

Tantra: O caminho da plenitude

escrito por Universo e Cultura



Uma filosofia em que as mulheres são consideradas deusas, o sexo é sagrado e a união entre dois amantes atinge um nível espiritual. Parece sonho? Então descubra o tantra agora mesmo!

Texto • Fabiana Oliveira / Triada.com.br

Quando se houve falar sobre tantra, é quase automática a associação com a palavra sexo. Em uma época de apologia ao prazer, qualquer técnica ou filosofia que garanta sua expansão atrai curiosos. No entanto, engana-se quem pensa que o tantra se restringe ao campo sexual. Ele é, na verdade, uma filosofia comportamental que reúne uma série de práticas que buscam a integração completa entre mente, corpo e espírito. Nesse universo, a energia sexual é concebida como um caminho para o crescimento interior e causa mudanças não apenas na cama, mas na vida de quem o adota.

Mulheres divinas

A filosofia tântrica foi desenvolvida por um povo chamado drávida, há mais de cinco mil anos, em uma região que hoje é a Índia. Tratava-se de uma civilização agrícola (não-guerreira), que não tinha religião, e via a mulher como deusa, em virtude de seu dom de gerar. Exatamente por ser o meio pelo qual a mulher exerce sua capacidade reprodutora, o sexo passou a ser valorizado e tratado como algo sagrado.

O tantra, em sua essência, tem características dessa sociedade matriarcal, que promovia o uso dos sentidos e se opunha a qualquer repressão ou preconceito. Ele se dividiu em duas correntes distintas: Tantra da Mão Direita (ou Dakshina Tantra Yoga) – menos conhecido –, e Tantra da Mão Esquerda (ou Vama). O Tantra da Mão Direita considera que cada ser humano possui em si todos os pressupostos que lhe possibilitam alcançar o autoconhecimento e atingir a felicidade. O da Mão Esquerda preconiza que a energia sexual inerente a cada um, em vez de ser reprimida, deve ser canalizada para todos os setores da vida, gerando disposição e felicidade.

Sexo no altar

A cultura ocidental trata o sexo como algo pecaminoso, sujo e proibido. Aqueles que assumem ter libido intensa, especialmente as mulheres, são vítimas de apelidos depreciativos, que colocam em xeque até seu próprio caráter. O tantrismo propõe valores completamente antagônicos aos de nossa sociedade ao dizer que o sexo é sagrado.

A filosofia indiana reconhece a energia sensual interior de cada um e nos livra do medo e da culpa de assumir que o sexo pode ser o caminho para o autoconhecimento, o aumento da sensibilidade, da harmonia entre os casais e do ânimo diante das outras áreas de nossas vidas. O tantra vê o ato sexual, o qual denomina de maithuna, como muito mais do que uma relação física, mas uma experiência que transcende o espaço e o tempo e envolve corpo, mente e espírito.

Explosão de prazer

Em sociedades patriarcais, como a nossa, durante o sexo, o papel ativo cabe ao homem. Sua satisfação é o objetivo principal. Ele se concentra na aceleração de seus movimentos e abrevia a ejaculação, como se este fosse o ponto culminante do ato. Acostumadas, as mulheres, em sua maioria, não apenas se conformam, mas se empenham para que seu parceiro atinja logo esse momento tão esperado. Para tal, chegam a renunciar ao próprio prazer.

Nossa cultura limita o sexo à área genital. Para o adepto do tantra, o maithuana ultrapassa essa esfera e é conduzido pela mulher. Todo o corpo é explorado, pedaço a pedaço. O homem tântrico protela o quanto pode a ejaculação – já que ela causa o cansaço que o impede de continuar –, usando para isso muita concentração e exercícios. Segundo ele, a retenção do sêmen é um verdadeiro estoque de energia que, ao final, se transforma em uma incrível explosão de prazer.

Ao contrário do sexo convencional, no tântrico, os orgasmos não encerram o contato íntimo. É possível ter uma porção deles, mas ainda assim continuar. É por isso que o maithuana dura, em média, cerca de sete horas! Só para se ter uma ideia, a média mundial de duração em uma relação comum é de apenas 15 minutos.

Depois de saber tudo isso, a pergunta que fica é: por que o tantra não se torna uma prática popular? Simplesmente porque não basta mudar de atitude na cama, como muita gente pensa. É verdade que os exercícios tântricos podem elevar a qualidade do sexo, porém não são suficientes. Para fazer sexo tântrico é preciso que os dois participantes estejam envolvidos espiritualmente. A entrega não é apenas física.

Além disso, é preciso conservar sua saúde, abandonar vícios e não ingerir qualquer substância que altere seu nível de consciência e obstrua os canais energéticos do corpo. Logo, não adianta você simplesmente decidir que fará sexo tântrico esta noite, mas sim, adotar um novo estilo de vida.

Pequeno manual do sexo tântrico

Se você ficou com vontade de experimentar esta peculiar forma de fazer amor, aqui vão algumas sugestões. Só não esqueça que o tantra é uma filosofia rica e complexa, que vai muito além destes exercícios.

Entrando no clima

Para fazer sexo tântrico não é preciso nenhum ritual místico. O que deve haver, na realidade, é um clima que propicie o

amor. Um ambiente com luzes difusas, velas, música suave, um leve perfume no ar. Tudo o que estimule os sentidos é bem-vindo. O lugar escolhido deve ser aconchegante, afinal, vocês passarão horas ali. A partir do instante em que vocês adentrarem esse ninho tântrico, a entrega deve ser integral. Pudores devem ficar do lado de fora. Será o encontro do Shiva com sua Shakti, não mais de um homem com sua mulher. Se puderem meditem. Isso fará com que vocês atinjam um plano mais alto, que permite que o ato transcenda o físico. Se não puderem, concentrem-se até perceberem que seus pensamentos estão voltados apenas um para o outro. Nesta etapa, o olho no olho é fundamental. Vocês podem conversar também, mas somente sobre as emoções, sensações que envolvem essa nova experiência.

Descobrimo o outro

Depois da primeira etapa, vocês estarão prontos para iniciar os toques eróticos. Isso não significa que já é hora de uma penetração. O tântrico não limita as zonas erógenas à área genital. Para ele, o corpo deve ser explorado por inteiro, cada parte é uma enorme fonte de excitação. Aventure-se, toque os lugares nunca estimulados antes. No tantra, nada é proibido, nada é tabu. O maithuana é sagrado, é inocente. Aqueles que se prendem em inibições ou preconceitos demonstram despreparo para vivenciar o sexo tântrico. Mantenham sempre a respiração sob controle. Inspirem e expirem lentamente quando sentirem picos de excitação.

Conhecendo o prazer

Todos os estímulos da fase anterior terão deixado vocês com os sentidos aguçados e os corpos vibrantes. Por isso, o momento da primeira penetração será um verdadeiro êxtase. É hora de concentração. Manter a calma nesse instante é fundamental. Controlem a respiração e, quando for preciso, dêem pequenos intervalos na penetração. Uma das posições mais recomendadas pelos adeptos do tantra é aquela em que os dois ficam sentados

frente a frente e a mulher passa as pernas por cima de seu parceiro. É preciso muita determinação de ambos para que a relação seja interrompida e a ejaculação protelada. O objetivo, no entanto, é a expansão do prazer. Segundo os entendidos, é possível que neste período o homem atinja o orgasmo, mas sem precisar expelir o sêmen.

O céu é aqui

O clima entre vocês está pra lá de quente. O grau de intimidade aumentou, vocês descobriram novos gostos e se envolveram como nunca. Puderam até conhecer melhor a si mesmos. Após horas de contato sexual, chegou o momento da entrega, de não segurar mais. O orgasmo será o verdadeiro nirvana. Ele poderá optar se quer ou não ejacular, já que atingirá o clímax independente disso. Depois dessa experiência, que será uma verdadeira maratona, vocês estarão cansados mas, ainda assim, acharão que sexo convencional é apenas para principiantes.

Os benefícios tântricos

Quem pensa que esta filosofia milenar serve apenas para incrementar a vida sexual está muito enganado. Veja quais são, segundo os adeptos, os benefícios do tantra:

MAIS AUTOCONHECIMENTO: você descobre o que realmente lhe dá prazer e percebe quais são seus bloqueios.

MAIS LIBIDO: isso acarreta mais efeitos do que se imagina. Uma pessoa sexualmente feliz fica menos agressiva, mais criativa e tem mais saúde.

MAIS DISPOSIÇÃO: o tantra mostra o caminho para que você aprenda a canalizar sua energia sexual para todos os setores da vida. Isso faz até com que seu rendimento no trabalho aumente.

MAIS HARMONIA ENTRE O CASAL: isso acontece não somente porque o sexo fica melhor, mas também porque se cria uma relação

espiritual muito mais s3lida, aumentando a cumplicidade e o amor entre os dois.