

# Sexo Tântrico

Eles não ejaculam

mas sentem uma explosão de prazer

## **Sexo Tântrico**

**Eles não ejaculam mas sentem uma explosão de prazer**

## **Sexo Tântrico**

**Eles não ejaculam mas sentem uma explosão de prazer**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado pela aluna **Sara Stopazzoli**  
como requisito à graduação em  
Comunicação Social- Habilitação Jornalismo.  
Departamento de Comunicação Social,  
Centro de Comunicação e Expressão,  
Universidade Federal de Santa Catarina.  
Orientadora: Profª Aglair Bernardo

Dezembro de 2000

## Introdução

(Relatório)

Eu sempre me interessei por sexo. Não apenas pelo ato sexual propriamente dito, mas por todo contexto social, antropológico e histórico do qual ele faz parte. Porém, quanto mais eu me informava, mais eu ficava insatisfeita com o tratamento machista e reprimido que a mídia e a maioria das pessoas davam ao sexo. Parece que eu já pressentia a existência de uma outra possibilidade de relação sexual.

Eu estava certa. Descobri isso em agosto de 1999, quando passei uns 15 dias no Rio de Janeiro. Em plena Barra da Tijuca, conheci Beto, que me falou de um tal de Marcelo, que havia escrito um livro condenando a Igreja Católica. Fiquei louca para conhecê-lo, pois sempre tive dificuldades em encontrar uma pessoa com quem eu pudesse dividir minhas indignações em relação à Igreja.

Logo conheci Marcelo. Ficamos ( eu, minha irmã e uma amiga) conversando com ele por mais de oito horas seguidas: Igreja-repressão-sexo- SEXO TÂNTRICO. Marcelo nos contou tudo sobre sexo tântrico e saímos de lá maravilhadas com a descoberta. Naquele momento já pensei: Como eu pude passar tanto tempo da minha vida sem nunca ter ouvido falar nisso?

Aquele dia mudou a minha vida. Achei que outras pessoas também precisavam saber disso. No entanto, o assunto era muito complexo e a maioria não estava e ainda não está preparada para falar de sexo abertamente. Logo concluí que a melhor maneira de compartilhar esta informação seria através do jornalismo. E como estava quase na hora de me formar, porque não fazer o TCC sobre isso?

Imediatamente pensei na Aglair. É claro que para mim e para ela não teria problema nenhum tratar desse assunto. Fora ela, restariam pouquíssimos professores com quem eu poderia compartilhar minha experiência e minha idéia. Agradeço muito pelo apoio que recebi da professora Aglair, que, ao contrário de outros, não costuma julgar nem acusar ninguém.

Por um lado, os comentários indecentes de alguns professores, por outro, a curiosidade de muitos alunos. Será que um assunto como esse, que desperta o interesse de

tanta gente é realmente indecente? Falar de sexo é menos nobre do que falar de política ou economia? Gostaria de saber porque falar de sexo perturba tanto certas pessoas.

Depois que voltei do Rio, comecei a ler muito as poucas bibliografias que existem nesta área e a conversar com algumas pessoas que descobri também serem praticantes de sexo tântrico. Posso citar Paula e Artur (ambos personagens da reportagem) e outros que por motivos de tempo e distância não pude entrevistar.

Inclusive Paula e Artur foram os únicos que não quiseram ter sua identidade revelada. A explicação que eles deram foi a preocupação com o futuro profissional. Afinal, *quem poderia contratar um indecente que expõe sua sexualidade ao público?*

Algum tempo mais tarde, concluí que nem tudo era unânime no universo do sexo tântrico. Embora o objetivo de todos seja trabalhar com a energia sexual de uma forma mais consciente, cada um aborda o assunto de uma maneira diferenciada. Tentei mostrar isso na reportagem.

Apesar de utilizar o Marcelo como uma espécie de fio condutor, pelo fato dele apresentar argumentos mais consistentes em alguns momentos, procurei apresentar todas as abordagens tântricas que descobri. Na verdade, o assunto é muito amplo e o material que eu tenho daria para escrever um livro de 200 páginas. Inclusive era este o meu objetivo, mas não foi viável por questões como tempo e linguagem.

Até cheguei a escrever alguns capítulos, mas a Aglair achou a linguagem extremamente técnica e também estava muito em cima da hora para que eu continuasse nesta linha. Conversamos e decidimos que a melhor maneira de falar de sexo tântrico para um público completamente leigo seria utilizando uma linguagem suave e criando uma certa “falsa intimidade” com o leitor.

Comecei tudo novamente. Um fato que eu considerei importante para poder criar um “diálogo” com o leitor foi conversar com algumas pessoas que não faziam a mínima idéia do que era sexo tântrico. Com isso, pude perceber as dúvidas mais comuns, como “reter a ejaculação não pode deixar os testículos doloridos?” e “se não ejacular não há nenhum risco de engravidar?” e tentei respondê-las na reportagem.

Uma das dificuldades que tive foi como mostrar o sexo tântrico isoladamente, sem me estender por outras áreas da cultura tântrica. Sim, porque para conhecer um aspecto de uma cultura, neste caso, a sexualidade, o ideal seria conhecer os demais aspectos desta mesma cultura. Se eu fosse fazer isso, o livro não sairia com menos de 500 páginas.

Diante dessa impossibilidade, tentei transportar a questão sexual tântrica para o universo do brasileiro. Desta forma, meu objetivo foi mostrar como uma prática sexual oriental é e pode ser praticada num país com uma cultura totalmente diferente da antiga Índia. Assim, tentei cercar o assunto de todas as formas, relacionando-o com várias questões atuais de nossa cultura, como o Viagra, gravidez, DST e homossexualismo.

Quanto às entrevistas, não tive maiores problemas. Só recebi um não, de um sexólogo que disse não poder falar do assunto porque o sexo tântrico não é “aprovado” pela ciência. Fora ele, todas as pessoas que procurei me receberam muito bem. As entrevistas foram feitas na casa ou no local de trabalho delas.

Marcelo, Paula e Artur são personagens que eu já conhecia pessoalmente. Roberto, Milton, Rosana, Sérgio e Levi eu encontrei através da Internet. Mandeí um e-mail para eles contando do meu projeto e sugerindo a entrevista. Todos responderam prontamente e ainda elogiaram minha iniciativa.

Durante a realização do projeto eu estava morando em São Paulo. Com exceção de Marcelo, que eu fui entrevistar no Rio de Janeiro e Paula, em Florianópolis, todas as outras entrevistas foram realizadas em São Paulo.

O fato de eu não estar morando em Florianópolis não prejudicou muito minha orientação. Sempre que pude, vim conversar com a Aglair e na última semana da entrega do projeto tive toda a dedicação necessária por parte dela.

Depois que o título do meu TCC foi fixado no mural cheguei a seguinte conclusão: falar de sexo excita as pessoas. Vários me abordaram demonstrando interesse e curiosidade pelo projeto. Isto significa, entre outras coisas, que a mídia não está dando conta do recado.

Só para ter uma idéia, em novembro deste ano, na capa da revista “Nova”, estava escrito em letras gigantes “Sexo Tântrico”. Comprei a revista. Assim como eu, muitas pessoas compraram também. A revista bateu *records* de vendas, segundo informações as quais tive acesso. Depois de ler a reportagem, a decepção. Duas páginas repletas de

absurdos. A repórter simplesmente leu algum livro que se dizia tântrico e traduziu na forma de uma “receita” incompreensível, com ingredientes inconsistentes e modo de preparo absurdo.

Assim como esta, a mídia apresenta matérias sobre sexualidade todos os dias. Até parece que estamos vivendo em plena “Revolução Sexual- parte II”. No entanto, esta aparente liberação não passa de uma máscara que esconde os conceitos de sujeira e pecado aos quais, infelizmente, o sexo ainda é associado. Quanto à isso, não me restam dúvidas. Basta olhar para os lados e perceber quanto preconceito existe em torno desse assunto, inclusive no meio acadêmico. Que contradição! Consumem as “bundas” que a mídia apresenta, mas reprimem uma reportagem de interesse público só porque fala de sexo.

*Boa leitura!*

## Sexo Tântrico

Eles não ejaculam mas sentem uma explosão de prazer

“A prática sexual pode te levar a uma viagem sem fim. Pena que a maioria das vezes os homens gozam e viram para o lado bem na hora em que a mulher está começando a gostar do negócio. O gozo que estes caras têm e acham o máximo é algo muito pequeno perto do prazer que a energia sexual pode realmente proporcionar. Eu consigo ficar horas numa relação sexual e ter sensações que muitos nem imaginam que poderiam vir a sentir um dia.”, afirma Marcelo Csettkey, artista plástico, 41 anos.

Você pode estar pensando que surgiu uma nova pílula milagrosa, um novo Viagra no mercado. Engano seu, inclusive Marcelo é contra qualquer remédio halopático. O que o diferencia dos outros homens é que ele não ejacula e *sublima* seu orgasmo. Como Marcelo consegue fazer isso? Utilizando algumas técnicas do antigo sexo tântrico, uma prática sexual um tanto complexa que exige certas disciplinas, como a retenção da ejaculação, alimentação vegetariana e cuidados com o corpo e a mente.

O tantrismo, para quem não conhece, é uma cultura que existiu na Índia há cerca de cinco mil anos, e que, não se sabe ao certo as causas, desapareceu, sobrevivendo através de poucos, que o transmitiram a outros poucos. Dentro dos ensinamentos tântricos, o que mais chama a atenção dos ocidentais são as técnicas sexuais.

Segundo Marcelo Csettkey, que pratica as técnicas tântricas há quase vinte anos, o sexo tântrico é um conhecimento muito novo, apesar de muito antigo, porque foi uma prática sempre secreta, repleta de simbologias e metáforas. Entre os leigos, o mais comum é a associação do tantra ao kamasutra. “As posições do kamasutra não têm nada a ver com o sexo tântrico. Tem gente que acha que é a parte elegante do tantra.”, conclui Marcelo.

O professor de yoga De Rose<sup>1</sup>, explica que o livro *Káma Sutra* é um tratado de etiqueta sexual encomendado por um Marajá ao sábio Vatsyayána para educação de seus filhos. Certamente, o verdadeiro texto do *Káma Sutra* não tem muita semelhança com a

<sup>1</sup> na obra *Hiper Orgasmo, uma via tântrica*. São Paulo: Uni-Yôga, 1996

maior parte das traduções encontradas no mercado. Ainda assim, diz ele, o seu conteúdo não apresenta técnicas nem expõe os princípios ou propostas do tantra.

#### **Abordagens Tântricas**

Existem diferentes leituras do sexo tântrico no Brasil. Marcelo, por exemplo, é um dos poucos que não se encaixa no perfil mais comum entre os praticantes, que são professores de yoga ou pessoas afins com as filosofias orientais. Ele diz que o sexo tântrico que pratica não tem nada a ver com o yoga; “foi uma iniciativa minha, que exigiu muita pesquisa em busca de registros históricos, fragmentos de civilizações e práticas de tentativa-erro.”

Para Marcelo, o sexo sem ser reprodutivo é um processo puramente mental. “O instintual do tantra é a relação macho-fêmea, homem-mulher, atração, desejo, calor, ereção, todo esse processo. Mas a veiculação da energia sexual é puramente mental, porque exige ideoplastia- criar um cenário mental para entender aquilo que não é visível. Em primeiro lugar, é preciso acreditar que isso possa existir.”

O professor de yoga Milton Marino, 28 anos, concorda que o sexo tântrico é uma técnica de otimização da sexualidade, mas utiliza conceitos da mitologia tântrica para explicar o processo. “Você otimiza a sexualidade e utiliza esta energia para o autoconhecimento, que passa a vir a partir do outro. É preciso da polaridade do feminino com o masculino para conectar a energia sexual.”

A mitologia tântrica trabalha fundamentalmente com esta harmonia dos opostos. A relação sexual entre um homem e uma mulher representa a união das divindades Shiva (princípio masculino) e Shakti (princípio feminino). O objetivo seria a liberação de todo o ser e a aproximação com a divindade.

Quem não acredita muito nisso é o filósofo e psicólogo Levi Leonel, 48 anos, um dos únicos representantes do tantra materialista no Brasil. Ele se diz materialista porque não concorda com esta “aproximação com a divindade”. Para ele não existe nada nem antes, nem depois da morte. “Eu não acredito que quando a pessoa morre ela vai para algum lugar, nada disso. Morreu, acabou.”

Levi Leonel utiliza as técnicas sexuais tântricas com o objetivo de adquirir um potencial intelectual e energético, não para transcender, mas para viver o aqui e agora. Por

outro lado, a estudante de psicologia Paula Moraes<sup>2</sup>, de 24 anos, encara o tantra como uma experiência basicamente espiritual. Através do sexo, ela diz se sentir una com Deus e com o universo.

Apesar de já ter praticado yoga, Paula diz que não considera que isto seja essencial para quem faz o sexo tântrico. “Eu penso mais no sentido de simplesmente relaxar e curtir tudo aquilo que está acontecendo, com consciência plena, não me preocupando muito com as técnicas, se faz yoga ou se não faz. Claro, tem posições que facilitam muito, mas vai depender da anatomia de cada casal.”

Para Paula, a principal consciência que um praticante de sexo tântrico deve ter “é não sair correndo atrás de um gozo, fazer tudo por um orgasmo”. A pessoa, segundo ela, precisa se entregar ao presente, ficar horas numa relação sem se preocupar com o fim dela. “É conseguir se concentrar naquilo que a gente faz. Os ocidentais vivem sempre com a cabeça no futuro. Acima de tudo, deve-se buscar achar o presente, porque daí o sexo vai ser um reflexo disso. Quando você vai beijar, você vai estar completamente concentrada no beijo, quando vai cheirar, vai estar concentrada no cheiro, e isso é o tantra, é explorar ao máximo todos os sentidos.”

#### **A abstinência do orgasmo**

Você deve estar achando um absurdo a idéia de evitar o orgasmo, principalmente as mulheres, que tanto lutaram por este direito. Quanto a isso, alguns tântricos são mais radicais, outros nem tanto. Porém, o fato de pelo menos tentar não deixar que ele venha é essencial para evoluir na prática.

Para a psicóloga e estudiosa de culturas orientais Márcia Catette, isso é muito difícil de ser entendido e adaptado aqui no Brasil. “Aqui a cultura é outra, é do samba, do sexo pelo sexo, do forró. A dança expressa uma sexualidade do brasileiro muito forte, muito predominante. Teria que mudar todos os valores, a cultura, a dança, a música, as artes, porque só falar da sexualidade isoladamente não vai ter uma assimilação integral de jeito nenhum.” O que pode acontecer é que alguns indivíduos mais receptivos a este tipo de prática se adequem aos conhecimentos tântricos, diz ela.

---

<sup>2</sup> nome fictício

Paula Moraes concorda e diz que quem tiver interesse em iniciar-se nas técnicas sexuais tântricas provavelmente terá um caminho mais longo a trilhar, “porque a cultura sexual do brasileiro é machista, é a cultura do orgasmo acima de tudo, como o grande troféu, é a cultura de *quantas você comeu*”

Marcelo é ainda mais radical e argumenta sobre as dificuldades do tantra ser entendido pela população do mundo em geral. “O sexo tântrico é dirigido para as pessoas que querem algo mais e acreditam que haja algo mais. Como é que a gente pode inculcar na mente da maioria esmagadora da população da Terra algo que poucos podem entender, menos ainda praticar? É difícil. Mas, as pessoas que podem, tem o direito de saber que há esta opção.”

### **Gozar não é o mesmo que ejacular**

Se você nunca imaginou que pudesse gozar sem expelir o sêmen, precisa saber, em primeiro lugar, que orgasmo e ejaculação são coisas distintas. A ejaculação consiste na emissão do esperma através da uretra e o orgasmo tem componente biológico, psicológico e sociológico, afirma o urologista Alberto Trapani. “A dissociação dos dois é possível, embora pouco comum.” Apesar de não ser nada usual para a maioria das pessoas, a dissociação destes dois processos é fundamental para a prática tântrica.

No sexo tântrico, evita-se ao máximo ejacular e o orgasmo é sentido, porém de outras formas e com outras denominações. Assim, o primeiro passo a ser dado é perceber a diferença entre ejaculação e orgasmo, para que você possa separar as sensações e deleitar-se com o orgasmo sem permitir que haja a ejaculação, afirmam Matak Chia e Douglas Arava<sup>3</sup>.

“Você deve ter a capacidade de escolher quando quer ejacular, portanto, qualquer ejaculação indesejável é precoce. Além do mais, se a ejaculação não é mais o objetivo, e você pode ter orgasmos sem ejacular, então a maioria das ejaculações é, por definição, precoce, ou pelo menos supérflua.”, concluem.

O famoso estudioso da sexualidade no Ocidente, Wilhelm Reich, na obra “A Função do Orgasmo”, foi um dos primeiros a demonstrar que o orgasmo envolvia todo o corpo e não apenas os genitais, como acontece com a ejaculação. Atualmente, muitas

<sup>3</sup> Na obra *O orgasmo múltiplo do homem: os segredos do prazer prolongado*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1996

pesquisas comprovam que o orgasmo tem mais a ver com o nosso cérebro do que com o órgão sexual.

É mais fácil para as mulheres compreenderem isso, porque elas desenvolvem uma sensibilidade mais difusa no corpo, enquanto o homem centra seu prazer apenas nos genitais. “Alguns homens têm um bloqueio tão grande que só sentem prazer quando os toques se concentram lá. No resto do corpo, eles têm cócegas nervosas. São tensos e não desfrutam das mais de 100 mil terminações nervosas que possuem”, afirma o psiquiatra Moacir Costa.<sup>4</sup>

Além disso, a mulher necessita de três vezes mais tempo que o homem para estar no mesmo nível de excitação. Em função disso, muitas mulheres não tem orgasmo algum, afirma a sexóloga Regina Navarro Lins.<sup>5</sup>

“O sexo no Ocidente é muito ansioso. A maioria das pessoas vai para a cama com pressa. A pior pessoa de cama no mundo é o machão, porque ele não se entrega às sensações”, conclui Regina. E sem sensibilidade fica difícil de identificar a diferença entre ejaculação e orgasmo e realizar as técnicas tântricas.

Caso você continue achando um absurdo esta história de não ejacular, é bom saber que hoje, uma parcela da ciência também considera a ejaculação em excesso prejudicial à saúde. O jornal *The New York Times* publicou, em dezembro de 1992, o resultado de uma pesquisa científica que conclui que gerar esperma requer um desvio de recursos prejudicial a saúde masculina a longo prazo.

A pesquisa constatou que a produção ininterrupta de esperma requer o uso de enzimas complexas ou processos bioquímicos que têm um subproduto metabólico que causa danos ao homem. A diferença na vida útil entre homens e mulheres, segundo a pesquisa, pode estar ligada à produção de esperma. Em média, as mulheres vivem cerca de seis anos a mais do que os homens.

Assim como os tântricos, os chineses, há 3.000 anos já haviam percebido isso. Felice Dunas e Philip Goldberg<sup>6</sup> afirmam que todo homem produz uma quantidade específica de sêmen pela vida toda. À medida que ele se aproxima de ter usado toda a sua

<sup>4</sup> em entrevista à revista *Isto é*, de 24/05/2000

<sup>5</sup> em entrevista à revista *Isto é*, de 22/12/99

<sup>6</sup> na obra *Jogos da Paixão*. Rio de Janeiro: Record, 1999

cota ainda será capaz de ejacular, mas começará a demonstrar sinais de fraqueza sexual, tais como um impulso sexual menor, volume de sêmen reduzido e ereções menos firmes.

Segundo a prática sexual chinesa taoísta, ao reter o sêmen em vez de ejacular-lo, o homem fortalece seu corpo físico, conservando sua energia vital. Cada vez que ele ejacula, libera cerca de 500 milhões de espermatozoides e mais uma preciosa mistura de nutrientes, como proteínas e açúcares. Para os antigos chineses, o sêmen também contém energia vital e, ao limitar o número de vezes que ejacula, o homem pode conservar esta energia e viver uma vida mais feliz, vigorosa e longa.

No entanto, a maioria dos chineses não recomendava abstinência completa das ejaculações. Uma escola de pensamento usava a seguinte fórmula: a idade multiplicada por 0,2 é igual ao número de dias que o indivíduo deve deixar entre ejaculações para proteger seu corpo. Ex: com 25 anos, o intervalo seria de cinco dias, aos 40, oito dias, e daí por diante.

E onde vai parar o sêmen que, mesmo sem ser expelido, continua sendo produzido pelo homem? Isto não pode deixar os testículos doloridos? Segundo Matak Chia e Douglas Arava, na mesma obra, o sêmen fica enfraquecido e é reabsorvido pelo organismo da mesma forma que o esperma é reabsorvido no homem que faz vasectomia.

Marcelo Csetkey adverte para que não se confunda a “sublimação” do orgasmo com o coito interrompido, que realmente pode provocar dor testicular. No caso do sexo tântrico, segundo ele, em que o praticante segue a risca os pré-requisitos necessários, o esperma, que está armazenado no epidídimo, é reabsorvido pelo corpo.

A mulher, para a maioria dos tântricos, também não deve gozar, para poder trabalhar com sua energia sexual. Os chineses, ao contrário, enfatizavam que a mulher não perde muita energia ao ter o orgasmo, aconselhando, inclusive, que ela o tivesse para nutrir o homem com sua essência.

#### EXPERIÊNCIAS

*Roberto Locatelli- professor de yoga, 45 anos. Conheceu o tantra através das aulas de formação em yoga e pratica as técnicas sexuais há aproximadamente dez anos.*

Minha opção é sempre não ejacular. Mas às vezes, dependendo da parceira ou até por questões anatômicas, é difícil. A tendência é que este orgasmo fique cada vez mais raro,

quanto mais aumenta a quantidade de relações, mais é criado o reflexo condicionado da retenção. O orgasmo masculino é uma injustiça da mãe natureza, pois deixa o homem acabado. E com a retenção, o homem está sempre com desejo. O orgasmo é um estraga prazeres. Estava tudo tão maravilhoso, de repente aconteceu um acidente, um orgasmo, do homem principalmente.

***Paula Moraes, estudante de psicologia, 24 anos. Conheceu o tantra há seis anos com um namorado que já praticava há muito tempo.***

Eu faço o que o meu corpo tá me dizendo, essa coisa de regra não funciona, o tantra não é regra, é intuição. Por exemplo, se tem um dia que eu estou com excesso de energia, meu corpo vai mostrar que eu preciso liberá-lo de alguma forma. Então provavelmente, se eu estiver com este excesso, o orgasmo vai vir de uma maneira mais natural, o corpo vai me mostrar que eu preciso ter esse orgasmo. Tem dia que eu consigo segurar bastante e chegar no “até quase” e sentir todo aquele arrepio e aquela loucura e poder curtir só aquilo, e de repente até gozar no final, mas jamais desperdiçar energia para o universo. A proposta é manter essa energia numa redoma de amor, de energia mesmo em volta de mim e do meu parceiro.

***Sérgio Savian- escritor e terapeuta, 46 anos. Conheceu o tantra há quase 20 anos através do mestre Osho, e chegou a morar na Índia por um tempo.***

Procuro não ser tão radical quanto a não-ejaculação porque estamos no mundo ocidental e eu prefiro falar com o público em geral, não apenas com pequenos grupos. Então eu digo para as pessoas “Olha, experimenta o que é não ejacular...” Só que as pessoas acham que isso pode ser um sofrimento, um sinal de que não deu certo a transa. Tem que tratar o não ejacular como opção, e não como dificuldade. É diferente do que você não gozar porque tem dificuldade. Você tem que saber tão bem o que é um gozo, para poder dizer “Agora eu vou experimentar o que é não gozar.”

***Milton Marino- professor de yoga, 28 anos. Chegou ao tantra através das aulas de formação em yoga e pratica as técnicas sexuais há aproximadamente três anos.***

A sensação de prazer torna-se mais forte quando você, na hora H, segura o orgasmo. Você fica no fio da navalha, quase pára, mas não, então isso se torna uma coisa cíclica, cada vez que se aproxima fica mais e mais forte, até que torna-se algo assim... que não cabe nos limites da pele, que extrapola, transborda não só com relação ao prazer genital, mas para

todo o corpo, então o genital é o corpo. Quando eu tento segurar e não consigo, aí é meia-boca. Fica aquela sensação de frustração. E o orgasmo em si tem um nível inferior de prazer àquela sensação do fio da navalha.

*Artur Andrada<sup>7</sup> - estudante, 26 anos. Descobriu o tantra através de reportagens e aprofundou o conhecimento com leituras especializadas e conversas com praticantes. Pratica as técnicas sexuais há dois anos.*

Antes de conhecer o tantra eu achava que orgasmo e ejaculação eram a mesma coisa. Depois eu comecei a ver que não gozando eu ficava muito mais potente. Hoje eu consigo movimentar a energia sexual que não é desperdiçada com a ejaculação por todo corpo, sentindo vários piques de orgasmo sem ejacular. Eu prefiro me abster totalmente das ejaculações, mas durante as retenções sempre sai um pouquinho, é mínimo, mas sai. Antes de conhecer estas práticas, eu achava que a ejaculação era o máximo de prazer que eu poderia alcançar, mas hoje eu vejo que aquilo era ínfimo, uma coisa muito pequena, o verdadeiro prazer eu estou tendo só agora.

*Rosana Ortega, professora de yoga, 35 anos. Conheceu o tantra através das aulas de formação em yoga e pratica as técnicas sexuais há aproximadamente sete anos.*

Eu retenho o orgasmo sempre que consigo, mas não é sempre. É muito difícil. Quando vem o orgasmo é uma pena, eu fico sempre um pouco decepcionada, fico muito feliz porque é muito forte, muito bom, mas é só um orgasmo, aí dá aquela queda de energia e tem que começar tudo de novo. Racionalmente eu acho interessante a proposta de nunca ter o orgasmo, mas no fim, quando o corpo tá pedindo muito, eu acho que é melhor respeitar o corpo e deixar vir. Se eu não estou conseguindo é porque não é o momento. Quanto melhor eu estou, mais eu consigo reter. E se você não tem o orgasmo, você quer transar cada vez mais. E é legal ficar sempre conectada com a sexualidade, porque é ela que demonstra que você está bem, está viva e ligada no mundo.

### **Chacras e Kundalini**

Para entender melhor o que é o orgasmo tântrico, é preciso primeiro conhecer o que são os chacras e a energia Kundalini. Existem basicamente sete chacras, que são os pontos de contato entre o corpo sutil e o corpo físico. A kundalini é uma energia física, de natureza

---

<sup>7</sup> nome fictício



Cada intercessão representada na primeira figura corresponde a um chacra (o segundo chacra está tampado pela perna dele). Na figura ao lado estão desenhados os chakras correspondentes a cada ponto. O que está mais abaixo é o chacra da base, o segundo é o do sacro e assim por diante. Em todos os desenhos podemos observar algumas pétalas. Elas representam o que, visto de cima, caracteriza uma espécie de hélice. Quando os chakras são ativados, esta hélice entra em funcionamento, gerando energia.

neurológica, que pode ser entendida por energia sexual, e está armazenada no chacra na base da coluna. O objetivo do sexo tântrico é “acordar” esta energia, transportando-a até o chacra superior, o que gera uma explosão de prazer.

Segundo Marcelo Csetkey, os chakras estão ligados diretamente pelo fluido sexual, tanto masculino quanto feminino. Quando o chacra básico é acionado, via kundalini, faz com que os outros, por se caracterizarem como hélice, recebam a influência desta energia em ascensão, e se movimentem, criando estados emocionais.

Este processo também gera um incrível aumento de energia. Marcelo explica que o potencial energético vem a partir do pressuposto de que tudo é energia. “A matéria é energia condensada. Nós somos energia. A matéria é aparente, é energia também.” No entanto, ele afirma que esse potencial energético gerado pela relação sexual ainda não é alcançado pela medicina e pela ciência hoje porque ele ocorre num corpo semi-material, num corpo sutil.

Caroline Aldred<sup>8</sup> diz que este corpo sutil rodeia e permeia o corpo físico e manifesta-se como um campo de energia ou aura. Para ela, a única comprovação científica da existência deste corpo é a técnica da fotografia Kirlian, que produz imagens para representá-lo.

Entretanto, os mais céticos, que não acreditam em nada que não tenha o aval da ciência, podem começar a mudar suas convicções se quiserem experimentar o sexo tântrico.

<sup>8</sup> na obra *Sexo Sublime, A arte tântrica e taoísta do amor consciente*. São Paulo: Callis, 2000

\* as figuras foram extraídas da obra *Corpomente*. São Paulo: Summus editorial, 1984; do autor Ken Dychtwald.

Isto porque, segundo Marcelo, acreditar neste corpo sutil e na kundalini é indispensável para que o praticante, na hora do sexo, possa criar imagens mentais deste corpo e consiga, via coluna vertebral, visualizar a energia subindo até explodir no cérebro.

E justamente por esta explosão ser algo muito forte, o despertar da kundalini é um assunto um tanto polêmico. Além do veículo sexual, esta energia também pode ser despertada através de técnicas de meditação, como fazem alguns budistas que se abstêm do sexo. Não bastassem as divergências entre aqueles que utilizam a prática sexual como veículo e os que não a utilizam, a energia kundalini também é vista, por alguns praticantes de sexo tântrico, como algo “perigoso”.

Para Milton Marino, a pessoa que se dispõe a entrar neste tipo de prática deve, necessariamente, ser acompanhada por um mestre ou alguém com experiência no assunto. “A kundalini é uma energia muito forte que quando é experimentada, gera uma transformação muito grande na pessoa. Isso exige alguns pré-requisitos. Para acionar esta energia, é preciso trocar a fiação, se não queima”, referindo-se a mudanças importantes de hábitos.

Sergio Savian não concorda e considera reprimidas sexualmente as pessoas que acham perigoso mexer com a kundalini. Já Levi Leonel, acha que a noção de perigo deve partir de cada pessoa, pois trabalhar com a energia kundalini significa mexer com muitas potencialidades humanas, como consciência sexual, espaço-temporal, postural, emocional, afetiva e intuicional.

#### **O orgasmo Tântrico**

Segundo Marcelo, na relação sexual tântrica, a pessoa não tem o orgasmo fisiológico, tem um outro tipo de orgasmo. “É uma sensação totalmente diferenciada, é claro que associada a esse universo da energia sexual. A técnica não é reter, é você direcionar a energia sexual para os chacras.”

A sensação da energia subindo pela coluna e chegando ao cérebro pode gerar um impacto tão grande que a pessoa pode até desmaiar. “Ela volta depois”, afirma Marcelo, “mas é um desmaio rápido, onde a pessoa sai e volta, e vê coisas. Aí podem dizer ‘Ah, você vê o paraíso’; na verdade ela sente e vê coisas diferentes. Eu já perdi a consciência em algumas vezes, algumas delas eu não tive nem controle sobre o meu corpo de tão forte que

foi aquele impacto. É como você pegar uma lâmpada de 20 voltz e colocar 300 voltz nela; vai sofrer uma sobrecarga.”

No entanto, não são todas as pessoas que se dizem tântricas que têm as mesmas sensações que Marcelo. Roberto Locatelli, por exemplo, afirma que quando vai chegando perto de ter o orgasmo, simplesmente retém, chegando até a interromper a penetração. “São inúmeras retenções que deixam os parceiros absolutamente carregados de energia. Chega uma hora em que a relação é tão sutil, que se fosse filmada, seria uma chatice, porque os dois ficam imóveis por minutos, às vezes por uma hora. Eles ficam imóveis porque se um deles fizer um movimento, o outro vai ter o orgasmo.”

Para Marcelo, o tantra não tem nada a ver com “os parceiros ficarem parados se olhando”. Ele afirma que a relação sexual tem um ritmo, e quanto mais a pessoa direciona o orgasmo, mais ganha energia e mais intensifica este ritmo. Os parceiros só precisam parar se não conseguirem transportar o orgasmo para cima da coluna e correrem o risco de tê-lo.

#### **As técnicas**

A principal técnica para reter o orgasmo é não querer tê-lo. Não vai adiantar nada você se esforçar, treinar as técnicas, mudar a alimentação, enfim, se no fundinho você ainda está louco para gozar. É bom lembrar que o aprendizado no sexo tântrico é um processo lento, você pode não ter tanto prazer no começo, mas com disciplina, o sexo se torna cada dia mais prazeroso. “Eu percebo assim, que quando eu estou a fim de ter o orgasmo, mesmo que eu faça uma forcinha para não, vai acabar escapando”, afirma Milton Marino.

Depois de adquirirem esta consciência, os homens devem começar evitando a ejaculação. Existem várias maneiras de fazer isso. Sérgio Savian conta que aprendeu uma técnica, quando esteve na Índia, em que durante o sexo ou durante uma masturbação, na hora exata do orgasmo, o homem deve colocar os seus três dedos médios na região entre o saco escrotal e o ânus e pressionar esta região, que é um canal por onde passa o sêmen. Assim a ejaculação é bloqueada e o homem consegue sentir o orgasmo plenamente.

“No começo você pode usar este artifício para ter uma idéia muito clara de que o orgasmo ocorre independente da ejaculação. Com o tempo, você aprende a usar musculaturas específicas que ficam em torno do seu genital, e não precisa nem usar a mão,

pode usar o comando mental para fazer movimentos específicos, aí você consegue reter a ejaculação, mas sente uma espécie de orgasmo”, diz ele.

Esta técnica, no entanto, pode ajudar a reter a ejaculação, mas utilizada isoladamente não é eficiente para direcionar o orgasmo para os chacras. Para isso, existem outras técnicas. Rosana Ortega, por exemplo, diz que a contração dos esfínteres (a musculatura do ânus e da uretra) e a retenção da respiração ajudam a fazer com que a energia suba.

E isso vale tanto para os homens quanto para as mulheres. No momento em que você sentir que o orgasmo está se aproximando, comece a respirar mais profundamente, imaginando que a respiração está transportando a energia sexual do chacra básico para cima. Depois de algumas respirações, retenha o ar com os pulmões cheios e contraia fortemente a musculatura pélvica, como se estivesse empurrando a energia. Quando não aguentar mais, solte o ar e relaxe a musculatura.

As sensações que esta técnica pode proporcionar variam de pessoa para pessoa. Embora algumas já consigam, logo nas primeiras tentativas, sentir uma explosão muito forte na cabeça, outras podem demorar mais tempo, sentindo arrepios na coluna e um calor que sobe até determinado ponto. Depois de algum tempo de prática sobe até um ponto mais acima, até que um dia, alcança a cabeça. É claro que com a prática as sensações tendem a se tornar cada vez melhores.

“Eu sinto um calor na cabeça, uma sensação muito doida, que não dá para explicar, transcende o material”, afirma Artur Andrada, que utiliza uma técnica muito semelhante a de Rosana Ortega. A diferença é que, além de contrair os esfínteres, ele contrai o abdômen também, e quando o orgasmo está extremamente perto, ele solta a respiração e relaxa o esfíncter, deixando apenas o abdômen contraído.

Segundo Rosana Ortega, cada um deve fazer muitas experiências até descobrir um jeito próprio. Foi isso que aconteceu com Paula Moraes, “A intuição é o fator mais importante para que cada um descubra sua técnica ideal. Eu faço um movimento de serpente no sentido anti-horário, começando pelo abdômen e subindo, até mexer a cabeça. Assim, a energia pode subir para os chacras superiores, passando do diafragma para cima. Eu não aprendi isso em livro nenhum.”

Apesar das divergências, em uma coisa todos concordam: a respiração é um fator essencial para poder segurar o orgasmo. Para Rosana Ortega, o ideal é prendê-la no momento da retenção, já para Paula Moraes, é mais eficiente respirar com fluidez. Paula afirma, inclusive, que a respiração é tão importante porque se o casal consegue respirar junto durante a maior parte da relação, as coisas ficam mais em sintonia, um vai saber a hora em que o outro está a fim de liberar ou de continuar.

“O homem aspira os átomos afins aos seus pensamentos”, a frase de Aristóteles resume, segundo Marcelo, a técnica que utiliza para direcionar o orgasmo. De acordo com ele, a respiração, como se fosse um suspiro intensificado, gera um estado de equilíbrio quando você sente que está chegando ao ponto de ter o orgasmo. “Assim, a energia sexual é direcionada para outro lugar quando você imagina a metafísica, com fantasias e imaginação, que são dois princípios básicos para que se alterem os estados de consciência”, diz ele.

“O prazer máximo sexual só será alcançado quando as vísceras acompanham os movimentos, quando os sentidos fluem junto com os atos, quando os dois parceiros estão finamente sintonizados, muito presentes, atentos um ao outro e ambos isolados de tudo o mais.”, já dizia W. Reich, mesmo não sendo tântrico, pelo menos ao que se sabe.

#### **A Alimentação**

Para que qualquer técnica tântrica seja mais eficiente o ideal é ter o organismo limpo. Isto significa não comer carnes, não fumar, não beber, não utilizar nenhuma droga e para os mais radicais, não comer nem laticínios, nada de origem animal. Mas porque tudo isso?

Existem dois principais motivos que explicam a necessidade de um organismo limpo para a prática do sexo tântrico. Um deles é que existem canais energéticos, chamados *nadis*, junto ao corpo sutil. Estes canais precisam estar o mais limpo possível para poderem veicular a energia sexual via chacras. E só com uma alimentação saudável você consegue limpá-los.

O segundo motivo diz respeito à circulação sanguínea. Segundo Marcelo, no caso de um homem que come carne vermelha e gorduras animais, essa gordura vai se depositar no sangue, tornando-o mais viscoso. “Imagine dois tubos de ensaio, um com óleo pesado,

outro com água e solte dentro deles duas bolinhas de chumbo. É claro que no que tem água, a bolinha vai chegar muito mais rápido. Então, por analogia, um sangue viscoso, cheio de moléculas de gorduras, cheio de elementos nocivos ao sangue, entra dentro do corpo cavernoso e demora muito a sair, podendo reverter o processo de ereção.”

Todos os elementos que comemos e respiramos vão para o sangue, que é o veículo que transporta tudo isso para as outras partes do corpo. Deste modo, a excitação, tanto de homens quanto de mulheres, está diretamente relacionada com a circulação sanguínea. Logo, as pessoas com hábitos alimentares mais saudáveis ficam mais sensíveis e com mais facilidade para manter uma relação sexual.

Isso acontece porque o sistema circulatório é integrado no corpo inteiro. “O sangue que corre no dedo do meu pé vai para o meu cérebro. E a ereção é o enchimento de sangue, por vaso dilatação de artérias; o clitóris da mulher também se entumece de sangue quando ela está excitada.”, diz Marcelo.

O urologista Alberto Trapani concorda que uma dieta rica em gorduras de origem animal aumenta o risco de obstrução arterial e que esta pode causar distúrbios de ereção. Contudo, segundo ele, isto só vai ocorrer a longo prazo e em pessoas com tendência genética, hábitos sedentários e fumantes.

## EXPERIÊNCIAS

### *Rosana Ortega*

Acho que não precisa cortar tudo de origem animal, o principal mesmo é não ingerir nenhum tipo de carne, drogas, álcool e cigarros. Mas eu reduzi muito o ovo, leite, os laticínios em geral. Quando eu vou ao cinema e sento ao lado do cara que come carne, eu sinto no cheiro “Putz, esse cara comeu carne”, é muito denso, muito forte. Mas eu procuro não ir naquele extremo do radicalismo. Por um período é bom, até para você perceber a diferença. Mas para o sexo tântrico não interfere tanto.

### *Marcelo Csetkey*

Não é só não comer bicho morto, qualquer produto de origem animal provoca o mal colesterol, responsável pela viscosidade sanguínea. É por isso que, hoje em dia, há mais casos de impotência em faixas etárias menores, como também o infarto do miocárdio. E

porque o sangue está tão viscoso? De tanto as pessoas comerem estas porcarias indicadas pela mídia, com propagandas nocivas que visam a lucratividade em detrimento da saúde das pessoas.

***Roberto Locatelli***

O ideal é que você faça uma alimentação extremamente refinada. Extrema qualidade, pouquíssima quantidade, álcool, drogas, nem pensar. Quem come carnes terá mais dificuldades, pois essa alimentação embrutece. E a pessoa embrutecida vai fazer sexo igual os cachorrinhos, os cavalinhos, os coelhinhos... uma sexo de no máximo 15 minutos.

***Sérgio Savian***

Acho que para atingir o grande público não devemos ser muito radical em relação ao vegetarianismo. Concordo que deve-se evitar carnes, mas não concordo com radicalismos. Acho que o mais importante é não fazer refeições pesadas antes do sexo, pois, quanto mais leve a pessoa estiver se sentindo, melhor para circular a energia.

***Paula Moraes***

A alimentação tem muito a ver. Quanto mais eu venho me purificando, mais eu consigo atingir orgasmos cada vez mais extasiantes. Eu comecei largando a carne vermelha e alguns alimentos industrializados aos 11 anos, aí eu fui lapidando a minha alimentação através de testes comigo mesma para ver como eu me sentia mais vital, ou mais pesada, mais densa, aí eu fui largando carne branca, peixe, todos os alimentos de proteína animal e raramente eu abro exceções para o chocolate, que foi o meu maior vício de adolescente. Mas 99% do tempo eu não como nada que seja industrializado, refinado, processado de uma maneira que transforme as propriedades dos alimentos. E eu sinto hoje em dia, que é o período que eu estou no ápice da minha alimentação, que a relação sexual se beneficia diretamente com isso.

**Viagra (Box)**

“As pessoas estão condicionadas a entender que a felicidade é consumir um monte de porcarias, e querem, por sua vez, ter uma ereção maravilhosa. E aí o que acontece? O cara fica desesperado por que não tem e vai atrás dos remédios. Fica sempre neste círculo vicioso, de insatisfação, de dependência. Se pegar um carro de alta performance e entupir

ele com gasolina suja, pode ter um maquinário perfeito, mas não vai andar. Ou então vai andar pipocando, como se fosse um calhambeque.”, comenta Marcelo a respeito do Viagra.

Marcelo, pelo contrário, diz que pode ter uma ereção de horas sem o auxílio do Viagra e de nada externo. “Porque eu condicionei meu organismo. O Viagra é uma coisa de fora, o organismo tem uma organização interna, de autocontrole. Se você coloca um corpo estranho para forçar uma coisa na qual o organismo não estava preparado para receber, é claro que isso vai ter uma consequência.”

O Viagra aumenta a vasodilatação da artéria, fazendo entrar mais sangue e promovendo a ereção, explica Marcelo. Mas o organismo por si só não necessita disso, basta apenas que você o tenha em equilíbrio. E o que significa ter o organismo em equilíbrio? É você dar a ele o combustível certo através da alimentação.

O urologista Alberto Trapani, por outro lado, não considera o Viagra como algo nocivo a saúde. Ele afirma que este medicamento tem uma indicação bem definida, que é o homem com manutenção do desejo sexual mas com distúrbio de ereção. No entanto, ele recomenda que se faça sempre uma boa avaliação da situação antes de ingerir a pílula considerada por muitos como milagrosa.

A situação mais comum que faz o homem procurar o Viagra é a impotência. Segundo o psiquiatra Luiz Cuschnir<sup>9</sup>, nove em cada dez casos de impotência decorrem de problemas emocionais. Assim, em um caso de crise conjugal, o Viagra pode funcionar num primeiro momento. Sozinho, contudo, não resolve problemas de relacionamento, diz ele.

#### **O ritual Tântrico**

Não ejaculando e sublimando seu orgasmo, você estará sempre com energia e pode ter uma relação sexual de muitas horas. Eu sei que você vai dizer que não tem esse tempo todo disponível para se dedicar ao sexo. Na verdade, esta é uma das grandes dificuldades dos ocidentais. É por isso que a maioria dos tântricos aqui no Brasil prefere qualidade ao invés de quantidade. “Já chegamos a ficar um mês sem fazer amor, estando tudo bem entre nós dois, simplesmente porque, se não fosse daquele jeitinho que a gente queria, se fosse só uma rapidinha de meia hora, a gente não ia se sentir completo.”, comenta Paula Moraes.

---

<sup>9</sup> em entrevista a revista Veja, em 12/04/2000

E nesse tempo todo, tem que mudar de posição toda hora? Quais são as posições certas para o tantra? A maioria dos tântricos concorda que as variantes das posições não são aquelas que vemos no Kamasutra. As posições devem ser as mais confortáveis para os dois, caso contrário, se você pensar que aquele braço ou aquela perna estão incomodando, não vai “viajar” no prazer da relação tântrica.

“Você pode friccionar o pênis na vagina numa posição por uma hora seguida, em posições diversas, depois troca de posição, fica mais quarenta minutos, depois troca, outras, outras... para que neste friccionamento o desejo se intensifique. E intensificando o desejo, caminha-se para o principal do tantra, que é a sensação da energia subindo”, diz Marcelo.

Além disso, uma relação de horas requer alguns cuidados que vão desde não alimentar-se com comidas pesadas pelo menos duas horas antes, até ter recursos para prolongar a lubrificação da vagina, que pode ficar escassa mesmo que a mulher continue excitada. Para Marcelo, estas preocupações são basicamente fisiológicas e não fazem parte de nenhum ritual. “Meu negócio não é ritual e liturgia, põe tal roupinha, fala tal mantra, acende um incenso, fica em tal posição, não tem nada disso, o tantra é basicamente mental.”

Se você se alimentar antes de uma relação sexual, por exemplo, você estaria obrigando seu organismo a trabalhar em dois processos fisiológicos simultâneos, perdendo a intensidade que teria se fosse direcionado só para um. Por isso é recomendado o jejum de pelo menos duas horas antes de iniciar a relação. Mas em três, quatro, cinco, seis horas de sexo, não vai dar fome?

É claro que pode dar. Neste caso, Marcelo recomenda frutas leves como uva e figo, que são assimiladas rapidamente. “As frutas não fazem parte de um ritual, uma liturgia, é porque tá com fome, pega a fruta e come. Não é porque o cheiro da fruta vai ativar tal chacra, e a cor tem a ver com o astro, e a situação planetária tem que fluir aqui, que está ligado ali, na casa 5 do planeta Saturno, e tem que falar esse mantra e aquele incenso vai ativar esse chacra... Nada disso, a uva, a pera estão ali, porque está com fome, come, pronto”, enfatiza Marcelo.

Não beber líquidos antes também é recomendável, porque, como a relação dura muito tempo, pode dar aquela vontade de ir ao banheiro e ter que parar tudo. “Até reesquentar, vai demorar um tempo e a ereção já vai para o espaço”, afirma Marcelo. E se

der sede? É muito provável que você sinta sede durante uma longa relação, neste caso, deixe um copo de água ou de algum suco leve ao seu lado. Dependendo da pessoa, este líquido ingerido durante a relação pode ir embora no suor, não dando aquela vontade louca de ir ao banheiro.

Outro cuidado essencial que relações longas exigem é em relação à lubrificação da mulher. Caso a vagina seque, você pode agir de duas maneiras: usar elementos artificiais, como KY (gel lubrificante da Johnson e Johnson) e Vaselina, ou reidratar o “pozinho” no qual se transforma o líquido seco da mulher. “É só colocar um copo de água a temperatura ambiente e gotejar na vagina da mulher que este pozinho reidrata podendo lubrificar a relação novamente. Nem pense em usar o famoso ‘cuspe’ para isso, pois são enzimas digestivas que desnaturam ainda mais o pozinho. E Vaselina eu nem recomendo; é um absurdo colocar um derivado de petróleo na parte interna da mulher”, diz Marcelo.

#### **A atmosfera Tântrica**

Embora Marcelo ache que a relação tântrica depende mais da mente do que de ritualismos, como incensos, ornamentos, velas e música ambiente, outros praticantes de sexo tântrico consideram fundamental que a relação esteja inserida em um certo cenário.

#### ***Paula Moraes***

O ritual é tudo, com certeza, eu acho que tudo na vida que tem um ritual se torna conectado com Deus, com o universo. Só fazemos amor à luz de vela e de preferência no silêncio, mas se rolar algum som, tem que ser instrumental, harpa, flauta, new age... Aqui na nossa casa temos um altar em que estão representados todos os elementos- a água, o ar, a terra e o fogo- para que possamos nos conectar com essas energias e para que o sexo possa rolar em todas as dimensões, não fique só na coisa física, que ele passe pela emoção, que é a água, pelo mental, que é o ar, e claro, nosso físico, que é a terra.

#### ***Roberto Locatelli***

Sou meio avesso à excessos de rituais. É claro que tem que ter todo um clima, uma relação destas é muito mais erótica do que o normal, mas nada de regras obsessivas.

#### ***Sergio Savian***

Uma relação sexual precisa de toda uma alquimia ambiental, tem a música, a luz de velas. Eu gosto que o encontro seja parecido com um belo filme. Acho que as pessoas poderiam

se sensibilizar mais, usando mais os cinco sentidos, por exemplo. Tem diferença do sexo focado nas fantasias daquele focado nas sensações. Eu não sou contra utilizar a fantasia como combustível, mas a pessoa que faz sexo só pela fantasia não está funcionando direito, o corpo dela não consegue produzir carga erótica e tesão suficiente para aquela relação. Num sexo de alta qualidade você não é muito performático, nem há necessidade de ser, porque ele se baseia no sentir a si mesmo e ao outro.

**Caroline Aldred<sup>10</sup>**

Criar um espaço sagrado para fazer amor ajuda a criar o astral. Após preparar o ambiente, os parceiros podem exercitar seus sentidos e estimular seu corpo sutil manifestando sentimentos um ao outro. Podem fazer atividades como ornamentação do corpo, danças, banhos, massagens que irão prepará-los física, mental e psicologicamente para a liberação através do êxtase sexual. Isso faz os parceiros esquecerem quem são, descartar os vários papéis que constituem a existência humana e abrir espaço para emergir o deus e a deusa que existe dentro cada um.

#### **Tudo Melhora**

“A saúde psíquica depende do ponto até o qual o indivíduo pode entregar-se e experimentar o clímax de excitação no ato sexual. As enfermidades, ao contrário, seriam o resultado do caos sexual da sociedade.” afirmou W. Reich.

**Milton Marino**

Depois que comecei a praticar o tantra, ocorreu uma otimização geral da minha vida. Essa energia que “sobra”, passa a ser distribuída para outras atividades. Então, hoje, eu trabalho mais e durmo menos, eu aprendo as coisas com muito mais facilidade. A impressão que eu tenho é que o mundo caminha muito lento, devagar. E a saúde também melhora 100%.

**Sergio Savian**

Se você não tem aquele orgasmo tradicional, expelindo o sêmen, depois de uma relação sexual, você está completamente bem disposto para criar, você vira uma bomba de criatividade e atividade. As pessoas que tem energia sexual mais circulante no corpo, normalmente são pessoas mais vivas, mais bonitas, mais felizes. Além disso,

---

<sup>10</sup> na obra *Sexo Sublime, A arte tântrica e taoísta do amor consciente*. São Paulo: Callis, 2000

principalmente depois dos 40, se você consegue ir para o sexo sem ejacular a todo momento, você tem energia para fazer sexo como alguém de 20 anos.

***Paula Moraes***

Se a gente consegue trazer o acúmulo de energia que está nos chacras básicos para os chacras superiores, a gente faz com que eles sejam mais ativos. E os chacras superiores estão relacionados com o quê? Com a criatividade, a intuição, ao amor, a dedicação às coisas em geral, de uma forma mais amorosa, mais sensível.

***Rosana Ortega***

Senti bastante diferença. Antes eu achava que me dava bem com a sexualidade, sempre tive muitos orgasmos, quantos eu quisesse, não era esse o problema. Mas com os toques do tantra, eu acho que mudou completamente, eu adquiri um domínio que eu não tinha sobre a minha sexualidade, aumentou o potencial de prazer, em virtude das relações mais longas e pelo fato dos homens que praticam o sexo desta maneira serem mais sensíveis.

***Marcelo Csettky***

Artisticamente eu melhoro, minha mente fica melhor, minha memória é mais eficiente. Tudo melhora, saúde, bem estar, disposição, mas aí estão inclusos outros fatores: minha alimentação, minha prática de esportes, minha forma de trabalho. Eu sou um artista e a sensibilidade, a criação, tudo isso se apura mais.

**Gravidez e DST**

Se você está pensando que esta história de não ejacular é uma maravilha porque assim não existem riscos de uma gravidez indesejada, é bom não comemorar tão cedo. Esta questão ainda é um tanto polêmica, principalmente pelo fato de que existem diferentes técnicas para reter a ejaculação, sendo que umas podem ser mais eficientes do que outras. Além do mais, isso também pode depender da disciplina e do tempo em que cada um pratica o sexo tântrico.

Segundo o professor de yoga DeRose<sup>11</sup>, por exemplo, os tântricos devem ter cuidados ainda maiores se não quiserem ter um filho. De acordo com ele, o sexo tântrico não funciona como método anticoncepcional porque a tendência é justamente o contrário,

---

<sup>11</sup> em entrevista à revista *Isto é*, de 30/06/99

aumentar a fecundidade, em função do aumento da libido e da atuação dos hormônios sexuais.

Matak Chia e Douglas Arava<sup>12</sup> concordam que os tântricos devem se prevenir e utilizam conhecidos conceitos de aulas de educação sexual para explicar o que acontece: “À medida que você vai ficando mais excitado, algumas gotas de um líquido transparente podem pingar de seu pênis. Este líquido pré-seminal vem da próstata e de outras glândulas, como a glândula de Cowper, que produz um líquido alcalino usado para lubrificar a uretra e revestir o caminho para o esperma. Este fluido é perfeitamente normal e indica a aproximação da fase contrátil do orgasmo. Entretanto, pode haver uma certa quantidade de esperma nele.”

Contudo, Matak Chia e Douglas Arava afirmam que quem tem orgasmos não-ejaculatórios, corre um risco muito menor de engravidar a parceira. Marcelo Csetkey discorda e diz que, por questões científicas e fisiológicas, aquele líquido ao qual eles se referiram, não contém espermatozoides, não existindo, portanto, nenhuma chance de que haja fecundação.

“O espermatozóide é produzido no testículo, que sobe pelo tubo seminífero e se deposita no epidídimo, um depósito acima do testículo. Para que o sêmen seja jogado dentro da vagina da mulher, ele tem que ser ejetado por contrações simultâneas da vesícula seminal, próstata e do epidídimo, que só acontecem no momento da ejaculação.”

Segundo ele, estes três corpos em contrações simultâneas é que fazem o sêmen ser jogado para fora do corpo do homem. Sem isso, o espermatozóide dependeria apenas do flagelo, que tem um deslocamento muito lento e levaria em torno de 12 horas para descer no canal deferente, ir para a vesícula seminal, chegar a próstata, alcançar a uretra para sair sozinho pelo pênis.

Polêmicas à parte, continue se prevenindo. Não apenas da gravidez, mas de doenças sexualmente transmissíveis (DST) também. “Sempre usar camisinha, esta é uma regra geral. Só que às vezes acontece de você ter um relacionamento mais longo e abrir algumas exceções. A pílula não é indicada para quem quer ter o corpo mais limpo porque mexe muito com hormônio. O ideal é camisinha porque já protege contra doenças em geral.”, afirma Rosana Ortega.

---

<sup>12</sup> na obra *O orgasmo múltiplo do homem: Os segredos do prazer prolongado*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1996.

Eu sei que você vai dizer que usar camisinha é como chupar bala com papel, que é ruim, fica seca logo, ainda mais numa relação sexual mais demorada como a tântrica. Tá certo, muitos tântricos também concordam com isso. O que você pode fazer para amenizar o problema da falta de lubrificação é utilizar a pomada KY. E quanto à velha desculpa da perda da sensibilidade, se você se entregar mesmo à relação, com certeza não vai nem pensar nisso.

### **Relacionamentos Tântricos**

*Van Lysebeth*<sup>13</sup>

O sexo tântrico dá margem a um amor sutil, que nada tem a ver com o amor-paixão romântico, mas é um afeto nascido da adoração do princípio divino encarnado no/na parceira. A prática do sexo tântrico requer um treinamento e um acordo entre os parceiros que se aperfeiçoa com o tempo e dificulta a troca de parceiros... casados ou não, os casais tântricos são mais estáveis do que os casais “normais”.

*Marcelo Csetkey*

Nós temos um corpo energético, com uma frequência, uma característica de energia, algumas pessoas são mais densas, pesadas, outras mais leves e fluidas. Então, a minha energia é compatível com outras energias soltas de outras pessoas. Às vezes você vê “Pô, aquela pessoa é pesada, tô fora”. Outras vezes a pessoa é agradável e quero me aproximar. Ou seja, atração e repulsão. Com o tantra você fica mais sensível para perceber isto.

*Paula Moraes*

Depois que meu namoro com o meu primeiro parceiro tântrico terminou, se eu sentia que o cara não tinha uma filosofia de vida parecida com a minha, eu já descartava a possibilidade de ir mais a fundo na intimidade. Sabia que não era aquilo que eu queria. Acho que o que faz muitos homens recusarem o tantra é aquela questão cultural de que gozar é a principal finalidade do sexo e a maioria nem sabe que existe a possibilidade de gozar sem ejacular, acha isso impossível, nem tenta. Eu senti bastante essa resistência com todos os homens que eu tentei conversar.

*Rosana Ortega*

---

<sup>13</sup> na obra *Tantra, o culto da feminilidade*. São Paulo: Summus, 1994

Se o cara não tem o mesmo cuidado com o corpo, de não ingerir nenhum produto tóxico, nenhum tipo de droga, nem cigarro, nem álcool, nem carne, fica muito ruim. Já aconteceu de eu me relacionar com alguém assim, mas não fluiu. Quanto mais limpa a pessoa tá, mais ela fica sensível e vai rolar melhor a relação no tantra. Não dá para falar em retenção de orgasmo para pessoas que comem carne e bebem. Ela não vai ter sensibilidade de pele mesmo, de corpo, de energia, para entender o que é uma relação no tantra. A pessoa precisa estar muito sutilizada, porque daí a energia por si só já faz tudo acontecer sem que seja preciso aquela performance típica de filme pornô.

**Roberto Locatelli**

O ideal é achar uma parceira que acompanhe, mas não é fundamental. Se a parceira não acompanha, eu absorvo o derrame que representa o orgasmo dela. Se eu gozar e ela não, eu doo energia a minha parceira. Mas eu fiquei naturalmente seletivo, prefiro pessoas vegetarianas, que comunguem dos mesmos ideais. A relação com pessoas que fumam e bebem é frustrante, muita perda de energia. Além disso, senti a tendência de dar mais atenção à parceira, é uma satisfação maior, não fico o tempo todo insatisfeito a procura de outra.

**Milton Marino**

Eu não acho que seja fundamental ter uma parceira fixa. E a parceira que você tiver, uma hora vai perceber que você não tem orgasmo, que você está sempre a fim, com o desejo sempre no pico. Algumas pessoas estranham, mas no final o resultado é mais positivo do que negativo. Não é fundamental que seja uma parceira tântrica. Lógico que ajuda, mas...

**Sérgio Savian**

Tem alguns paradigmas que precisam ser mudados, um deles é: sexo bem feito é sexo feito com amor. O sexo pode muito bem acontecer independente de você estar num relacionamento amoroso. O que eu acho é que, com amor ou sem amor, o sexo precisa ser feito com sensibilidade. E o tantra propõe esta sensibilidade, aí automaticamente você seleciona parceiros mais sensíveis. Sem regras. O amor é selvagem, não podemos colocá-lo dentro de uma gaiola de atitudes. Temos que ter a coragem de estarmos nos questionando a cada minuto o que serve ou não.

**Homossexualidade (Box)**

Embora o homossexualismo não apareça em nenhuma escritura relacionada ao tantra, que menciona apenas a relação Shiva-Shakti- o deus masculino com o feminino-, a maioria dos estudiosos e praticantes de sexo tântrico concorda que as técnicas tântricas podem sim ser adaptadas a uma relação homossexual masculina ou feminina.

Van Lysebeth<sup>14</sup> afirma que o tantra não julga nada nem ninguém. A polaridade que, segundo ele, é necessária para a prática tântrica, não precisa ser fisiológica, pode ser psicológica. Isto quer diz que, se numa relação homossexual, um indivíduo estiver desempenhando o papel de mulher e o outro de homem, acontecerá a polaridade capaz de aproximá-los das divindades tântricas.

Levi Leonel não encara a questão desta forma e diz que a kundalini, objeto e objetivo do tantra, é amoral, ou seja, trata-se de uma energia sem sexo, podendo ser trabalhada em todos seus potenciais pela eroticidade. “Assim, o homossexual poderia usufruir de sua força iluminadora, a não ser que o indivíduo tenha tantos problemas com a própria sexualidade, que bloqueie esta força, tornando-se frágil e sem sensibilidade.”

Na filosofia tântrica, segundo Caroline Aldred<sup>15</sup>, todas as variações de relações sexuais têm papel positivo e natural na realização da sexualidade humana. Porém, ela aconselha que os homossexuais alternem os papéis “ativos” e “passivo” por razões de saúde e para equilibrar as energias masculinas e femininas.

#### **Mulheres anorgásticas (Box)**

“Com certeza o tantra pode auxiliar uma mulher que tem dificuldades em ter o orgasmo a se conhecer melhor. Só de ela ficar numa relação mais longa, com um parceiro sensível, já ajudaria muito. Mas no caso de uma mulher que nunca teve orgasmo, primeiro ela tem que ter, muito, muito, muito, quanto ela quiser. A retenção do orgasmo só é válida para quem pode tê-lo e gosta de tê-lo”, afirma Rosana Ortega.

De acordo com Paula Moraes, as pessoas que não têm orgasmo porque não conseguem, porque desconhecem o próprio corpo, geralmente têm limitações em sua sexualidade ou são pessoas frígidas, que tem muitos medos, tabus, preconceitos e neuras.

<sup>14</sup> na obra *Tantra, o culto da feminilidade*. São Paulo: Summus, 1994

<sup>15</sup> na obra *Sexo Sublime, A arte tântrica e taoísta do amor consciente*. São Paulo: Callis, 2000

“Eu não posso julgar ninguém, mas acho que quem não consegue ter orgasmo mesmo que queira, pode sim, entrar numa filosofia tântrica de vida e se dar muito bem, mas com certeza vai ter um caminho mais longo a trilhar, principalmente de auto-conhecimento, para saber onde é que estão as barreiras dela.”

Paula afirma que um dos obstáculos que o prazer sexual pode encontrar é a tensão e o tantra ensina as mulheres anorgásticas a relaxar. “Os relacionamentos sexuais de hoje em dia são muito tensos, as pessoas estão preocupadas com o que o outro vai pensar de você, se essa gordurinha aqui vai atrapalhar...”

Outra dica que Paula dá para as mulheres com dificuldades em ter o orgasmo, é que elas fortifiquem sua musculatura vaginal. Você pode fazer um exercício simples, basta contrair e relaxar a musculatura da vagina sucessivamente; em qualquer lugar, dirigindo, caminhando, na fila do ônibus. E se quiser saber como anda sua pressão vaginal, existem alguns obstetras que trabalham com aparelhos que podem medi-la. Quanto mais alta ela for, mais facilidade para ter o orgasmo você terá, afirma Paula, que deixou o aparelhinho do obstetra na medição máxima.

**Quem tiver interesse em se aprofundar no assunto, sugiro para leitura as seguintes obras:**

- CHIA, Matak & ARAVA, Douglas A. *O orgasmo múltiplo do homem: Os segredos do prazer prolongado*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1996.
- DUNAS, Felice & GOLDBERG, Philip. *Jogos da Paixão*. Rio de Janeiro: Record, 1999.
- LYSEBETH, André V. *Tantra, o culto da feminilidade*. São Paulo: Summus, 1994.
- BERTI, Clélio. *Prazer, um caminho para o autoconhecimento*. São Paulo: Ícone, 1995.
- OSHO. *Tantra: espiritualidade e sexo*. São Paulo: Madras, 1997.
- DE ROSE. *Hiper Orgasmo, uma via tântrica*. São Paulo: Uni-Yôga, 1996.
- CHAMPHAUSEN, Rufus C. *The Encyclopedia of Sacred Sexuality*. Rochester, Vermont: Inner Traditions, 1999.
- DOUGLAS, Nik & SUNGER, Penny. *Sexual Secrets*. Rochester, Vermont: Destiny Books, 1979.
- ALDRED, Caroline. *Sexo Sublime, A arte tântrica e taoísta do amor consciente*. São Paulo: Callis, 2000.

**E quem gostaria de conhecer mais o trabalho de Sérgio Savian e de Levi Leonel, os sites são:**

Sérgio Savian: [www.mudancadehabito.com.br](http://www.mudancadehabito.com.br)

Levi Leonel: [www.zonazero.com/ashram](http://www.zonazero.com/ashram)

**Agradecimentos:**

À disposição de todos os entrevistados,

À motivação da orientadora,

À educação não tão repressora que meus pais me deram,

Ao carinho e atenção de meu namorado,

À provocação de certos professores,

Ao apoio de muitos colegas.