempre era como “un hombre no me puede llevar las bolsas”, el recibir, que aún me cuesta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Con mi pareja anterior, dure seis años sin tener nada de sexo, y yo decía que era por él, cuando empecé a darme cuenta tanto el tema de la sexualidad estaba muerto, pero yo también estaba muerta en vida. Y lo que me llevo a empezar terapia fue un poco preguntarme, que me pasa a mí para aceptar esto. Y ahí me di cuenta de que estaba muy ligado con el abuso, era mi forma de</li> </ul>	<p>relaciones sexuales, en la entrevista de Claudia su malestar dentro del matrimonio, que la lleva al divorcio, así como también el divorcio de Carolina, y en la entrevista de María Ferrer, el cuestionamiento que genera el cáncer.</p> <p>Por otro lado, los aprendizajes que se han transformado, han ido encaminados a concebir el sexo desde una perspectiva amorosa, no únicamente en términos de relación de pareja, sino también desde encuentros ocasionales o relaciones informales, de la forma en que se vivencie, tres de ellas lo afirman como una búsqueda de placer y amor.</p> <p>Igualmente, según lo relatado las rupturas permiten replantear las etiquetas impuestas por la sociedad tanto para el género</p>	
--	--	---	--

	<p>protegerme, luego empecé a cuestionarme que historia y que prejuicios había detrás para cohibirme de la sexualidad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● creo que el cuerpo ayuda en un proceso que es también fundamental, que es el de quitarse prejuicios, de soy una puta, soy cursi. Porque creo que entran demasiadas cosas en el momento del sexo, que no dejan que uno entre en el éxtasis del momento. Creo que es eso, poder escuchar el cuerpo y desaprender que el sexo es una cosa mala o es simplemente morbos</li> <li>● Entonces tal vez la principal creencia que cambió fue entender que el sexo no solo, no es la gran cosa, el sexo es tal vez una de las mejores cosas que le pasa al ser humano, el sexo es la manifestación de energía sexual, que es la energía más poderosa que le han dado al ser humano, con la que</li> </ul>	<p>femenino como para el masculino, en pro de escuchar a su yo auténtico.</p>	
--	---	---	--

	<p>creamos la realidad que nos acontece, entonces entender eso fue una creencia fundamental. Entender que la energía sexual no tiene género, ósea este tema que te digan que porque eres mujer te tienen que gustar los hombres, no, es descubrir que puedes movilizar tu energía sexual con cualquier ser vivo, con el cual tienen un cambio energético, y que amar a alguien amar a alguien implica una decisión consciente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Eso, en que me ha liberado, que genuinamente me ha permitido ver la sexualidad desde otro lugar, me ha permitido entender que es un regalo, es sagrado y que no tiene límite. Ósea la energía sexual me puede llevar hasta niveles que no alcanzo a dimensionar hoy.</li> <li>● La primera clase fue muy así, porque me di cuenta que soy súper seductora y me encanta, y que lo veía con un gran prejuicio de “eres una perra”,</li> </ul>		
--	---	--	--



	<p>y por eso no lo disfrutaba, y empecé a darme cuenta que era simplemente otra manera de tener poder, y que me gustaba, fue súper integrador para mí.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Que me ha regalado el tantra? Confiar en mí. Confiar en mi misma, escuchar mi propia voz, conectarme con el sentir y con la sexualidad de una manera diferente, siento que también es como muy mecánico la forma como nosotros vivimos el sexo y el tantra me ha permitido como explorar otras posibilidades.</li> <li>● Yo quería más, de todas formas yo quería más, finalmente llegué a esto porque no me sentía absolutamente a gusto, no me sentía amada, y eso es algo importante.</li> <li>● y como que en algún momento de mi vida tomo la decisión de explorarme, ya</li> </ul>		
--	--	--	--

	<p>como que renuncio a esas creencias y entro en un proceso de sanar y reparar esos miedos que dejan estas creencias y uno de los caminos que me llega entre otros como de mirarme, como de ser consciente de mi misma, como de escuchar mi voz, es el tantra.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pero yo sabía que ahí había algo que no estaba bien, y me sentía muy insegura en la vida, como con desconfianza, y eso fue lo que me llevó a mirar hacia adentro, fue mi infelicidad, y tuve mucho tiempo sintiéndome deprimida, no había un sentido más allá y mis relaciones reflejaban eso</li> <li>● Y otra cosa que pasa más allá de eso es que tú sientes amor por esa persona, sientes amor sin necesidad de poseer a esa persona, creo que esa es una de las mayores diferencias que encuentro entre el sexo</li> </ul>		
--	---	--	--

	<p>tántrico y el sexo tradicional.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Yo entro en todo el asunto de la meditación desde una crisis matrimonial, y eso me abre las puertas para empezar a indagar acerca del tema, uno y dos para abrirme a nuevas experiencias con respecto a todo lo que implica el autoconocimiento. Dentro de todo este proceso, yo logro tomar decisiones para independizarme, para separarme, etc. y esas decisiones me llevaron a generar procesos muchísimo más conscientes de mi misma, de conocerme, de entenderme, de perdonarme.</li> <li>● Comencé a descubrir muchísimas cosas de mí, y empecé a entender por ejemplo, ciertos bloqueos emocionales que me estaban generando esa enfermedad. Y de ahí llego yo al tantra, entonces empiezo yo con el Chackra Dance, que lo hago recurrentemente, y en los círculos de mujeres comienzo</li> </ul>		
--	--	--	--

	<p>a descubrir que casi todas teníamos bloqueos en la parte sexual, si no es que todas. Y entonces, yo comencé a investigar y a leer y a buscar el porqué de esas enfermedades, entonces todas con quistes, ovarios inflamados, períodos irregulares, infertilidad, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuando comencé a trabajar con el tantra, entendí que todas esas ideas que yo me había hecho en mi cabeza eran las que me estaban generando esos bloqueos y me estaban generando una sexualidad sucia.</li> </ul>		
--	--	--	--



## Apéndice D

E: Entrevistadoras

Caro: Carolina Pérez

E: Hola, bueno vamos a empezar, más que todo las preguntas están relacionadas con tu experiencia, es decir, el tantra en tu vida personal, la primera de estas es: Cuáles han sido las creencias que han enmarcado tu sexualidad, antes de experimentar el tantra y después?

Caro: Entonces mira, yo vengo de una familia con una tradición religiosa fuerte, entonces digamos que en torno al tema de la sexualidad había muchas creencias limitantes y de pecado, y eso como que me cohibía de experimentarme y lo mantuve como buen período en mi vida, como que el tocarse es malo, el masturbarse es pecado, sólo puedes tener sexo después de casarte, entonces una cantidad de creencias que me hacían sentir de algún modo culpable y con las que como que no estaba de acuerdo en mi sentir, pero pues esa creencia tenía un peso, y como que en algún momento de mi vida tomo la decisión de explorarme, ya como que renuncio a esas creencias y entro en un proceso de sanar y reparar esos miedos que dejan estas creencias y uno de los caminos que me llega entre otros como de mirarme, como de ser consciente de mi misma, como de escuchar mi voz, es el tantra. Y que me ha regalado el tantra? Confiar en mí. Confiar en mi misma, escuchar mi propia voz, conectarme con el sentir y con la sexualidad de una manera diferente, siento que también es como muy mecánico la forma como nosotros vivimos el sexo y el tantra me ha permitido como explorar otras posibilidades.

E: De pronto, en tu colegio cómo eran esas creencias o cómo se manejaban esas creencias?

Caro: Pues mira que yo estuve en un colegio femenino, entonces yo siento que no se hablaba finalmente mucho del sexo, para mí me marcó mucho más mi familia porque es que en mi familia si era mucho más clara la creencia de lo que no está permitido de no tocar, de no sentir. Siento que eso dejó una huella más clara que en el colegio, al ser un colegio femenino digamos que, y con las creencias que yo tenía pues también naturalmente me aislaba, en mi adolescencia no experimenté nada relacionado con el sexo, o sea realmente ya fue entrando a mi edad adulta que hice mis primeras exploraciones, entonces como que el colegio fue como muy ausente de este tema.

E: Y cómo eran las relaciones de interacción con tu familia? Es decir, te hablaban del tema, te decían que no se podía o no se hablaba tanto?

Eli: Digamos que se hablaba desde el no se puede, desde el está mal, desde el es pecado, sin llegar a profundizar en muchos detalles, también había muchas cosas que no se hablaba pero

si era mucho cómo cuidar la relación entre hombres y mujeres, saber quienes están ahí, mucho cuidado, los amigos que habían eran dentro de la misma fe religiosa, además a mí me daba miedo como ser castigada. Tengo una hermana mayor que tal vez ella tuvo más amigos y eso, y mi mamá fue súper dura con ella, entonces como que yo dije yo no quiero que me castiguen por ello y lo que hizo fue como retraerme y es increíble, yo ahora miro hacia atrás y digo es increíble cómo uno se puede cerrar por el miedo.

E: O sea, que tu familia era católica?

Caro: Testigos de Jehová, y además te cuento que dentro de los testigos de jehová mi mamá era considerada una mujer también como que vivía todo al extremo, es decir, de por sí es una religión como extrema y desde ahí se vivía como con más extremo. Pienso que no en todos los casos debe ser así, no creo que en todas las familias religiosas lo vivan así, en mi caso se dio de esa manera.

E: Y cuándo comenzaste tus relaciones sexuales como este tema de la virginidad, tú como lo experimentaste?

Caro: Cuando tuve mi primera relación sexual tenía 24 años, digamos que ya había dejado la religión y ya había tomado la decisión de que quería hacerlo y el hombre con quien estuve veníamos de una relación de dos años atrás, una relación particular digamos no un noviazgo pero una relación como particular en la que también había mucha atracción, yo me sentía muy atraída sexualmente y como que también lo que me importaba era como eso, la pasión, el deseo, sentir, fue muy desde los sentidos, entonces en ese momento para mí estuvo bien, como que me sentí tranquila, sin embargo en mí había mucho miedo, como mucha timidez y desconocimiento de mí misma entonces como que disfruté mucho más los momentos de preámbulo, como los besos, las caricias y eso y el momento ya del sexo, de la penetración me pareció algo como un poco torpe, como algo un poco brusco y lo que les digo ahí aún había como desconocimiento de mí misma, entonces fue un poco así.

E: Relacionado con eso, entonces como crees que ha cambiado tu percepción de tu propio cuerpo a través del tantra, es decir, como ha sido antes y después del tantra?

Caro: Bueno o sea lo que te digo, digamos que además del tantra yo comencé otros caminos que finalmente van más allá del nombre, es decir, el tantra y otras filosofías hermosísimas me han llevado a darme cuenta que no soy culpable, que no hay pecado, que el sexo es algo luminoso y bellissimo, o sea si siento que el tantra en relación al sexo me dio mucha más apretura y confianza, sin embargo hubo otros caminos que han sido supremamente bonitos, por ejemplo, yo no sé si ustedes conocen, hay un libro muy hermoso que se llama un curso de milagros, no sé si han escuchado esto pero específicamente estudiar este libro me ayudó con

el tema de la culpa y el pecado, como a darme cuenta de que no hay pecado y no hay culpa. El tema del tantra hay algo muy lindo y es como el estar más presente en el encuentro sexual con el otro, el estar mucho más en mi cuerpo, el no estar en la mente pensando cosas, sino realmente estar en mi cuerpo sintiendo disfrutando la caricia, siendo la caricia, como fundiéndome realmente en el otro y conocimiento, como conocimiento de mí, algo que he aprendido es que en este tema del sexo el mayor aprendizaje y conocimiento pues es conocerse a uno mismo, o sea es eso, es sencillamente conocerme totalmente entonces siento que eso me ha regalado en tantra, como explorarme con más confianza, tranquilidad y presencia.

E: Antes de explorar este tipo de conocimientos que has adquirido, cómo crees que era tu relación con tu cuerpo?

Caro: Con miedo, aunque digamos que parte de mi naturaleza es como apasionada, inquieta y curiosa, había como un temor, entonces estaba como de algún modo cohibida, tenía mucha desconfianza de los hombres también y finalmente he aprendido que cuando uno desconfía del otro, desconfía de sí mismo, es decir de poder cuidarse a sí mismo, como que sentía que de algún modo abriéndome sexualmente me podían hacer daño y lo vivía un poco así, entonces como ese era mi pensamiento pues finalmente eso era lo que atraía también a mi vida, siento que yo tenía miedo y atraía también a mi vida hombres con miedo entonces ahí el sexo se vuelve una cosa muy harta. Que esto se comprende cuando ya después se vive desde un lugar amoroso y luminoso me doy cuenta que todo lo que viví antes no fue tan bonito ni fue tan amoroso para mí.

E: Pero digamos, si no hubieras vivido estas prácticas estaría bien para ti?

Caro: Yo quería más, de todas formas yo quería más, finalmente llegué a esto porque no me sentía absolutamente a gusto, no me sentía amada, y el tantra, eso es algo importante, cuando tú creces en amor, creces en amor en tus relaciones entonces mi sexualidad la vivo desde un lugar amoroso, entonces esto no tiene que ver necesariamente sobre hacer el amor con tu compañero de vida, o tu esposo o tu novio, sino que el encuentro que tengas con el otro así sea una relación ocasional sea un encuentro de presencia, donde el otro realmente está contigo en ese momento y no tiene su cabeza en otro lado. Y donde yo estoy realmente con el otro y me estoy sintiendo a gusto con mi cuerpo, no siempre me sentía a gusto con mi cuerpo antes, entonces a veces había voces de crítica en mi cuerpo mientras hacía el amor y eso me desconectaba, ahora me siento mucho más a gusto conmigo misma.

E: Bueno, la siguiente pregunta es si tuvieras justo ahora a una niña en frente tuyo, qué le dirías con respecto a ella como debería vivir su sexualidad a futuro?



Caro: Yo creo que más que decirle es dejarla ser, como no decirle, no cohibirla de no hacer, siento que los niños naturalmente tienen tanta sabiduría y saben cómo sentirse y explorarse y que los cohibimos es cuando les metemos el no hagas, no te subas ahí, no bailes, se te están viendo los cucos, bueno una cantidad de cosas de no hagas, no hagas, no hagas. Siento que más que decir es dejarla ser, que disfrute con todo, finalmente no es sólo del sexo, cuando yo vivo la vida con confianza, cuando me doy el permiso de sentir, de disfrutar y hay un pensamiento inocente, que eso también es súper clave como uno de los regalos que he tenido de pensar con inocencia, de pensar bonito, de pensar al otro con confianza pues eso mismo atraigo y eso mismo creo, y el disfrute del sexo tiene que ver mucho con la confianza.

E: Cómo ha cambiado este significado del orgasmo antes de las experiencias tántricas y después de ellas?

Caro: Digamos con que el orgasmo de por sí es placentero, como esta energía que ahí surge ha cambiado dos cosas, una que he aprendido a través de la respiración que esta energía que se genera en el orgasmo como que llegue a mí, como que toda la energía sexual pueda respirarla y nutrirme de ella, de esa manera lo diría entonces es como mucho más placentero el momento y realmente me siento amada y quedo con una sensación de bienestar y de placer, antes podía digamos masturbarme, tener un orgasmo, pero quedar como con una sensación de vacío o que algo faltaba, y ahora estando conmigo o estando con el otro como que realmente es mucho más amoroso.

E: Cuéntanos a que se debió, o como fue tu primer acercamiento al tantra?

Caro: Porque mira yo en el tema del sexo he sido curiosa, cuando decidí como explorar y ya como decir bueno quiero conocerme, efectivamente comencé a explorar y a tener como diferentes encuentros sexuales, saliendo un poco de la norma y de lo convencional y de cómo ser, entonces como que me abrí a otras formas de experimentar mi sexualidad. Y aunque eso fue valioso, y fue interesante algo me faltaba como en este explorar y en este ser curiosa y sentir cosas, me faltaba como sentir más y me doy cuenta como que en mí había miedo, que había rechazo a los hombres, que tenía un pensamiento de los hombres de que abusaban, de que eran malos, de que solo les interesas por el sexo, mejor dicho tenía un montón de cosas en la cabeza que me hacían ruido y necesitaba algo diferente, entonces en ese momento yo había leído sobre el tantra, había escuchado, había hablado con algunas mujeres que habían practicado el tantra y yo dije bueno necesito esto, no sabía muy bien como era, pero efectivamente el tantra le dio amor y equilibrio a la forma como veo mi sexualidad. Además, es muy bonito aquí en Bogotá hay una comunidad que es Dhakini Tantra, y el sentido de comunidad es muy lindo, o sea, saber que hay otras personas que tienen esa misma intención,

saber que hay hombres que tienen el propósito de vivir su sexualidad desde un lugar de consciencia es súper bonito, entonces como que comencé a relacionarme.

E: E identificas algún evento específico que tú digas como uy, acá yo comencé a vivir mi sexualidad de una manera distinta?

Caro: Sí, tuve una experiencia íntima, pero bueno ahí se las comparto, ese es el propósito no? como compartirles. Un poco la manera como vivía mi sexualidad antes era como desde la exigencia, tienes que hacer esto y esto, como la expectativa de lo que es ser una mujer sexy, y como un poco dando no? como complaciendo mucho al hombre, estaba en mí eso de complacer, como de estar dando y estar buscando la excitación de ellos y creo que atraje a mi vida hombre muy egoístas que efectivamente estaban pensando únicamente en su placer propio, y pues yo era el objeto de su placer. Cuando el tantra llegó a mí, tuve una experiencia sexual hermosísima, hice el amor con un hombre que ha estado como en este camino de mirarse y de la consciencia por un buen tiempo, y fue algo absolutamente distinto, o sea yo me acuerdo que fue una noche mágica espectacular de muchos orgasmos, pero más allá del placer físico, él estaba realmente tan atento a mi placer y a mi bienestar, y como que no quería que yo me distrajera en algo diferente a sentir, creo que esa vez yo sentí por primera vez a un hombre interesado en mi placer y en mi satisfacción y como muy presente en mí, fue una experiencia muy sanadora, creo que yo estaba como anhelando esto y queriendo recibir esto entonces fue muy linda, creo que pasó algo muy bonito y es que como que tras cada orgasmo, venía un momento de llanto, y ese llanto yo lo sentía muy sanador, como que algo en mí se estaba reparando, y creo que ahí comencé a darme cuenta que si existen hombres distintos. Ahí sané mucho mi mirada en relación a los hombres, como que vi que hay hombre bonitos y que no se trata de estar complaciendo todo el tiempo, y me di cuenta que me había estado relacionando desde la complacencia, entonces creo que ese encuentro sexual marcó algo diferente en mí y ahí ya me sentí amada, y lo que te digo no era ni mi novio, ni el amor de mi vida, ni nada, pero fue un encuentro de presencia absoluta, entonces esto es hermoso y que lindo que sean cada vez más los hombres y las mujeres que nos relacionemos desde otros lugar, entonces ahí fue donde hubo, desde lo físico, en lo práctico, un cambio en mí.

E: Y con respecto a las relaciones, has tenido otro tipo de relaciones que hayan evidenciado este cambio que tuviste? Si te gustaría contarnos un poquito de estas?

Caro: Si, esto es desnudarme no? jaja Bueno lo hago al servicio del amor, con el propósito de que seamos cada vez más felices hombres y mujeres relacionándonos sexualmente, mira cuando yo llegué al tantra que eso fue hace dos años larguitos yo me acababa de separar y salí muy lastimada de mi separación, emocionalmente, sexualmente, lo que les comentaba de la

complacencia, valorando también otras cosas bellísimas que viví pero estaba muy herida, entonces no he tenido una relación de pareja es decir un noviazgo o algo así, porque hasta este momento no es lo que quería, y no estaba buscando una relación de pareja, pero si quería pues sentirme y como disfrutarme, entonces sí he tenido, yo hablo de amantes cuando hablo de un hombre que amo sin tener una relación de pareja, no estoy hablando de infidelidad o cosas así, entonces especialmente hay un hombre muy bonito con el que he vivido mi sexualidad estos dos años, con el que hay una amistad bonita y he aprendido muchas cosas en relación al amor y al sexo, que tienen que ver una con el desapego, o sea, normalmente hacemos el amor con alguien, con nuestra pareja, o novio y queremos que sea nuestro y de nadie más, y nos aferramos y ahí hay una cosa muy intensa, entonces he aprendido el desapego, como gozar del momento presente, con absoluta presencia, es decir, estando ahí y soltar y dejar ir, y he aprendido eso y ha sido para mí muy satisfactorio, ahora si estoy convocando algo distinto en mi vida como que ya dije bueno ya estuvo bien de amantes, ya puedo tener un compañero. Y he tenido otro tipo de experiencias, a mí me gusta disfrutar de otro tipo de experiencias, no necesariamente estando en pareja, sino como en colectivo, en grupos, con amigos, entonces ha sido muy bonito, eso también lo hacía antes con mi pareja vivía algunos encuentros swinger, pero me daba cuenta que seguían habiendo miedos, o que estaba el tema del trago para poder desinhibirse, la manera como he vivido este tipo de encuentros amorosos grupales se pueden llamar, ha sido absolutamente hermoso, sin necesidad de estar borracho para soltarme que eso no tiene sentido, sino con conciencia total de lo que está pasando.

E: Y también ha cambiado la relación con respecto al placer contigo misma

Caro: Sí claro, creo que hay palabras clave y son como consciencia, de lo que pasa, de lo que hago, como me toco, aunque digamos que yo llevo aproximadamente unos 6 años promoviendo el tema de la sexualidad consciente, y como de la sanación femenina, sin embargo, siento que he aprendido más y sé que seguramente si habláramos en un par de años hay muchas cosas que diría wow, he encontrado cosas maravillosas porque hay algo muy lindo y es que el amor siempre se está expandiendo sabes? el amor no tiene un límite, como ya conocí el amor, no, el amor es una energía creadora que está en constante crecimiento entonces mientras estemos vivos tenemos el regalo de siempre conocer y experimentar el amor de una manera más sublime, más elevada, más pura y el sexo lo concibo desde ahí, como una expresión del amor, no de otra forma.

E: Eso iría muy relacionado con la siguiente pregunta que es: tú como significas la sexualidad en plenitud o que implicaría?

Caro: Amarte, o sea mi camino ha sido el de amarme, conocerme, comenzar a buscar en mi interior, comenzar a buscar las respuestas en mí, el darme cuenta que lo que hay afuera sólo es un reflejo de lo que hay dentro mío, entonces comencé desde ahí como esa búsqueda interior, y cuando tú te sientes pleno en la vida, pleno en todo sentido, cuando te sientes realmente amado por ti, pues el sexo es un reflejo de ello, no va a parte, es decir, si yo no me siento a gusto si yo no me amo completamente, si yo no me siento en plenitud en mi vida, el sexo no será algo maravilloso aparte de, el sexo sólo es una representación de cómo funciona todo lo maravilloso en mi vida, entonces la plenitud va en descubrirme, en darme cuenta que me apasiona, seguir ese propósito, esa pasión, el amor lo es todo, y el amor es aceptación, aceptación de tu cuerpo, de quien eres, el amor es aceptación de tus emociones, para mí el mejor sinónimo del amor es aceptación, de no estar peleando contigo, mientras haya partes tuyas que rechaces pues eso también se va a ver reflejado en tu encuentro con el otro.

E: La siguiente es como que momento de tu vida te invitó a comenzar a cuestionarte la sexualidad femenina, no sólo en lo tántrico, sino en tu vida que tú pensaste como esto no es tan así.

Caro: Digamos que un poco lo que recibí en la infancia y en la adolescencia, desde el miedo no hagas, es malo, es sucio, muchas cosas que no se hablaban, y además tuve algunas experiencias confusas, como confusas en cuanto a sensaciones. En alguna época sentí como experiencia de abuso sexual, ahora digo que hubo situaciones confusas, y situaciones confusas se pueden dar en muchas familias, y se dan porque hay miedo, entonces los niños somos perceptivos y sentimos el miedo. Entonces, bueno tuve como experiencias confusas y eso como que comenzó a afectarme en las relaciones que tenía con los hombres, y las relaciones con los hombres para mí no eran satisfactorias, no me sentía amada, no me sentía merecedora de que iba a llegar un hombre que me iba a amar, o sea había mucha desvalorización en mí, tenía baja autoestima, y son cosas que no siempre se notan desde afuera no? Pero yo sabía que ahí había algo que no estaba bien, y me sentía muy insegura en la vida, como con desconfianza, y eso fue lo que me llevó a mirar hacia adentro, fue mi infelicidad, y tuve mucho tiempo sintiéndome deprimida, no había un sentido más allá y mis relaciones reflejaban eso.

E: Bueno, y ahora cómo crees que ha influido este cambio en todos estos conocimientos que ahora surgen en ti, en la liberación sexual?

Caro: Bueno mira total, porque ahora me siento feliz, pasar de ser una mujer triste y deprimida, a ser una mujer amada, plena y feliz, y la liberación sexual para mí es la confianza, tengo la confianza en mí de que cada encuentro y cada relación sexual que cree va

a ser algo que va a aportar a mi bienestar, ya no hay miedo de que me va a pasar algo malo, o de que el otro se va a aprovechar de mí, o de que soy utilizada sexualmente, todos los seres humanos nos usamos los unos a los otros en nuestros procesos de aprendizaje, y el usar al otro no es necesariamente algo negativo, pero no es ver eso como algo malo sino como algo propio del aprendizaje. Liberada en qué sentido? Pues me liberé del miedo y de tantas creencias limitantes y de tantos sustos que tenía, entonces eso me da tranquilidad, porque confío totalmente en que yo sé cuidarme y yo sé amarme.

E: Bueno y ya la última pregunta es: crees que es importante convocar a más mujeres a que vivan estas experiencias y por qué?

Caro: Sí absolutamente, yo lo hago, lo promuevo completamente, lo promuevo desde mi espacio terapéutico y de sanación, que como les cuento fui ampliando muchas cosas más allá de la mera psicología que igual la honro y la valoro, entonces sí, lo promuevo, es necesario que las mujeres nos amemos, que reconozcamos nuestro cuerpo, que confiemos en nosotras y que sepamos cuidarnos, creo que eso es clave, que sepamos que no somos víctimas indefensas, sino que está en nosotras relacionarnos con los hombres desde un lugar de amor y de cuidado, y que cuando nos amamos realmente, podemos contribuir también en los procesos de sanación de ellos, finalmente es dejar también esa rivalidad hombres y mujeres vivimos lo mismo, experimentamos lo mismo, tenemos los mismos miedos, necesitamos amarnos, entonces si lo promuevo 100%, y una de las mejores formas de promover también creo que es desde la consciencia y confianza en cómo veo mi sexualidad, más desde las palabras, desde el ejemplo no?.

### **Apéndice E**

MF (María Ferrer): Miren lo primero que les tengo que decir que es fundamental, antes de que empiecen con su entrevista, es que el tantra está lejos de ser sexo tántrico, si ustedes tienen un trabajo de grado serio, la primera página tiene que decir que se están aproximando a lo que es el cinco por ciento del tantra. El tantra viene de unos textos sagrados que se llaman tantras, donde se encuentra todo un sistema cosmológico, incluye astronomía, astrología, meditación, posturas físicas, alimentación, como hacer perfumes, es todo un sistema de desarrollo humano, donde la parte del sexo es un diez por ciento, nada. Occidente está muy vinculado a la idea de que el tantra es para ayudarte a tener una mejor vida sexual. Si ustedes quieren tener un detector de cuando es superficial el tema, dese cuenta de un tantrika que le esté hablando solo del sexo, n tiene ni idea de lo que es el tantra. También es importante diferenciar entre lo que es el tantra y lo que es el Kama Sutra, una cosa es el arte erótico, el aprender posturas sexuales y el aprender a ser mejor amante, y es un tratado que se llama el Kama Sutra, otra cosa es el tantra. Donde el tantra es una filosofía espiritual, que hacia donde te lleva, es a recuperar la consciencia de la unidad y del amor, cuando hablamos de recuperar

esta conciencia, estamos hablando de trascender la dualidad. Trascender la mirada del mundo como bien y mal, como hombre y mujer, sol y luna, toda nuestra realidad está configurada de una manera muy polar, todo tiene su opuesto, y esa es la condición de esta realidad de tres dimensiones. El ejercicio espiritual a lo que te lleva es a recuperar el recuerdo de tu esencia, de quien eres, porque de lo que se trata este juego, el gran demonio que hay que vencer en este juego es el olvido, cuando uno baja y encarna en este cuerpo, ella todavía está conectada con su divinidad (*refiriéndose a su hija, la cual está en sus brazos*), pero lo que pasa es que, en la medida que va creciendo y va llenándose de programaciones, es que pierde conciencia de esa divinidad. Y lo que hacemos a través de estas prácticas, es intentar recuperar esa conciencia, y desde ahí vienen una serie de consecuencias, consecuencias como que te conectes con tu ser auténtico, el que tu abras tu corazón, el que tu desbloques emociones atascadas en tu cuerpo, el que tu permitas un libre flujo de la energía en tu sistema energético, entonces todas estas condiciones te van a llevar a que tu vivas más plenamente, el tantra al final te va a liberar. Primero te confronta, luego te libera, y en la medida que te libera, pues tu conectas con lo que es realmente esencial en ti, tu verdadero ser, que no son las máscaras con las que andas en esta tercera dimensión.

Entonces desde ahí, como cambian las creencias sociales con respecto a la sexualidad femenina. Hay otro concepto que tiene que tener bien claro, la sexualidad es un discurso en entorno al sexo, todo el tiempo estamos hablando de la sexualidad, pero cuando se habla de ella, ya ha pasado por la mente, es un discurso entorno al sexo, es la reflexión en torno a ella, eso también lo dice Foucault en la Historia de la sexualidad. Lo que uno tiene que revisar ahí es que pasa con el sexo, o que pasa con lo femenino, que pasa con el desarrollo de esos seres humanos que tienen cuerpo de mujer, y es importante que diferencien eso, porque ustedes en la clase que estuvieron se trabajó la polaridad. Entonces lo primero que hay que entender, es que cada uno de los seres tienen un principio masculino y uno femenino, y que esos principios danzan permanentemente, ustedes son la manifestación más evidente de la energía Shakti, el principio femenino, porque tienen cuerpo de mujer, pero una de las cosas que cambia con el tantra es dejar de absolutizar la experiencia de la mujer y el hombre, hablándolo como dos seres distintos y separados, y todas estas teorías que hay que los hombres son de marte y las mujeres son de venus, entonces si eres mujer tu rol es este y estos son tus sentimientos y tú debes estar más conectada con el corazón, no.

SF (Sarah Faura): hubo un momento que me confundí mucho, con respeto a lo que dices, estaba en la danza con Juan ananda (*profesor de tantra, quien fue invitado al evento dirigido por María Ferrer, al cual se asistió*), entonces me dijo “vamos a hacer como si tú me sedujeras y yo no me dejas”, luego dijo que, al revés, entonces le dije que ahora yo no me dejaba seducir, y dijo que, si me debía dejar seducir, cuando le pregunte porque, dijo que era porque estaba jugando al rol de la mujer. Me confundió y confrontó

MF: Juan tiene una perspectiva que es muy válida, pero es bastante, como decirlo, él no tiene tan integrado lo que yo les estoy diciendo, él habla de hombres y de mujeres, admirándolo como lo admiro. Pero entre más se profundice en el tantra, más se entiende que uno menos habla de hombre y de mujeres, sino habla de seres con un cuerpo de hombre o de mujer, porque resulta que yo puedo ser más masculina que un hombre en cuerpo de hombre. Porque más masculina, porque el principio masculino prevalece en mí, versus el principio femenino, entonces cual es el principio masculino, ahí vienen todas unas características de lo masculino,

todo lo que asocien con luz, claridad, orden, planeación, enfoque, asertividad, positivo, afirmación, todo lo que consideren como “bueno”, tiende a ser asociado hacia lo masculino. Todo lo contrario, es lo femenino, oscuridad, caos, ruido, danza, luna, emocional, ¿entonces diríamos las mujeres somos las malas del paseo?, no. Son las características del principio de lo femenino, de echo lo femenino entre otras se manifiesta en toda la realidad tal cual vemos, lo femenino es la energía, lo masculino es la conciencia que observa la energía. Si, el mundo tal y como lo conocen es una manifestación de lo femenino, de la energía Shakti, la conciencia que observa es lo masculino. Por eso es que ustedes ven una imagen de Shiva como lo que está quieto, y Shakti como quien danza y se mueve y seduce, bueno dejen de pensar que eso es solo hombre y mujer, la realidad es Shakti, cambiante, impermanente, finita, versus la conciencia que es eterna, intemporal, ¿me hago entender?. Ósea como cambia la creencia social, de echo la pregunta me es extraña, porque es que cuando tú eres un tantrika entiendes que cualquier creencia social es una programación, estamos lejos de interesarnos por una creencia social, de lo que hablan para mí son programaciones, ósea son programas que se han montado socialmente que buscan hacerse creer cosas con respeto a sí mismo, pero el tantra de lo que se trata es de liberar todo lo que condicione tu realización y florecimiento en tu ser autentico, por eso el tantra no excluye nada, ni es una doctrina, ni es una religión, nada de eso. No excluye nada de la realidad, la acepta tal cual es, entonces está lejos de decir lo que tú debes hacer es esto, este no es otro sistema moral, por el contrario, en el ejercicio del tantra, de su práctica y de sus enseñanzas, lo que va a ocurrir es que tú te pongas en contacto con tu ser autentico y al ponerte en contacto con él, lo vas a dejar ser.

Adicionalmente el tantra es la veneración del femenino sagrado, ósea es el camino que venera la diosa, la diosa como realidad, es el camino en el que se venera el principio femenino de la existencia. Ahora cuando nosotros hablamos de Shiva, es la forma como se nombra el principio masculino.

Entonces que ocurre con la sexualidad de una mujer?, pues que se desbloquean las emociones atascadas en el cuerpo, y la mujer, todo lo que sea emoción, cuerpo y sexo es tantra. Por ende es un camino en el que se potencia el contacto con esas tres cosas, entonces lo que ocurre con una mujer que entra en contacto con eso, es que va a profundizar su relación con el femenino sagrado, por ende, va a reconocer donde está la manifestación de lo masculino en su vida y como se manifiesta lo femenino, y lo que ocurre es que cada vez se abren más espacio para la manifestación de lo femenino, se permite encarnar a la diosa. Entonces si nosotros sabemos que las emociones son femeninas, se permite la expresión limpia y abierta de esas emociones. Ahora el sexo, entonces te permite explorar profundamente todo lo que la energía sexual tiene para revelarte, pero al final lo que les digo, no es solo por el placer, es por tu libertad y por la apertura de tu corazón, entonces una mujer tantrika está permanentemente conectada con la intención de mantener su corazón abierto, pase lo que pase. Para eso tiene que desbloquear sus emociones atascadas, enfrentar sus miedos, reconocer sus resistencias, reconocer sus carencias. Porque lo que ocurre con la mayoría de mujeres que funcionan también en la sociedad occidental, es que muchas de ellas son muy carentes, se relacionan con el amor como de una manera muy necesitada, no se reconocen como la diosa, una diosa se puede dar el lujo de compartir el amor, la mayoría de mujeres que llegan a estas prácticas son mendigas, mendigos de amor, se conforman con el amor que les tiran, entonces

súbitamente la diosa, el embajador, no se reconoce como tal, sino que entra en una condición de mendigo.

Eso en cuanto el entendimiento de sí mismo, cuando tú te conectas con tu ser auténtico, entonces vas a contactar la realidad esencial de que las mujeres, cuerpo de mujer, somos tantrikas por naturaleza, y ser tantrika es tener la capacidad de canalizar la energía desde nuestros centro genitales, hacia el corazón, y desde el corazón hacia la intuición sagrada. Los polos positivos en una mujer son: el segundo chakra, que se llama Svadhisthana, es el chakra sexual de color naranja, que tiene todo que ver con el flujo de las emociones, por eso su elemento es el agua. El otro chakra centro de poder positivo, es decir polo positivo como en una pila es el corazón, Anahata, color verde-rosado, nosotras penetramos a los hombres con nuestro pecho, nuestro rol tiene que ver con ayudarlos a abrir el corazón y que lo mantengan abierto. Y el otro centro de poder, es el sexto, Ajna que es el centro de la intuición sagrada, que tiene que ver con la intuición femenina.

En los hombres son los otros, el primero, que es Muladhara, el lugar de la raíz, de la tribu. El tercero que es plexo solar, y el quinto, la manzana de adán. La expresión, la comunicación y la creatividad, son polos positivos desde lo masculino, ellos nos penetran desde la raíz, nos penetran desde el poder, y nos penetran también desde el quinto chakra, es como que se hace un perfecto “match” de energías. Cuando una mujer se hace consiente de eso, es consiente de nuestro gran poder, está en esos tres centros. Entonces dejas de sentirte comida, utilizada, todos esos dramas en los que se meten o nos metemos la mayoría de las mujeres, sino que desde el tantra en la medida que te reconoces como diosa, reconoces tus centros de poder, reconoces como se manifiesta esa energía a través de ti, más que las creencias sociales, toda tu perspectiva, se transforma.

LC (Lina Cárdenas): hablando ahora de tu experiencia personal, tenemos varias preguntas  
SF: Ese tipo de programaciones o como lo nombramos nosotras creencias sociales, ¿cuáles crees que han sido las que han marcado tu sexualidad antes de conocer el tantra? y ¿cómo estas han cambiado después de este?

MF: Muchas programaciones, muchos programas antes de conocer el tantra, que me resultaban limitantes, uno de esos tenía que ver con todo el peso de la cultura machista, yo soy hija de costeño, mi mama además potenciaba mucho el machismo, soy hija de una familia promedio colombiana, en cuanto que prevalecía el machismo, entonces el solo hecho de afrontar todo lo que viene del machismo. El llegar virgen al matrimonio, que uno tiene que guardarse, mi mama siempre me dijo que el sexo no era como se veía en las películas, que no era como uno se lo imaginaba, siempre me intento proyectar esas enseñanzas de que el sexo no era la gran cosa, mucho tiempo después descubrí que, por el contrario, ella era una mujer muy sexual y por alguna razón trataba de preservarnos en la realidad, al no decirnos la verdad de información. Entonces tal vez la principal creencia que cambio fue entender que el sexo no solo, no es la gran cosa, el sexo es tal vez una de las mejores cosas que le pasa al ser humano, el sexo es la manifestación de energía sexual, que es la energía más poderosa que le han dado al ser humano, con la que creamos la realidad que nos acontece, entonces entender eso fue una creencia fundamental. Entender que la energía sexual no tiene género, ósea este tema que te digan que porque eres mujer te tienen que gustar los hombres, no, es descubrir que puedes movilizar tu energía sexual con cualquier ser vivo, con el cual tienen un cambio energético, y que amar a alguien amar a alguien implica una decisión consiente. Entender que somos pura



energía, es otra de las creencias, entender que somos tantrikas por naturaleza y eso implica conectar con nuestra naturaleza orgásmica, entender que el orgasmo no se reduce a lo genital, si bien lo genital produce mucho placer, el cuerpo de la mujer esta echo de tal forma, que es todo un dispositivo de placer en cada una de sus células, que adicionalmente tenemos un órgano que está completamente diseñado para el placer, pero el clítoris nos ofrece el orgasmo más básico, más parecido al de los hombres, mas eléctrico y nervioso, una descarga muy rápida. Entender que el sexo no es para descargarse, sino para recargarse, y que el sexo tiene el potencial de acercarte a Dios. Creencias, todas las del cuerpo, que el sexo es solamente sexo, pensar que siempre te van a querer comer, que el sexo es intimidante y peligroso, que en el sexo te van a quitar algo, te van a quitar la virginidad, cuando en realidad celebrar la vida desde el sexo implica celebrarla desde una energía que va más allá de eso.

SF: De pronto adentrándonos en la familia, ¿cómo crees que estas creencias influyeron?

LC: ¿Cómo eran estos patrones de interacción?, ¿se hablaba o no de sexo?

MF: Yo llegue al tantra porque me dio cáncer a los 32 años, y mi primera aproximación al tantra tuvo que ver con usarlo para sanación, con aprender a movilizar la energía sexual en pro de la sanación, de mi mente, de mi corazón y de mi cuerpo físico. En ese momento mi mamá ya había muerto, mi papá siempre ha sido participe, digamos que él ha visto la evolución y el cambio como en mi realidad, que lo ha llevado a que respete el ejercicio del tantra en mi vida. Para mí fue muy gradual y muy orgánico, sé que es muy polémico, sé que para muchas personas es muy polémico salir del closet con este tipo de prácticas, porque además me pasa muchísimo que gran parte de la gente que va a hacer tantra a mis talleres o a mis clases, no quieren que se enteren que hacen tantra, por eso el voz a voz no es tan fácil, la gente va a yoga y si le encanto lo recomienda, aquí les encanta y vuelven pero no lo recomiendan, porque no quieren aceptar que hacen tantra, ósea ahí lo que se indica es que de todas maneras hay un tabú muy profundo con respecto a sentirse sexual frente a los demás, en mi caso entendí que tenía una misión y un propósito, que era dar a conocer estas técnicas a tantas personas como fuera posible, por ende, yo me tuve que enfrentar a todo este tema de aparecer en entrevistas, televisión, prensa, radio, donde claramente lo primero que iba a pensar la gente era que yo tenía una vida sexual muy agitada y ya para cuando eso ocurrió me tenía sin cuidado, y al final por tenerme sin cuidado, la gente se ha dado cuenta que es un trabajo serio, que es un ejercicio espiritual, que implica perseverancia y que no tiene nada que ver con tener prácticas sexuales orgiásticas, que es lo que se imagina mucha gente. Igual ustedes estuvieron en una práctica en la que movilizaron la energía sexual, sintieron que era fuerte, pero igual mi bebe estaba ahí.

LC: ¿Me recuerdas tu cuántos años tienes?

MF: Cuarenta, llevo ocho años en este camino y aún falta mucho.

LC: La siguiente pregunta tiene que ver con, ¿cómo describirías la relación con tu cuerpo, antes de comenzar con este camino, y ahora?

MF: Yo era una cabeza andando, de formación soy ingeniera industrial y filosofa, entonces tenía toda la formación intelectual y como funcional, porque la ingeniería me daba eso, funcionar en el mundo, entonces mi relación con el cuerpo era muy, como decirlo, muy inconsciente en muchos aspectos, cultivando hábitos muy nocivos, potenciando en mucho la mente, para mi ser espiritual era ser intelectual y el mayor valor que tenía yo como ser humano y como mujer era la inteligencia. Una de las mayores creencias que tenía antes era

que una mujer era valiosa si era inteligente, y me interesaba ser atractiva, pero consideraba que el mayor atractivo que tenía era el intelecto, entonces por ende, estaba muy en mi masculino, si bien tenía un cuerpo que era atractivo, bailaba, con eso me refiero que salía y bailaba, era muy desde la cabeza, desde la mente, muy poco conecta con el corazón y con el cuerpo. A tal punto, que la vida me llevo a un cáncer para que me despertara, ósea cuando me dio cáncer me acorde que tenía cuerpo, porque eran pésimos los hábitos que tenía, dormía muy pocas horas, fumaba un paquete de cigarrillos diario, me tomaba tres botellas de vino a la semana sola, trabajaba como una bestia, y me sentía pilisima e interesantísima. Pero tenía mucho drama emocional, que no asumía, no movilizaba, no hacía nada con eso, y eso se va atascando y va generando todas las condiciones que produce una enfermedad como el cáncer.

SF: Pues ahora que veo a tu hija, la siguiente pregunta creo que se relaciona, si tuvieras una niña en frente, ¿qué le dirías sobre cómo debería vivenciar su sexualidad?

MF: Con libertad, con conciencia y amor, tres cosas. En esas tres cosas esta como lo femenino y lo masculino, libertad y conciencia es masculino, amor es femenino, la realización de lo femenino es el amor. Entonces le diría que, al tener conciencia, actuaría con responsabilidad y coherencia, al tener amor, actuaría desde el cuerpo y el corazón y todo esto la llevaría a que venerara, la invitaría a que venerara el sexo como un camino sagrado para conectarse con lo divino. Si no hay amor, no hay tantra, hay técnicas, lo que les digo, hay mucha gente que habla demasiado y esa gente está hablando de artes amatorias, que se vale, hablar de juguetes, látigos, esencias, todo eso son artes amatorias, es Kama Sutra.

SF: ¿Cuál fue tu primer acercamiento al tantra?

MF: A mí me inicio un gran amigo de Ananda, entonces fue una persona con la cual tuve una relación intermitente, una relación muy larga, duramos como unos 16 años, pero era de amante, no éramos pareja, y él quería entregarme el tantra desde que teníamos 25 años y yo se lo recibí a los 32 cuando me enferme, esa fue mi aproximación al tantra. Ósea el me los mostraba desde que estábamos chiquitos pero yo nunca le puse cuidado, simplemente porque yo tenía una imagen bastante conservadora de la sexualidad.

LC: ¿Recuerdas alguna experiencia exacta en la que sintieras que valía la pena involucrase más en el tantra?

MF: Cuando nosotros nos reencontramos después de que tenía cáncer, tuvimos unos encuentros sexuales muy profundos y sagrados, en los que él me llevaba a conectarme con el placer del que era posible mi cuerpo y yo lloraba, porque estaba viviendo un proceso de sanación muy profundo, entonces, en esos encuentros claramente yo estaba viviendo el poder sanador del sexo, en un momento en el que yo sentía que podía morir.

SF: ¿Cómo ha cambiado a través del tantra la percepción que tienes del orgasmo y de la masturbación?

MF: Bueno primero fue la importancia de aprender a masturbarme, eso es un *must*, antes de aprender hacerle el amor a otra persona, uno debe aprender a hacer el amor consigo mismo y eso implica aprender a tocarse y aprender cuales son los puntos de placer. Cuando yo aprendí a movilizar mi energía sexual vino fue primero del poder amarme a mí misma, entonces fue pasar de hacer algo que yo consideraba prohibido, pecaminoso, sucio, a algo que es sagrado, luminoso y que es una bendición que tú te reconozcas como una fuente de placer para ti misma. Y el orgasmo es el camino a lo divino, entonces es muy importante no solo experimentarlo sino profundizar en la comprensión del orgasmo, y yo siento que todavía

estoy a mares del potencial que tiene el orgasmo para elevarte hacia las esferas más altas de tu ser.

SF: ¿Cómo era antes?

MF: Era muy puritano, conservador, muy tabú. No entenderlo, no saber si habías tenido un orgasmo o no, no saber cómo procurártelo. A eso me refiero con ser mendigo, como estar pendiente de que un hombre te mire y te invite a salir, se porte bonito, para que entonces puedan llegar a la cama, para que a lo mejor sientas algo, a lo mejor no. Mientras que si eres un embajador estas totalmente empoderada de tu sexualidad, sabes que lo puedes lograr con o sin él, entonces se vuelve un tema de yo te comparto mi placer, te permito vivenciarlo conmigo, no depende de ti. Soy tan diosa, que puedo compartirte de mí miel, sin que dependa de “dame un poquito”. Es completamente distinto, cuando tu aprendes que eres tú la principal fuente de placer y de amor, que tú te puedes dar tus propios orgasmos, que puedes hacer un viaje místico hacia tu interior y elevarte a lo más sagrado a través de tu placer, pues está lejos de depender de otros, de si “me escribió o no, está en línea, porque no me mira”, que ahí es donde está la mayoría y yo estuve ahí mucho tiempo, sé que es un camino muy difícil, el entrar a elevar tu frecuencia de tal forma que puedes vibrar en el amor verdadero, eso al final es una bendición de dios.

SF: Ahora nos hablabas de la relación que cambio tu perspectiva, nos puedes hablar un poco más de esta relación y otras relaciones, ¿cómo han cambiado con respecto a las anteriores al tantra?

MF: No pues este hombre era como una bomba revolucionaria en la vida de cualquier mujer porque sé que lo sigue siendo, está lejos de ser el prototipo de hombre con el que uno debería salir, es lo más polémico, revolucionario, pícaro. Él te va a retar, eso era lo que yo vivía, yo siempre me sentí muy amada, nuestra relación les repito, no era de pareja, era más de amigos amantes y yo siempre me sentí profundamente amada por este hombre y des de otro lugar, desde un lugar que no pretendía ser ni el papá de mis hijos, ni casarse conmigo, ni nada de eso, en lo que él no cree. Entonces el retaba todo eso, el mejor regalo que él podía darme era la libertad, era el liberarme de mis prejuicios y de mis programas, entonces fue una relación que fue muy gradual porque nosotros nos conocimos desde muy jóvenes, y yo veo todo el proceso evolutivo de este ser, a tal punto que habían momentos en que yo me distancia porque sentía que estaba muy loco, ósea este hombre se estaba yendo hacia un lado que no comprendía.

De hecho la relación se termina porque nosotros no logramos más comprensión, él usaba muchos enteógenos, como fumar marihuana y todo tipo de ácidos. Si bien es un camino que yo respeto y sé que abre muchos portales de exploración de la energía cósmica, pues no es mi camino. Entonces eso fue lo que finalmente hizo que nosotros no pudiéramos seguir profundizando ni la amistad, ni en el amor, ni en el tantra, sino que cada uno tuviera que seguir su camino. Y después de él la relación más linda que yo he tenido es mi marido, que se demoró mucho tiempo en llegar, porque si bien esa persona que les digo estaba en mi vida, yo dure trece años sin tener un novio, y para mí fue padecidísimo, por eso se cuándo apoyo a las mujeres, el cómo se siente que no encuentran el hombre con el que quieren estar, que te encuentras cuanto imbécil, y creo que era una gran maestría que la vida me estaba dando para poder apoyar a las mujeres desde donde las apoyo hoy, y poder valorar lo que tengo ahora, que es una relación de pareja muy sólida, muy amorosa y bonita, es retadora. Si uno está en

pareja es retador, es perfecto en lo retador que es, en eso es perfecto, y desde ahí se puede lograr la armonía y aprender a surfear las olas para sostenerse en el amor, pero él es la cumbre hasta ahora para mí, yo reconozco que él es el punto más alto hasta ahora, pero nos faltan montañas y montañas por explorar juntos. Entonces, ¿cómo cambia?, cambia la comprensión que tengo de las relaciones hoy, todos los hombres con los que yo salía antes, los veía como potencial pareja, ósea uno sale algún hombre y todos los ves como un posible novio, y no todos son para eso. Entonces yo a mis cuarenta años, entiendo que cada uno cumple su perfecto rol, en su vida. Algunos vienen a ser solo amantes, otros a ser amigos amantes, otros a ser pareja, todos están ayudándote a explorar capas más profundas de tu ser mujer, de tu ser Shakti en esta vida, entonces es absurdo pretender que todos sean novios, que todos sean parejas, que uno se los imagine con los bebés, solo uno de ellos cumplirá ese rol magnífico de ser tu pareja o tu esposo, uno de ellos es muy pocos, el resto cumplen sus roles maravillosos, sobre todo ser amantes, aprender a ser amantes es fundamental, aprender a amarse y a sostenerse en el amor sin necesidad de tener una relación de pareja.

LC: Frente a todo esto, ¿tu cómo concibes la sexualidad en plenitud?

MF: Es lo que compartes con alguien que te permita vivir el placer con el corazón abierto y acercándote a dios, la plenitud sexual se da cuando tú tienes la posibilidad de estar al servicio de otro ser humano para acercarlo a dios, y recibir ese servicio en contraprestación para que tú te eleves hacia lo divino, ósea la sexualidad en plenitud es una sexualidad que te monta en el barco del amor y que ese barco del amor se eleve hacia lo divino, hacia dios.

SF: ¿Qué te llevo a cuestionar la sexualidad femenina?

MF: La enfermedad, el cáncer.

SF: ¿Cómo crees que el tantra ha influido en tu liberación sexual?

MF: Eso, en que me ha liberado, que genuinamente me ha permitido ver la sexualidad desde otro lugar, me ha permitido entender que es un regalo, es sagrado y que no tiene límite. Ósea la energía sexual me puede llevar hasta niveles que no alcanzo a dimensionar hoy.

LC: Es un poco obvia la respuesta, pero si crees que es importante convocar a más mujeres a este proceso y porque.

MF: porque esa es la ofrenda a la diosa, saber que tú has logrado cortar las cadenas, saber lo que se siente estar sin ellas, y genuinamente darse a la tarea de compartir con tus hermanas para que ellas puedan vivir lo mismo. Al contribuir al empoderamiento de otras mujeres, al final lo que estás haciendo es potenciar la energía femenina en la tierra. Entre más mujeres sepan esta información y hombres también, al final, yo no excluyo si el trabajo es con hombres o mujeres, para mí, el compartir estas enseñanzas lo que busca es contribuir a la liberación de esos seres, punto. Y que se liberen de muchos aspectos, no solo desde el sexual, para mí también fue también fundamental liberarme del trabajo, como lo concebía. Entonces tiene que ver con liberarse de cualquier tipo de programa de esclavitud en el que estés metido.

LC: Muchas gracias.

## Apéndice F

Sarah Faura (SF): Pues tenemos varias preguntas, la primera es, ¿cuáles han sido las creencias que crees que han enmarcado tu sexualidad, antes y después de involucrarte con el tantra?.

Juana Moya: (JM): Yo creo que ni siquiera era consciente de mis creencias, pero creo que ha sido un proceso de aprender a desaprender más que todo. Y cuando caigo en cuenta de las creencias que tenía era muy desde la culpa y... Porque dentro del proceso, yo chiquita fui abusada y como que ni lo veía, como “ay sí, eso paso”. Parte de eso fue darme cuenta de cómo unía la sexualidad con un tema de cohibirme mucho mi propia sexualidad, de cohibirme mi parte sensual también y que mezclaba mucho la culpa con el tema del placer. Y actualmente siento que, pues ha sido todo un recorrido de entender la sexualidad como impulso de vida, entenderlo como una metáfora propia de vida, y pucha como, entender que es fuente de creación directa, como literalmente dar vida, y también dar vida a proyectos, a mí misma en muchas cosas.

SF: Y, ¿cómo crees que las creencias de tus papás influyeron en ti?, y no solo en tu sexualidad, sino también en la virginidad.

JM: Pues, con mis papás era un tema muy cohibido, y no solo el tema de la sexualidad en sí, sino en todo el tema de cuerpo, todo lo animal que a veces somos, entonces ir al baño, nadie se tenía que dar cuenta. La desnudez era como, ósea nunca nos veíamos desnudos porque tampoco... pero si era como ¡ah, un cuerpo!, como que era mucho temor a ver el cuerpo como tal. Y, yo creo que era raro, porque era un tema que nunca se trataba, yo creo que más que todo por mi papá, mi mamá nunca se metió mucho, ya después cuando yo empecé a mirar el tema, empezaron a salir más visiones de mi mamá, pero era un poco mi papá el que nunca decía nada. Mi papa además siempre ha sido bastante hippie, estudio en un colegio alternativo, pero en ese tema en especial es como una cohibición total.

Entonces, yo lo que me acuerdo es que nunca lo hablaba pero los patrones eran muy distintos para mí y para mi hermano, mi hermano es mayor, y él podía estar con una vieja cada noche, yo podía durar con un novio dos años y si nos llegábamos a quedar en la misma cama era un caos, yo también entendía eso como, pucha eso no se puede hacer, porque además nunca se verbalizaba o hablaba del tema. Entonces creo que también la creencia no se decía pero se vivía.

SF: ¿Cómo era tu relación con la sexualidad?, como con los profesores y compañeros.

JM: Pues el tema creo que ahí si estaba más como latente, pero igual yo creo que era muy hija de papi, soy aun, entonces era, si lo puedo hacer pero hasta acá. Y también me he dado cuenta de cómo, y todavía es un tema para trabajar, como la sexualidad a veces es un tema de poder. Entonces como, ¿la famosa calenta huevos?, ¿un poco?. Que a veces no es por ser calenta huevos, sino que pues detrás de todo esto hay un montón de prejuicios y creencias que también influyen. Entonces para mí creo que más de la visión del colegio, porque tampoco es que se hablara mucho, era más como en el hogar, como se trataba.

Lina Cárdenas (LC): ¿Cómo describirías tu relación con tu cuerpo antes de vivir todas estas prácticas tántricas y ahora?.

JM: Pues, yo creo que más que todo antes era... yo como me veo para que el otro me vea, ahorita es como, hay una aceptación muy bonita de mi cuerpo, y es como me veo yo sensual y como el verme yo sensual, también me gusta verme sensual para el otro, pero desde la dinámica de “yo misma ya me siento”. No es como, me modifico para ti, sino como entrar en mi propio cuerpo, saber que me gusta, como me gusta ser tocada, como me gusta seducir y ser seducida, entra en juego ahí. Como que antes siento que era muy para el gusto del otro, ahorita me siento mucho más empoderada de mi sexualidad y con conocimiento de lo que me gusta.

SF: Bueno, la otra pregunta que tenemos es, si tuvieras al frente a una niña pequeña, ¿qué le dirías sobre cómo debería vivir su sexualidad?.

JM: Actualmente, ha sido un proceso, porque creo que estoy en ese proceso, ha sido muy de volver a conectarme con el amor. Primero como es una exploración de una niña chiquita... Yo trabajo con niños y ha sido muy lindo darme cuenta de ellos también como lo viven, entonces ellos se rascan una axila o el pie y así mismo se cogen el pipi o la vagina, y como que les gusta y de pronto se quedan ahí un rato más y ya. Entonces me doy cuenta que la maldad se la ponemos nosotros, el prejuicio se lo ponemos nosotros, y siento que es de hablar mucho, como de hablar del cuerpo en sí. Siento que cuando el niño es chiquito el proceso está más vinculado como con entrar y tocar su cuerpo, más que a la sexualidad, es al cuerpo en sí. Siento que cuando el niño esta chiquito entra y toca, y reconoce tu cuerpo, cuando ya entra otro, siento que ahí es como empezar a desglosar un poco más, a hablar. Siento que como adulto a veces las personas no saben, siento que en los niños y adolescentes ya hay intuición del tema. Ha sido muy lindo porque también me ha llegado bastante información, que la gente, el Tantra no es gran cosa, no es como voy y me elevo. Hay muchos ejercicios que son así, son súper metódicos, que la respiración cobra y algo así, a mí eso no me gusta, porque siento que le quita todo el tema al tantra, que es como simplemente me dejo estar en mi desnudez y vulnerabilidad, me presento ante ti y tú también te presentas ante mí. Siento que es un tema más de intuición, y de poder estar, como en el presente y posiblemente si no hay tanta vaina alrededor simplemente se deja estar así. Siento que el tema digamos de los anticonceptivos es un tema a tratar, yo ahorita estoy tratando de mirar toda la parte de ginecología natural, que me ha costado un montón, de la menstruación, pero a mí todavía me cuesta demasiado ese tema. Eh, entonces siento que es un reeducación frente a la sexualidad y que es más para quien está educando que para quien por primera vez está recibiendo toda esta información, siento que la educación ahorita frente a la sexualidad es el porno, porque no existe ningún tipo de comunicación real, creo que si se abriera más el canal y no fuera tan tabú, las personas que inician su vida sexual podrían hacerlo como con más conciencia, simplemente por placer o porque hay ya una relación que quieren cultivar ya de pareja.

SF: ¿Cual fue tu primer acercamiento al Tantra?

JM: ¿Primer acercamiento?, lo tuve en la formación de cuerpo que estaba haciendo, y fue un despertar muy bonito, porque yo estaba haciendo mucho trabajo de terapia frente al abuso, que era como un tema que tenía como un volcán sin erupción, como latente, pero que no me permitía dar y aflorar. Ya en algún momento de Tantra, empecé a sentir que todos los toques no eran para hacerme daño, que el toque me podía arrear pero que igual estaba en territorio seguro y que nada me podía pasar. Y empecé a darme cuenta como yo misma aprendía a saber recibir y así mismo poner límites cuando lo necesita.

SF: Bueno, en cuanto al placer sexual y al orgasmo, ¿cómo crees que ha cambiado, como era antes y luego del Tantra?

JM: Voy a hablar por mí, pero he leído un montón acerca del tema, en donde seis de cada diez mujeres no logran el orgasmo, y cinco de cada diez nunca han tenido uno, y yo nunca había tenido un orgasmo antes del Tantra, en pareja. Y siento que el tantra, los ejercicios, a través del cuerpo, todo el proceso corporal me ayudó mucho a soltar tensiones, que en últimas es lo que pasa. Esta parte la tensionamos mucho (*señala el útero*), y primero no dejamos que el pene entre, y si entra siempre es desde el dolor, entonces el hecho de simplemente dejar relajar los músculos, ahí entra mucho más el tema del tantra que es, yo decido, la confianza, el contacto visual, el masaje previo, hace que uno entre como en un aura muy bonita de tranquilidad, y desde ahí pude pasar de tener un orgasmo a ser multiorgasmica, que también ha sido un tema muy bonito de ver como yo misma me permite el placer y lo legítimo.

SF: ¿y la masturbación?

JM: La masturbación... pues es un tema que yo apoyo mucho, como que siento que es la manera en que me doy cuenta que me gusta, que no me gusta, como hacerlo, como no hacerlo. Y siento que es la

manera apropiada de darse cariño y placer, me parece que es un tema muy fuerte, porque también unas conversaciones que he hecho con mujeres, es el tema de “no eso no, yo no lo puedo hacer”, y es como, pucha, la sexualidad es para uno, también es un tema de compartir y es precioso, pero estas en tu placer, tú te permites tu placer, y así el otro esté haciendo lo que sea, si tú no te dejas entrar en tu placer y disfrutarlo, no hay placer. Entonces siento que es una de las maneras más lindas, además de explorarlo. Yo cuando empecé no sabía la diferencia entre vulva y vagina, entonces siento como es que me conozco. Creo que antes lo hacía muy intuitivo, ahorita lo hago más con cabeza, leo algunas cosas, creo que el tantra me ha llevado un poco más a la cabeza, para saber también que es cada parte. LC: ¿Has tenido alguna experiencia significativa, en la cual hayas sentido que el tantra es importante para tu sexualidad?

JM: La primera clase fue muy así, porque me di cuenta que soy súper seductora y me encanta, y que lo veía con un gran prejuicio de “eres una perra”, y por eso no lo disfrutaba, y empecé a darme cuenta que era simplemente otra manera de tener poder, y que me gustaba, fue súper integrador para mí. Lo otro, fue el primer momento en el cual hicimos abrazo tántrico, que es un ejercicio muy bonito, porque es entrar no desde la arrechera, sino desde el respeto al cuerpo del otro, y a mí, de los temas que más me ha costado el tantra es salir de mí y estar en el encuentro con otros, pues fue súper conmovedor, reconocer el hacer el amor desde ahí, simplemente desde el contacto visual, o verme y ver al otro como un templo.

LC: La otra pregunta muy relacionado con lo anterior, es ¿cómo has significado de manera distinta las relaciones sexuales, antes del tantra y ahora?

JM: Yo creo que todavía estoy en ese proceso, creo que aprendí cuando abrí el tema del tantra y mi propia sexualidad a estar muy en mi sexualidad, creo que lentamente me he dado cuenta que es en realidad dar amor. Siento que es como reconozco y empiezo a escuchar el cuerpo del otro, siento que al principio fue algo muy mío, y ahorita es más hacia el otro, a lo que el cuerpo del otro me puede decir y me parece muy linda la vía de comunicación que se genera ahí. creo que en este momento relaciono mucho la sexualidad al amor, así sea como una noche, me parece hermoso el hecho de dos personas encontrándose para eso, creo que ahí también puede haber amor, amor de una sola noche, pero hay algo, y creo que el acto sexual así sea con arrechera es importante hacerlo bonito, porque siento que la educación actual es como “me la comí, se lo mame”, pero es como muy desde el acto, como que en ultimas si queda un vacío súper fuerte ahí, se queda en eso. Creo que todo el proceso me ha llevado a construir vínculos humanos más reales, porque la sexualidad es en sí una metáfora de la vida, donde sí genero vínculos más reales en mi sexualidad pues genero vínculos más reales con las personas que quiero

SF: A partir de estas experiencias, ¿cómo crees que se puede vivenciar una sexualidad plena?

JM: Pues yo creo que estoy muy con el tema de aprender a desaprender, creo que es primero aprender mucho del cuerpo, de la parte animal que muchas veces no queremos reconocer y como la intuición, creo que el cuerpo tiene muchas historias guardadas. Creo que lo primero es entrar en el cuerpo, y también creo que el cuerpo ayuda en un proceso que es también fundamental, que es el de quitarse prejuicios, de soy una puta, soy cursi. Porque creo que entran demasiadas cosas en el momento del sexo, que no dejan que uno entre en el éxtasis del momento. Creo que es eso, poder escuchar el cuerpo y desaprender que el sexo es una cosa mala o es simplemente morbosa, siento que tal vez para las mujeres es un poco más “eso es malo, cuidado, solo con quien amas” y siento que para los hombres es como “soy un animal” y muy desde el morbo. Hace poquito fue lindo porque fui a una charla de tantra que la dio un hombre, nunca había ido, fue muy chistoso porque decía que las mujeres si saben de tantra, es algo innato en ellas, “les gusta despacio, todo el juego”, yo decía, este man no tiene idea de toda la vaina que hay detrás, las mujeres no logran tener orgasmos, que nos tensionamos. Y bueno en últimas dije pues si, a muchas mujeres si nos excita más toda la previa, que en el tantra

eso es un poco, me contengo mucho hasta que suelto todo el amor, estallo y me voy. Y me di cuenta que las mujeres si tenemos eso, pero nos dejamos llevar muchas veces por la corriente del hombre, es como “venga, genitalicemos todo y ya”, y pues la mujer puede enseñar mucho desde ahí. Porque cuando hay una preparación, que el cuarto este oliendo rico, todo el ritual, tanto hombre como mujer lo sienten mucho más. La cosa es que a veces da mucho miedo sentir mucho más, entonces es más fácil seguir por lo común.

SF: ¿Qué momento crees que te llevo a cuestionarte sobre la sexualidad femenina?

JM: Con mi pareja anterior, dure seis años sin tener nada de sexo, y yo decía que era por él, cuando empecé a darme cuenta tanto el tema de la sexualidad estaba muerto, pero yo también estaba muerta en vida. Y lo que me llevo a empezar terapia fue un poco preguntarme, que me pasa a mí para aceptar esto. Y ahí me dio cuenta de que estaba muy ligado con el abuso, era mi forma de protegerme, luego empecé a cuestionarme que historia y que prejuicios había detrás para cohibirme de la sexualidad

LC: ¿Cómo a partir del tantra empezaste a resignificar el tema del abuso?

JM: Es empezar a darme cuenta que el sexo no es cochino, y a darme cuenta que yo siempre tuve culpa frente al abuso y que el abuso deja muchas secuelas, porque vuelves a tener imágenes, sensaciones corporales. Entonces fue muy interesante empezar a darme cuenta que no estaba en el momento del abuso, porque muchas veces todo te lo recrea, sino que el grupo es fundamental en eso, el sentir que el grupo te contiene y hay amor en la sexualidad, no genitalizada, sino que te tocan o te hacen un masaje con todo el amor. Pues todo esto me llevo a darme cuenta que la sexualidad es linda, creo que también hay una parte mía que, pues yo soy muy arrecha, y me sentía mal por eso, porque todo el tiempo estaba entre esos dos polos, como si sexualidad pero uy pero no así. Entonces es rico ser así, y empezar a leer sobre tantra, y ver que entre más arrecha pues más energía de vida, entonces está bien. Igual el tema del abuso ha sido un tema súper fuerte a tratar, con la mujeres que he hablado también ha sido duro, y también me he dado cuenta que en mi propio linaje familiar hay mucho tema de abuso, entonces fue lindo decir que rompí alguna pauta desde acá.

LC: ¿Cómo crees que ha influido todo este proceso en tu liberación sexual?

JM: Primero me dejo jugar más, antes era muy cohibida a mostrarme, entonces ahorita pues me gusta mucho, creo que primero ha sido un tema de sensualidad antes de sexualidad. E integrar mucho mi lado femenino. Hace poquito estuve con un amigo que estuvo también en un proceso de formación y estudio acá en la javeriana, yo estaba pasando por un momento de pareja duro, y entonces estábamos usando el tarot, y me salió como mucha feminidad, y se reía y me decía, es que tú no tienes que trabajar eso, de las del grupo que conocemos eres de las que más tiene esa fuerza, y pues era porque yo la llevo trabajando mucho. Ese amigo me conoció con el pelo rapado, muy antipática, y muy posicionada desde la fuerza masculina, entonces siento que me ayudo a reconocer mi cuerpo desde lo femenino, que siempre era como “un hombre no me puede llevar las bolsas” cosas muy tontas, el recibir, que aún me cuesta. Y siento que ahora me entrego más al placer, yo decido, esa palabra de yo decido me ayuda mucho, un poquito de contención a la niña interior que fue abusada, como “tranquila, yo decido esto”.

Siento que antes le peleaba mucho al ser mujer, he encontrado otra forma a través de lo femenino, y pues eso lo veo ahora y tiene que ver con conflictos con mamá, hija de papi, desde pequeña me gustaba jugar con niños y ahorita es distinto. Ha sido chévere permitirme ser mujer, el tema con la menstruación, saber cuidar, ser más sentimental, que a veces me pregunto si eso es ser mujer, pero igualmente he encontrado mucha fuerza desde ahí. Siento que antes le peleaba a la feminidad y siento que ahora la manera de integrarlo en mí, me ha dado poder, el poder de la vulnerabilidad.

SF: ¿Crees que es importante vincular a más mujeres en este proceso?

JM: Siento que es muy sanador, primero poder hablarlo, lo que nos gusta o no, lo que nos ha pasado. Porque es un tema que es muy tabú, y la respuesta de muchas mujeres que es no saben cómo tratar su cuerpo, que les gusta. Siento que las mujeres nos dejamos llevar muchas veces por la arrechera del



man que genitaliza todo, como les decía ahorita, creo que las mujeres tienen mucho que aportar desde las caricias y todo más despacio, siento que las mujeres tenemos la posibilidad de reeducar frente al sexo. En general el sentir apoyo femenino en proyectos me ha encantado, yo en un principio decía que quería hacer todos los espacios mixtos, para ampliarlo. Pero ha surgido así y ha sido lindo, a veces también me gusta que este la fuerza masculina, y pues igual los talleres en los que han ido más hombres es lindo, porque también se sensualizan mucho, lo cual es difícil, porque está el tema de la mujer que se cree puta porque es sensual o el tema del hombre que se cree marica por esto, tenemos unos prejuicios súper fuertes. Entonces los espacios tanto hombres y mujeres me gustan un montón, pero hasta ahora se ha tejido más con mujeres, siento mucho apoyo en proyectos y cosas similares.

## Apéndice G

Entrevistadoras: Hola, entonces primero que todo recuérdanos tu nombre, cuántos años tienes?

Claudia: Bueno, mi nombre es Claudia Patricia Escorcía Ibáñez, tengo 34 años, nací en Bogotá y soy criada en Bogotá, mis padres aún viven, crecí con mis papás y un hermano, soy docente desde hace ya doce años y vivo con mi hija en el apartamento.

E: Cuántos años tiene tu hija?

C: Tres, es una cosa muy chiquitica, muy linda

E: Bueno, entonces vamos a comenzar, primero que todo cuéntenos a qué te dedicas?

C: Ah bueno, yo soy docente de inglés en un colegio, y alternamente trabajo con todo lo que es meditación en movimiento, que digamos sería lo que les ayudaría a ustedes en este momento. La meditación en movimiento, entonces yo entro en todo el asunto de la meditación desde un crisis matrimonial, y eso me abre las puertas para empezar a indagar acerca del tema, uno y dos para abrirme a nuevas experiencias con respecto a todo lo que implica el autoconocimiento. Dentro de todo este proceso, yo logro tomar decisiones para independizarme, para separarme, etc. y esas decisiones me llevaron a generar procesos muchísimo más conscientes de mi misma, de conocerme, de entenderme, de perdonarme, y empecé a entender como la enfermedad se relaciona con las emociones y partiendo de ahí, entonces comencé a trabajar en mis emociones, de tal manera que pudiera mejorarme porque finalmente, todo esto también se une con que me dijeron: Bueno, tienes una alerta de cáncer. Entonces los doctores tradicionales me dijeron te vas a morir en un año y los otros me dijeron: no, vamos a hacer esto, lo otro. Y de las primeras cosas que me dijeron fue: tienes que reducir tus niveles de estrés. Entonces claro, yo dije la meditación me va a ayudar un montón. Pero dentro de la meditación comencé a descubrir muchísimas cosas de mí, y empecé a entender por ejemplo, ciertos bloqueos emocionales que me estaban generando esa enfermedad. Y de ahí llego yo al tantra, entonces empiezo yo con el Chackra Dance, que lo hago recurrentemente, y en los círculos de mujeres comienzo a descubrir que casi todas teníamos bloqueos en la parte sexual, si no es que todas. Y entonces, yo comencé a investigar y a leer y a buscar el porqué de esas enfermedades, entonces todas con quistes, ovarios inflamados, períodos irregulares, infertilidad, etc. y en ese proceso de conocer, yo dije bueno voy a mirar más acerca de la sexualidad femenina y llegué al tantra. Entonces empecé a hacer meditaciones de tantra digamos para mí y también a dictar talleres de tantra, y ahí descubrimos con mi amiga con la que hago los talleres varias cosas interesantes de nosotras mismas y que entendimos que eran una generalidad, así es como llegué al tantra.

E: Ahora, quisiéramos saber qué creencias han marcado tu sexualidad antes de conocer el tantra y luego?

C: Bien, antes del tantra, yo pasé por varias épocas, digamos que siempre tuve una sexualidad muy libre en cuanto a poder tener una pareja, entonces yo tenía novio digamos en mi adolescencia pero digamos yo en ningún momento consideraba que yo por tener novio tenía que tener sexo, y todos me echaban, porque yo no quería, pero digamos que yo en ese momento decía si usted me quiere echar porque yo no me quiero acostar con usted, pues bueno, lo asumo. Porque yo definitivamente quiero estar con alguien con quien yo esté cómoda y me sienta feliz, no simplemente porque somos novios y pues uno tan chiquito está por estar, entonces digamos que tuve una sexualidad muy saludable en ese aspecto durante toda mi adolescencia. Ahora, digamos en todo mi período de la universidad ya eran relaciones muchísimo más consolidadas, entonces ya efectivamente existía toda la parte sexual pero yo siempre sentía que no estaba completa, algo siempre me faltaba, luego como a los 22 años aproximadamente yo empiezo a asistir a una iglesia cristiana, y en la iglesia cristiana entonces: no, los deseos sexuales no son de dios, entonces yo decía pero pues a mí me gusta el sexo, pues tampoco es como si le estuviera abriendo las puertas hasta al portero pero a mí me gusta y me gusta disfrutarlo. Luego de eso, comencé a reprimir mis deseos sexuales y comencé a sentir que el sexo era malo, es decir, si a ti te gusta el sexo es malo. Me caso, a los 25 y entonces yo me sentía sucia, mal, pecadora, de verdad, porque yo decía es que no entiendo muy bien como tengo que estar casada y ser una mujer virtuosa, pero también ser buena en la cama, pero ser buena en la cama está mal, entonces tenía una confusión ahí bien grande, entonces yo no podía disfrutar plenamente de mis relaciones sexuales, a mí me dolía mucho, entonces claro eso se conjugó con otros factores dentro de la relación que hacían que nuestra relación de pareja fuera muchísimo más difícil y llegó el punto en que a mí no me gustaba tener sexo, yo no quería y yo sufría y me dolía, pero me dolía terrible, y yo decía esto no es normal, yo sé que esto no es normal pero no sé cómo solucionarlo. Me separo, después de separarme viene todo el dilema de tener que entrar otra vez en el mundo de las citas y de la búsqueda, y yo finalmente cuando me casé dije pues ya se acabó eso. Entro pues en un desajuste emocional porque yo no sabía, llevaba muchos años sin tener una cita, sin salir con alguien, y yo decía qué hago? Por qué les cuento todo esto? Porque cuando comencé a trabajar con el tantra, entendí que todas esas ideas que yo me había hecho en mi cabeza eran las que me estaban generando esos bloqueos y me estaban generando una sexualidad sucia, pero no era una sexualidad sucia de estar pensando como: oh quiero acostarme con todos, sino una sexualidad sucia de tener demasiados imaginarios en la cabeza que no te dejan vivirlo de la forma que es, unos falsos imaginarios y unas creencias bastante marcadas y por eso me refiero a mi sexualidad como sucia, porque estaba muy marcada con esto es malo, disfrutar de la sexualidad es malo, conocerte es malo, si a ti te gusta, es malo.

E: Retomando eso que dices, tú crees que algunas de esas creencias podrían provenir de tu familia?

C: De mi familia las creencias que vienen son: la sexualidad es parte de los protocolos que debes seguir dentro de un matrimonio, así no quieras, tienes que hacerlo. Eso es lo que viene de mi familia, y lo que viene de la iglesia es tienes que ser una mujer pura, pero buena esposa, pero no te enseñan cómo unir esas dos, como poner en buenos términos las dos cosas entonces eso me generó una confusión, y uno diría cómo te generó una confusión si ya tenías veintitantos años?, pero finalmente todo depende mucho de tu relación con tu papá, de tu primera infancia.

E: Y ahora, con respecto a esas creencias, cuándo tu comenzaste tu sexualidad como era esa relación con respecto a la sexualidad con tu familia? Con tus padres, por ejemplo?

C: Nunca hablamos de eso, nunca hablamos de por ejemplo cuando yo perdí mi virginidad en ningún momento le dije a mis papás, pero ellos en ningún momento tampoco se mostraron reacios al hecho de que su hija tuviera una sexualidad activa. Entonces ellos sabían

efectivamente ya cuando yo estaba en la universidad que si tenía un novio entonces probablemente pasaba. Además, yo era de relaciones larguísimas, entonces era: pues es el novio.

E: Sin embargo, no se tocaba el tema?

C: Nunca, ni tampoco ahora es como, bueno hablemos de sexo, creo que mi mamá se privaría.

E: Bueno, y la relación con tu cuerpo cómo la describirías antes, y cómo ha sido ahora?

C: Muy chévere esa pregunta, la relación con mi cuerpo antes era de mucho rechazo, como si no fuera mío, no sé muy bien cómo explicarlo con las palabras adecuadas pero yo sentía que estaba en el cuerpo de otra persona. Entonces, en mi cabeza yo era un mundo y en el cuerpo yo era otro mundo, entonces aquí era el mundo que se portaba como los demás querían que se portara, que seguía los parámetros que otros querían que siguiera, pero acá, mi sexualidad era otra, yo me imaginaba que yo estaba con una persona, con una pareja, que me hiciera sentir otra vez, como en algún momento de mi vida lo había sentido, es que yo decía yo lo puedo sentir porque yo ya lo sentí. Entonces yo estaba prisionera dentro del cuerpo, entonces comencé a generar un rechazo, ese rechazo que yo le genero a mi cuerpo, es lo que viene a generar la enfermedad que me dio porque tenía mucha rabia y frustración acumulada, y todo lo que tenga que ver con el cáncer está relacionado con esas dos emociones, eso se acumula en todo este pedazo. Y como yo tenía todo un rechazo con la sexualidad, como un conflicto tan grande con ella pues efectivamente ahí es donde se comenzó a manifestar. Después de, empiezo a analizarme uno, y dos empiezo a tratarme con mucha más compasión y empiezo a darme cuenta cuando estoy en ese ejercicio de mirarme al espejo, porque todo empezó con el ejercicio de mirarme al espejo, de decir: yo que me he estado haciendo durante todos estos años? Por qué me he estado flagelando de semejante manera? Por el qué dirán? O seguir lo que es socialmente aceptable, como debe portarse una esposa, como debe portarse una mamá, después de que nació mi hija y tuve que empezar un proceso de mucho escribir, entonces uno diría no pues el tantra es solamente prácticas sexuales y es muchísimo más que eso, y empecé un proceso de mucho escribir y comencé un proceso de darme cuenta cuando ya me releía, me di cuenta de toda esa frustración, de toda esa ira, esa tristeza, al comienzo le echaba mucho la culpa a los otros y después empecé a entender que cada decisión que estaba tomando en mi vida y que me traía donde estaba era la que yo había decidido tomar. *Cuando yo entendí eso, pues: si yo soy la que ha decidido hasta ahora, pues quiere decir que puedo decidir lo que viene de aquí para adelante.* Y toda la meditación fue generando ese poder de responsabilidad, y el tantra es una práctica que te vuelve muy responsable contigo misma, en el sentido de que es un código, por decirlo de alguna manera de ética sexual. El tantra digamos que es un código de comportamiento y en los tiempos antiguos se utilizaba como uno de los cuatro códigos que debía aprender en la vida, entonces existía el código religioso, existía el código civil, existía el código social y existía el código sexual, después con los años se fue deformando el asunto, más que todo en la cultura occidental de manera que tantra era sexo y punto, tantra posiciones, tantra kamasutra, y lo que hace básicamente el tantra es manejar la energía como lo hacen en la china con el Tai Chi por ejemplo, el chi es la energía vital y en el tantra lo que haces es activar el kundalini que es la energía vital. La energía vital que diríamos en todo lo que son pictogramas se manifiesta como una serpiente, entonces donde nace el chi, está acá (señala la matriz), igual que la kundalini. Digamos que lo que uno hace con el tantra a través de la respiración es que conecta la energía la energía del universo, desde el ombligo como cuando éramos bebés, un canal que energéticamente siempre sigue recibiendo, por eso cuando uno tiene muchísimo miedo, le duele la panza, ese miedo que dices como me voy a hacer ya. Porque justamente estás recibiendo todo y ahí se somatiza y empieza a mandarse para todo lado, entonces entra la energía y toda esa energía se manda abajo a la espina y de ahí empieza a subir, ese es el trabajo de una sesión de tantra. El tantra

se maneja básicamente desde la respiración, entonces viene la energía de aquí abajo y tú comienzas a subirla y a subirla y cuando ella sale que es digamos el momento del no orgasmo del hombre, es cuando tienes la experiencia como lo que nosotros conocemos del nirvana. Cualquier persona puede llegar a ese punto? Sí. Muchas personas llegan a ese punto? Casi ninguna, porque es una práctica, no es como que tu sepas lo que dice en el libro y ya, y en el caso por ejemplo del tantra tú puedes tener una sesión tántrica y un orgasmo tántrico sola, sí, pero es muy complejo, también es complejo en pareja porque necesitas que tu pareja también esté en la misma sintonía, si es que él 0 y tú 100, nunca la vas a lograr, porque el tantra es de reconocer-me primero, es muy interesante porque es bueno, yo me conozco y me reconozco dentro de lo que estoy haciendo, por ejemplo en el momento de una relación sexual, pero el objetivo principal es dar sin esperar recibir, entonces de ahí que tenga que ser una práctica porque tú tienes que estar pensando, bueno no tanto pensando, pero tienes que estar consciente de ti mismo y al estar consciente de ti mismo, empiezas a dar y dar y llegas a ese punto de dar por querer dar, entonces ahí es cuando viene todo es lo que manifiesta la energía kundalini.

E: Con respecto, a todo lo que nos has contado con tu historia de la sexualidad, si tú tuvieras a una niña al frente qué le dirías sobre cómo debería vivir su sexualidad?

C: Esa pregunta me la hago todos los días, pues tengo a mi hija y esa conversación la vamos a tener, y de hecho he hecho varios talleres para adolescentes y lo primero que les digo es la decisión de tu sexualidad la tomas tú, porque tú te entiendes como un cuerpo sagrado, y tú te amas tanto que tú solamente vas a permitirte vivir una experiencia sagrada como lo es tu sexualidad con una persona que lo merezca, que lo valore y que esté conectada contigo, entonces yo les digo a las niñas, a ti te puede encantar el niño que tienes al frente, te encanta, pero a ti tu corazón o tu estómago te dice de alguna manera no, no lo hagas, por más que te guste, porque si tú lo haces, después tendrás unas consecuencias que no te van a gustar, porque tú tienes unos sentidos de alerta muy sofisticados, generalmente cuando a ti te da el palpito de algo es porque tiene un fundamento. En cambio, si tú sientes paz, les digo el día que tú sientas paz y digas yo quiero y me siento tan tranquila, tan completa, tan plena, hazlo. Ese es el día en que lo tienes que hacer, no antes, eso es como lo que yo les digo a las niñas.

E: Bueno, ya nos has contado como llegaste a este proceso del tantra, y la meditación por el proceso de tu separación, pero yo quisiera saber específicamente cómo llegaste a lo tantra, cómo fue esa experiencia tuya de comenzar a conocerlo como tal?

C: Bueno, en un primer momento fueron muchas sesiones tántricas, de meditación tántrica que se hacen, y uno diría: un montón de gente teniendo relaciones ahí, sucios todos, pero no, las meditaciones tántricas son como cualquier otra meditación donde se trabaja la meditación, se trabaja la conciencia corporal, y digamos que si tú vas con tu pareja se trabaja también en la conciencia del otro, pero tú puedes ir sola, entonces yo empecé a ir sola y dentro del ejercicio que tú haces en las prácticas o en las meditaciones tántricas tú debes trabajar con personas que no conoces, entonces es como si yo les dijera es que vamos a hacer un ejercicio y ustedes: what?. Así funciona, porque tú trabajas con energía, entonces así es como llegué, a partir de meditaciones, pero yo no tenía una pareja como para decir: ah es que yo estoy experimentando sexualidad, ahorita voy a hacerme mejor dicho sexo tántrico, no la tenía, porque igual en las meditaciones te explican que no es necesario, el sexo tántrico no es lo mismo que practicar tantra, es una parte de. Entonces, yo empecé a estudiar el kamasutra para mujeres, en este caso ahí explican todo el código para una relación sexual, y es todo el pre lo que hace al kamasutra el kamasutra, no es el coito como tal, el coito es una partecita de eso, pero entonces te explican por ejemplo, el arte del cortejo, te explican que de acuerdo a como son los genitales femeninos y masculinos hay una ciertas tipologías, entonces tu eres mujer yegua, tu eres hombre conejo, dependiendo de cómo sean los genitales de cada persona. Si tú eres un conejo no debes meterte con una yegua, si tú eres un no sé qué no debes meterte con

el otro, porque no van a compagnar. Entonces, le explicaban eso a las personas en la india en los tiempos antiguos, y pues claro se evitaban un montón de problemas porque: usted es yegua? o sierva? Ah no, entonces con ella no me meto. Entonces empezando por ahí tienen tipologías de besos, tipologías de agarres, tipologías de pellizcos, es chistoso, tipologías de mordiscos, de marcas, y explican como todo eso va generando lo que nosotros podríamos llegar a entender como la intimidad, entonces yo fui leyendo mi libro. Dije bueno, digamos que en toda la parte teórica la tengo clarísima y después llegó un personaje a mi vida “no, es que yo estoy en el camino de osho”, terminamos saliendo y ha llegado mi momento, llegó mi momento del examen y sí, efectivamente es absolutamente diferente a cualquier otra cosa que puedas experimentar.

E: Cuál es esa diferencia entre las relaciones sexuales que tenías antes, y luego?

C: Es que yo creería que, el antes y el después se marca por esa relación, porque a pesar de que yo había disfrutado mi sexualidad en algunos momentos de mi vida, nada de lo que yo había disfrutado se comparaba como ese momento, porque las dos personas conocen, se han preparado y en el momento en que se unen la energía fluye de una manera indescriptible, es demasiada energía, podría describirlo así. No es una cosa que ocurra, por ejemplo muy rápidamente, entonces estamos aquí y allá y hacemos la pose de tal, no, no es tan así, pero sí es muy intensa, es muy pasional, pero no es alborotada, es muy consciente, es muy de estar conectado con la persona, y yo decía, ósea yo no sabía que podía sentir esto, cómo lo hizo? Porque de verdad, yo lograba tener orgasmos de manera que yo: qué acabó de pasar aquí? Y no era tanto porque él se las diera de artista o algo así, sino porque la conexión era tan grande, que tú lograbas tener orgasmo uno tras otro, tras otro, porque en el sexo tántrico no es obligatorio que la mujer no llegue, uno puede no llegar, es sobre todo para el hombre, que se procura que él llegue. Por ejemplo, nosotros había días en que teníamos relaciones y él no llegaba, pero por qué no llegaba porque lograba contener el orgasmo y mandarlo hacia la espina, entonces él tenía el orgasmo, pero no iba para afuera, sino para adentro y esa es una experiencia espiritual súper plena. Por ejemplo, una persona que logre tenerlo puede curar cualquier enfermedad, ósea en el momento en que la persona esté teniendo ese orgasmo interno, porque se logra conectar con la energía divina, en ese momento la persona, si ella lograra pedir por la sanación de por ejemplo, un cáncer, el cáncer se sana, porque es demasiado. Ustedes han tenido un orgasmo, el orgasmo te envía a otra dimensión, por un par de segundos tú estás allá y no acá, eso cambia para el hombre. Y porque para nosotras no es tan necesario que contengamos el orgasmo, porque nosotras generalmente tenemos el orgasmo hacia adentro y nosotras recibimos, ellos dan, entonces para ellos es importantísimo que puedan sentir lo que nosotras sentimos de recibir. Lo que pasa es que nosotras las mujeres somos muy bendecidas, porque nosotras estamos directamente conectadas con todo lo milagroso, ósea todo lo milagroso nos pasa a nosotras, nosotras tenemos la posibilidad de generar vida de nuestra carne y de nuestra sangre, ellos nunca van a poder hacer eso, nosotras somos un portal, todas somos un portal. Nuestra menstruación es un portal también porque nuestra menstruación lo que hace es limpia y saca, yo lo entiendo ahora, antes no lo entendía y sufría. Porque tú puedes hacer una meditación en donde esas cosas que tienes emocionalmente cargadas, las puedas focalizar allá y pedir que salgan con tu sangre, ellos no pueden hacer eso. Cuando nosotras tenemos una relación sexual, la mayoría de las veces, cuando estamos conscientes de nuestra relación, nosotras nos entregamos literal, y recibimos todo lo que él nos da, así él no eyacule dentro de nosotras, él puede tener un preservativo, pero el hecho de que él entre ya hace que su energía se conecte con la de nosotras, inmediatamente. Entonces nosotras recibimos y todo se va a hacia arriba, en ellos todo se va hacia abajo, nosotras si podemos sentir eso que ellos sólo logran sentir con el tantra, nosotras somos mucho más tántricas que los hombres, nosotras somos mucho más de tocar, de sentir, de mirar, nosotras somos más de lo que nos dicen nos enciende, ellos son más de ver. Por eso

el porno es mucho más exitoso con los hombres que con las mujeres, puedes poner por ejemplo aquí para las tres una película y pues si habrá cosas que uno dice como hmm, pero no es como para ellos que apenas empieza a desnudarse ellos ya hmm, porque son mucho más visuales. Entonces, en esta experiencia yo qué noté de diferente? yo decía él está acá, presente 100%, a veces uno tiene relaciones sexuales y dice, será que si le gusto? será que no le gusto? pero es que yo tengo un gordito, no estás ahí 100%, porque estás preocupada, estás angustiada y lo mismo ellos. Y cuando uno está con alguien uno sabe si la persona está ahí con uno, o no tanto. Él estaba conmigo 100% y yo estaba con él 100%, yo no pensaba absolutamente nada más, y qué nos empezó a pasar? yo por ejemplo, empecé a tener sueños con él en donde teníamos relaciones, pero todas eran como si fuera una ceremonia, y ahí estábamos nosotros. Y lo curioso de eso fue que, él me llamó y me dijo he soñado cuatro veces contigo esta semana, y he soñado que estamos juntos y estamos en un ritual. Y otra cosa que pasa más allá de eso es que tú sientes amor por esa persona, sientes amor sin necesidad de poseer a esa persona, creo que esa es una de las mayores diferencias que encuentro entre el sexo tántrico y el sexo tradicional.

E: Bueno, entonces como en relación a esto que nos están explicando de como era antes y como es ahora que lo has vivido, nosotras quisiéramos saber tú cómo has significado ahora el placer sexual y la masturbación?

C: Sí, para mí la masturbación antes era como pecaminosa, y ahora me parece súper saludable. Porque la he entendido también dentro del placer con mi pareja, mi pareja actual no es esta persona de la que les hablé, y nosotros hemos ido incorporando cosas en nuestra relación, y esa es una de ellas. Pues porque estamos lejos el uno del otro, entonces el placer sexual pienso que es absolutamente milagroso, milagroso en tanto te permite entenderte de tantas maneras diferentes, en tanto te permite liberarte de tantas maneras diferentes y conectarte con otros seres que te hacen bien, que te hacen feliz, entonces para mí la sexualidad es súper clave, el sexo por sexo no, no tiene mucho sentido para mí, pero el vivir la sexualidad, el disfrutar la sexualidad, sentirme tranquila, confiada con ella, me hace muy feliz. Incluso para mí es algo terapéutico y lo mismo la masturbación, y súper normal y la verdad me satisface, no me satisface como tener una relación, como tocar, pero me ayuda un montón, me he dado cuenta por ejemplo que puedo pasar muchas semanas sin siquiera pensar en masturbarme por el día a día. Pero hay momentos en los que digo rico, y sé que hacen falta muchas cosas con respecto a la masturbación y probablemente lo intente después.

E: Con respecto al orgasmo, tu decías que antes con tu pareja eran prolongados y muchos, antes cómo experimentabas los orgasmos?

C: Yo sabía que era multiorgásmica, porque ya me había pasado, pero llevaba muchos años sin poder tener un orgasmo, estoy hablándoles de 10 años, lograba uno y era como uh. Entonces poder vivirlos de nuevo fue genial.

E: Para ti que significa vivir una sexualidad en plenitud?

C: Implica poder ser genuina, delante de mi pareja en este caso, con la tranquilidad de saber que yo me acepto como soy y que a él le parece hermoso que yo me acepte como soy, eso es para mí la plenitud.

E: Qué momento en específico comenzaste a pensarte como era vista la sexualidad femenina?

C: Realmente empezó con las clases de chackra dance, cuando yo empecé a dictar esos talleres y de ahí nació la necesidad de dictar los de tantra. Porque yo decía nosotras estamos, hay muchas de nosotras que tenemos la misma película metida en la cabeza, y es importante que entre nosotras nos ayudemos, y nos conozcamos, de manera que podamos ver que las cosas no son tan cómo nos han dicho, ahí fue como empecé a entender la importancia de la sexualidad femenina, además como les digo yo tengo una amiga que me dijo cuando empezamos los talleres: no puedo con estos quistes, me van a operar, y después de varias sesiones desaparecieron, y no es que yo haya hecho nada, yo solamente digo cosas y tú miras

si las recibes o no, ellas las recibió todas, las digirió todas y no la tuvieron que operar, entonces yo sé lo importante que es eso y he visto el poder de eso, y en este momento te digo, desde que me dieron a mí el diagnóstico ha pasado un año y estoy regia, totalmente curada no, pero muchísimo mejor, entonces yo digo definitivamente es súper clave, porque es que su tú entiendes tu sexualidad, tú te empiezas a querer más, cuando uno no se quiere tanto, uno se lo da a cualquiera por sentir algo, por sentir aprecio, por sentirse querida, pero cuando empiezas a mirar hacia adentro desde tu sexualidad, que es finalmente tu centro de poder, tú te miras más linda, eres más compasiva contigo misma, te perdonas mucho más, porque nosotras somos muy duras jueces con las otras y con nosotras mismas, y eso te lleva a tener procesos con las otras personas muchísimo más saludables, y contigo misma muchísimo más conscientes. Entonces tú puedes ir a una fiesta y divino todo, y tú dices pues sí, muy lindo y todo, pero pues no, y ya tú empiezas a darte tus razones, cuando hacía años probablemente lo hubieras visto y hubieras dicho tan lindo, ojalá yo pudiera tener un hombre como ese, porque ya la proyección no está en él, está en ti.

E: Crees que es importante invitar a más mujeres a que conozcan estas prácticas?

C: Totalmente de acuerdo, y no solamente mujeres como la mujer casada, no, creo que de hecho éstas meditaciones tienen que ser sobre todo para las niñas, antes de que empiecen a tener parejas, porque cuando empiezas a tener parejas, empiezas a tener marcas, cuando estas con una persona, la energía de ese hombre te queda pegada 7 años, y si por ejemplo en esos siete años tú tuviste varias parejas sexuales, imagínate con lo que estás cargando.

E: Muchas gracias.

