



Orgasmos Femeninos

# El Éxtasis de como vivirlos

 Luciana Orit

# Masaje de Pechos

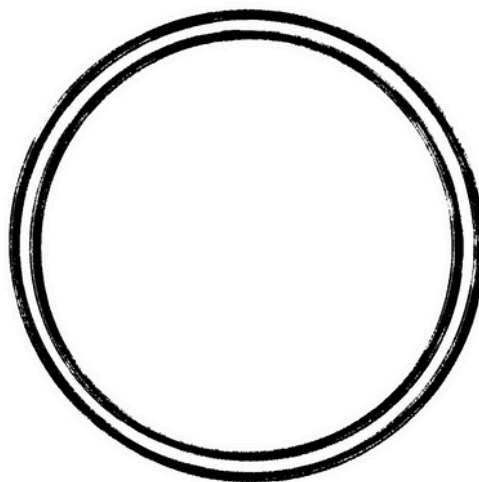
## El arte de cómo vivir los orgasmos Femeninos

### *Introduccion:*

### *Aire (Tattva) y el sentido del Tacto*

El elemento aire representa el amor y la conexión con los demás. El aire entra en los pulmones, nutre la sangre y fluye por todo mi cuerpo. El tattva del aire es color azul. Su órgano de acción es la piel, el tacto. Solo existe verdaderamente cuando hay una conexión profunda; si no, se vuelve algo irreal. Cuando estamos vibrando en el corazón podemos sentir y empezar a tocar el estado de compasión y el estado también de amor sin objeto porque siempre en este plano tal vez el amor va a ser limitado cuando amamos a alguien, pero cuando empezamos a sentir el amor por el simple hecho de sentir amor hacia la vida, la existencia, al estar vivos, al estar en este cuerpo sintiendo el éxtasis. Cuando podemos sentir el orgasmo del corazón, ahí es cuando entendemos el origen de este tattva. Según la visión de los clarividentes, la forma del Tattva del aire es un círculo perfecto.

En cada tattva que fui escribiendo, en cada elemento, el cuerpo guarda memorias sensitivas para contarnos. También el masaje, el contacto de piel con piel, cada milímetro nos conecta con ese tattva. Las entidades que nos conectan con este tattva son las hadas.



Luciana Orit

## *Ritual con el sentido del tacto para hacer con nuestro amado o amada*

Podés hacer un ejercicio en pareja usando una pluma. Uno de los dos cierra los ojos cerrados mientras el otro recorre suavemente su cuerpo con la pluma. Podés acompañarlo con música de fondo y permitir que esta conexión abra la puerta al placer, a orgasmos que recorren todo el cuerpo y a emociones guardadas o sin expresarse. A través de este ejercicio, podemos sentir las, liberarlas y darles un nuevo comienzo en nuestra vida.



## *El masaje de pechos: la clave del orgasmo femenino*

Recuerdo mi primer retiro de Tantra, allá por el año 2005, en Capilla del Monte, Córdoba. Éramos solo mujeres. El día que nos tocaba experimentar con el elemento aire, fuimos al corazón de una montaña. Nuestra maestra nos enseñó un ejercicio de automasaje en los pechos. Nos compartió rosas disecadas para colocar debajo de la lengua mientras lo hacíamos, para entrar en contacto con el sentido del tacto y con las entidades sutiles que lo habitan. Esta poderosa técnica llamada La Cierva, es una forma de acariciar nuestros pechos que son la clave del orgasmo femenino. A través de sus pechos, la mujer puede acceder a las profundidades del éxtasis sexual. No por nada es desde allí que fluye la leche durante la lactancia: en los senos también se encuentra una de las principales polaridades energéticas del cuerpo femenino.

Muchas personas no asocian el orgasmo con los pechos, pero hay mujeres que experimentan una conexión directa y extasiante entre su vagina y sus senos. Esta unión energética —que podés ver

representada en el dibujo— revela la polaridad electromagnética que recorre el cuerpo femenino: un eje vibrante entre el corazón y el útero.

Como fuimos aprendiendo a lo largo del libro, el tantra se basa en la ciencia del cuerpo y en el funcionamiento de los chakras, que poseen polaridades específicas. A veces, una mujer puede tener una experiencia orgásmica sin tener información sobre esto, de forma espontánea. Contar con esta información le permite comprender mejor su capacidad de goce y no dejar esa vivencia en manos ajenas, evitando la frustración o el desencanto.

Para empezar:

- Buscá un lugar cómodo, relajado y cálido. Podés sentarte en la cama, con la espalda apoyada contra la pared y las piernas cruzadas. Ponete unas gotas de aceite de germen de trigo — especialmente indicado para los pechos— en las palmas y frotales hasta que entren en calor. Las manos tibias ayudan a iniciar el automasaje con suavidad.
- Llevá el talón derecho hacia el clítoris y presioná levemente. Al mismo tiempo, empezá a hacer contracciones vaginales intermitentes.
- Comenzá el masaje de los senos: podés hacerlo primero en sentido yin y luego en sentido yang.

Una opción es masajear durante cinco minutos para un lado y luego cinco para el otro, o bien hacer 21 vueltas en cada dirección.

Al finalizar, separá las piernas, aflojá los brazos y cerrá los ojos.

Sentí los efectos que esta práctica dejó en tu corazón.

Observá tu estado de relajación, de amor, de entrega. Todo lo que aparezca, abrazalo. Es perfecto así como es.

Si te interesa entrar en un nivel más profundo y más sutil, podés hacer otro ejercicio sin técnic: simplemente colocar las manos en tus pechos y acariciarlos, sin aplicar ninguna técnica de masajes, y sentir

cómo llevás energía con tus manos a toda la zona de los pechos, llevando sentimientos de amor, de relajación y de placer.



Este Tattva nos conecta con el amor que sentimos, despertando una apertura sincera, honesta, haciéndonos fluir sin resistencias y llenándonos de energía. Este estado de amor es silencioso. Cuando el silencio surge de forma natural, viene del corazón. Y eso es profundamente transformador.

Cuando hacemos el amor siendo nosotras mismas, desde lo natural, con el tiempo comprendemos que, en el fondo, todos los seres humanos buscamos amor, más allá de la sexualidad. La sexualidad sin amor se vuelve vacía, mecánica. El amor es la energía que lo atraviesa todo, que hace fluir y volver jugoso el sexo. La sexualidad puede ser un puente hacia el amor, porque el sexo es amor y nuestra naturaleza también lo es.

Para llegar a este tattva y al chakra que lo acompaña, es importante haber contactado previamente con los centros inferiores (el yo inferior), para poder purificar las memorias de miedo, enojo, celos, rabia o frustración, y así entrar en una conexión auténtica con este elemento.

También es esencial percibir cómo cada tattva va realizando su propio trabajo de liberación y expansión, como parte de un camino profundamente inclusivo.

El aire está íntimamente ligado al soplo sutil del prana (energía vital); sin él, no hay vida. La respiración es vida. Cuando deseamos sentir a la divinidad, podemos hacerlo a través de la respiración consciente.