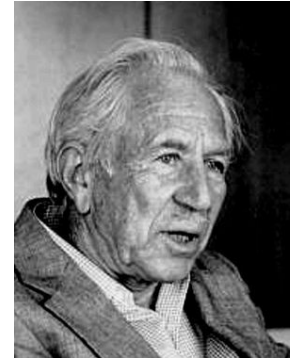


Texto de libre difusión procedente de la web: <https://lacabañaastral.com/>

SEXUALIDAD SAGRADA Y WILHELM REICH

WILHELM REICH, ORGÓN, CHI Y PRANA

Hace tiempo escuché recomendar el libro de Alexander Lowen titulado "Miedo a la vida". Trata sobre la sexualidad infantil, el complejo de edipo y la manera en que la sociedad en la que estamos inmersos nos produce bloqueos que provocan los síntomas neuróticos. Gracias a este libro descubrí que el trabajo de Lowen estaba basado en el de Wilhelm Reich, del que fue también paciente, y descubrí la corriente de la bioenergética.



Dr. Alexander Lowen

Me pareció que la bioenergética ofrece una visión de muchos de los mismos fenómenos de los que habla la sexualidad sagrada pero desde otros puntos de vista y en seguida sentí que integrar ambas perspectivas podría ser muy enriquecedor. Cuando me adentré un poco más en la bioenergética leyendo el libro "La función del orgasmo" de Wilhelm Reich, encontré que parecía haber grandes similitudes y a la vez contradicciones irreconciliables con la sexualidad sagrada, por lo menos a primera vista. Eso me llevó a interesarme aun más por buscar la integración entre ambas, ya que toda contradicción se resuelve necesariamente profundizando en el conocimiento.



Wilhelm Reich

Aquí os dejo los enlaces a los audios de Carolina Antenucci sobre bioenergética para quien quiera adentrarse un poco más.

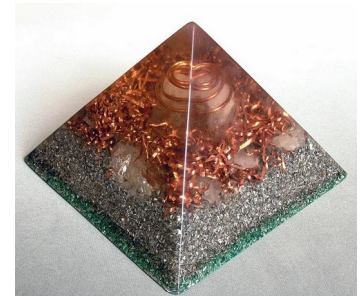
1 - Lógica de la bioenergética

https://www.ivoox.com/logica-bioenergetica-audios-mp3_rf_67386182_1.html

2 - Holdings energéticos - Corazas musculares

https://www.ivoox.com/holdings-energeticos-corazas-musculares-audios-mp3_rf_62968062_1.html

El primer punto importante de similitud es que en la bioenergética se habla de una "energía bioléctrica", "orgón" o "energía orgónica", que parece ser equivalente a lo que en la tradición china taoísta conocemos como chi y en la tántrica o hinduista como prana. De hecho, esa era la única referencia que yo entonces tenía de Wilhem Reich. Lo conocía por las famosas orgonitas para limpiar el ambiente de energías perjudiciales que fueron inventadas a partir de sus teorías. Esto me parece importante dado que este tipo de energía no es ampliamente reconocida por la ciencia occidental, pero la bioenergética nos ofrece una manera de conocerla mucho más empírica y sistematizada que las tradiciones orientales. Mantak Chia nos dice en su libro "El hombre multiorgásmico" que "Cuarenta y nueve culturas de todo el mundo que cuentan con una palabra para designar el chi; las palabras usadas por estas culturas son tan variadas como prana en sánscrito, neyatoneyah en sioux lakota, o num, que significa punto de ebullición, utilizada por los kung del Kalahari. La cultura occidental quizá sea la única que carece de un término equivalente." Para esos grandes maestros capaces de prender fuego a un papel solo con sus manos el chi es algo familiar y tangible, pero para todos aquellos de nosotros que leemos sobre chi kung, acupuntura, tai chi, etc... preguntándonos cuales de las sensaciones sutiles que percibimos en nuestro cuerpo pueden ser los indicios del chi, no es tan familiar. Sin embargo la bioenergética nos muestra los contundentes efectos de los bloqueos en esta energía en nuestro cuerpo, efectos con los que



orgonita

hemos aprendido a convivir sin ser conscientes. Voy a describir brevemente cómo define Wilhelm Reich la energía orgónica en su libro "La función del orgasmo", por medio de algunas citas:

"Los biones son vesículas que representan la etapa de transición entre la sustancia viva y la sustancia no-viva. Se forma constantemente en la naturaleza por un proceso de desintegración e inflación de materia orgánica e inorgánica, proceso que ha sido posible reproducir en forma experimental. Son vesículas microscópicas cargadas de energía orgónica y se convierten en protozoarios y bacterias."

"Los experimentos bioeléctricos hicieron surgir una cuestión tanto inesperada como de primordial importancia, la de la naturaleza de la energía bioeléctrica que se manifestaba en estos experimentos. Evidentemente, no podía ser ninguna de las formas de energía conocidas." "La energía orgónica puede demostrarse en forma visual, térmica y electroscópica en la tierra, en la atmósfera y en los organismos vegetales y animales..." "Hasta ahora es tangible sólo como una perturbación de las corrientes eléctricas."... "en su forma y velocidad, fundamentalmente distinto del movimiento conocido de la energía electromagnética. El movimiento de la energía bioeléctrica es excesivamente lento, pudiendo medirse en milímetros por segundo." [frente a los 800.000 km/seg de la velocidad de la luz]... "El movimiento de la energía bioeléctrica es una ondulación lenta, parecida a los movimientos de un intestino o de una serpiente."... "A esta energía, capaz de cargar sustancias no conductoras, le di el nombre de orgón."

"El organismo vivo contiene energía orgónica en cada una de sus células, y sigue cargándose orgonóticamente de la atmósfera mediante el proceso de respiración." [igual que se nos dice que en la respiración absorbemos el prana] "La clorofila de las plantas, que se relaciona con la proteína que contiene hierro, de la sangre animal, incluye orgón, el que absorbe directamente de la atmósfera y la radiación solar."

"La energía orgónica tiene un efecto parasimpaticotónico y carga los tejidos vivos, en especial los corpúsculos rojos de la sangre. Mata las células cancerosas y muchas clases de bacterias."

"En las células y los coloides, al ser observados con un aumento de más de 2.000 veces, la energía orgónica es visible en la coloración azulada del protoplasma y del contenido de vesículas orgánicas."... "Los corpúsculos "rojos" de la sangre, con un aumento de más de 2.000 veces, muestran un centelleo azulado; son vesículas cargadas de la energía orgónica que transportan desde los pulmones a los tejidos del cuerpo" ... "Muchos biólogos (como Meisenheimer, Linné y otros), han observado la coloración azul de las ranas en estado de excitación sexual, o una luz azulada que emana de las flores; estamos aquí frente a la excitación biológica (orgonótica) del organismo."

"El tema de la "sexualidad" se identificó con el de "lo viviente". Abrió un nuevo camino de acceso al problema de la biogénesis. La psicología se convirtió en biofísica y en genuina ciencia natural experimental. Pero su núcleo permanece inalterable: el enigma del amor, al que debemos nuestra existencia."

Algo que no me cuadró es el hecho de que el orgón pudiera detectarse como una "perturbación de las corrientes eléctricas" porque tenía entendido que el chi no era medible por aparatos que detecten corrientes eléctricas. Así lo explicaba [John Chang](#), quien practicaba una terapia basada en el movimiento del chi en su propio cuerpo y que era capaz de dar descargas en el cuerpo de otras personas que se sentían como calambres eléctricos pero que no eran detectables por aparatos de medición eléctrica. Quizá esos aparatos no medían esas perturbaciones de las que habla Reich, o quizá realmente no estemos hablando exactamente del mismo tipo de energía.

Lo que está claro es que tanto la sexualidad sagrada como la bioenergética identifican esa energía con la sexualidad. Los taoístas llaman a la energía sexual "ching-chi" que no es más que el nombre que le dan al chi mismo cuando se manifiesta a través de la sexualidad. Es un punto importante en común que ambas perspectivas pongan de manifiesto que debe existir un componente esencial en la excitación sexual más allá de la irrigación sanguínea o tumescencia. Reich nos dice que la tensión mecánica al llenarse los órganos de fluido es la que conduce a la carga bioeléctrica y que las contracciones musculares del orgasmo descargan esa

bioelectricidad. Esa descarga es la que provoca entonces el reflujo de los fluidos corporales llevando de nuevo a los genitales a la relajación mecánica (detumescencia).

ALGUNOS PUNTOS IMPORTANTES DE LA TEORÍA DE W. REICH

PLACER (EXPANSIÓN) Y ANGUSTIA (CONTRACCIÓN): ANTÍTESIS BÁSICA DE LA VIDA VEGETATIVA

Reich nos presenta una dinámica entre dos expresiones básicas y opuestas de actividad en todo organismo vivo. Por un lado el placer, la alegría y la sexualidad frente a, por otro lado la angustia, la pena y el dolor. El placer lo relaciona con la actividad del sistema nervioso parasimpático y la angustia del simpático, representando también ambas funciones dos actitudes frente a uno mismo y su relación con el entorno: "La "sexualidad" no puede ser otra cosa que la función biológica de expansión ("fuera del yo") desde el centro a la periferia. Así mismo, la angustia no podía ser otra cosa que la dirección inversa, de la periferia al centro ("retorno al yo"). La sexualidad y la angustia son un solo y único proceso de excitación, aunque en direcciones opuestas. "El "centro de energía biológica" es la fuente de la energía actuante; en la periferia está el funcionamiento propiamente dicho, en el contacto con el mundo, en el acto sexual, en la descarga orgástica, en el trabajo, etcétera." Nos explica cómo la energía bioeléctrica se dirige hacia el centro o la periferia del organismo en cada uno de los dos casos.

| | EXPANSIÓN | CONTRACCIÓN |
|-------------------|-------------------|-------------|
| nivel PSIQUICO | placer | displacer |
| nivel INSTINTOS | excitación sexual | angustia |
| nivel FISIOLÓGICO | parasimpático | simpático |

"El sistema nervioso parasimpático opera dondequiera haya expansión, elongación, hiperemia, turgencia y placer." "La actividad parasimpática, dilata los vasos sanguíneos de la periferia del cuerpo." "En el placer, "el corazón se expande" (dilatación parasimpática), el pulso es pleno y tranquilo, impulsa la sangre por anchos vasos sanguíneos, su trabajo es fácil" "la sangre se distribuye principalmente por los vasos periféricos."

"A la inversa, el simpático se encuentra funcionando dondequiera el organismo se contrae, retira sangre de la periferia, donde hay palidez, angustia o dolor." "en la angustia se siente adentro —en el centro— una tensión, como si fuera a estallar; los vasos periféricos están contraídos." el corazón se contrae y late rápida y fuertemente", "tiene que impulsar la sangre a través de vasos sanguíneos contraídos, y su trabajo es difícil." "los vasos contraídos la contienen [a la sangre] en la dirección del corazón. Ello hace en seguida evidente por qué la angustia va acompañada por la sensación de opresión y por qué la opresión cardíaca produce angustia. Es el cuadro de la hipertensión cardiovascular, que desempeña un papel tan importante en la medicina orgánica. Las sensaciones de "ser frío", de "estar muerto", de "no tener contacto", experimentadas por personas neuróticas, son la expresión de una deficiencia en la carga bioeléctrica en la periferia del cuerpo."

Una cuestión que me surge preguntarme entonces es por qué el pulso se acelera en la excitación sexual.

EL PLACER Y EL POTENCIAL BIOELÉCTRICO

A la hora de explicar la producción de placer en relación con la bioelectricidad, Reich hace referencia del fenómeno psicogalvánico descubierto por Tarchanoff y Veraguth que consiste en cambios que se producen en el potencial eléctrico de la piel como resultado de las emociones. Nos dice que las zonas erógenas (labios, ano, pezones, pene, mucosa de la vagina, lóbulos, lengua, palmas de las manos y —aunque parezca extraño— la frente) muestran una amplitud mucho mayor en el rango de potenciales que pueden presentar, a parte de todas las sensaciones propias de estas zonas que no se dan en otras partes del cuerpo. Aclara, como hemos dicho, que la congestión o tumescencia en estas zonas puede darse por sí misma sin que se sienta placer sexual. Por ejemplo, el pezón puede erguirse sin que ocurra un aumento de potencial. Solo cuando se dan las dos cosas, tumescencia o congestión mecánica y un aumento en el potencial bioeléctrico se corresponde con la experiencia del placer sexual. Nos dice además que **"La intensidad psíquica de la sensación de placer corresponde a la cantidad fisiológica del potencial bioeléctrico."** Es decir, que "El aumento de potencial en una zona sexual siempre va acompañado por un aumento en la sensación de placer; a la inversa, una disminución del potencial, siempre corre paralelo a la disminución de la sensación de placer." "El aumento de carga es la respuesta del órgano a un estímulo placentero." Hace referencia también a la importancia de la disposición psicológica para que se produzca ese aumento de potencial y el placer correspondiente. Nos dice también que las emociones negativas, sustos, fastidio, o expectativa ansiosa bajan el potencial eléctrico de las zonas erógenas, así como la presión.

POTENCIA ORGÁSTICA

Un concepto importante para comprender el trabajo de Reich es el de "potencia orgástica". La define de la siguiente manera: "La potencia orgástica es la capacidad de abandonarse al fluir de la energía biológica sin ninguna inhibición, la **capacidad para descargar completamente toda la excitación sexual** contenida, mediante contracciones placenteras involuntarias del cuerpo."

"La intensidad del placer en el orgasmo (en el acto sexual libre de angustia y displacer y no acompañado de fantasías) depende de la cantidad de tensión sexual concentrada en el genital; el placer es tanto más intenso, tanto mayor, cuanto más vertical es la "caída" de la excitación."

"Ningún individuo neurótico posee potencia orgástica; el corolario de ese hecho es que la vasta mayoría de los humanos sufre una neurosis del carácter." "Todos los pacientes se encuentran genitualmente perturbados. Deben tornarse genitualmente sanos. Lo cual significa que debemos descubrir y destruir todas las actitudes patológicas que impiden el establecimiento de la potencia orgástica".

Podemos ver que toda la terapia de Reich está dirigida a recuperar esta potencia orgástica en sus pacientes.

ECONOMÍA SEXUAL

Reich define "Economía sexual" como "el modo como maneja el individuo su energía bioeléctrica; qué proporción retiene y qué descarga orgásticamente."

"LA ANGUSTIA DE PLACER" Y LA POSTURA NATURAL DEL ACTO SEXUAL

Wilhelm Reich nos explica que la postura natural del orgasmo habitualmente está reprimida por movimientos contrarios compensatorios que hacen de defensa. La razón es que hemos desarrollado mecanismos para insensibilizarnos con el objetivo de evitar la angustia, lo que nos ha llegado también a insensibilizarnos al placer. Por otro lado, no solo tememos a la angustia sino también el propio placer, debido a que nos hemos visto repetidamente en situaciones en que la tensión sexual no podía ser descargada por haber crecido en una educación negadora del sexo, tal y como Reich nos dice, característica del hombre civilizado. Como consecuencia se provoca en nosotros lo que él llama "angustia estática", definida como "la **angustia causada por el estasis [estancamiento] de la energía sexual en el centro del organismo cuando se inhibe la descarga orgástica periférica.** Esta experiencia da lugar a la "angustia de placer" o "angustia del orgasmo"

que es el **miedo a la excitación placentera**. Es decir, el miedo a la energía sexual contenida. "La alegría de vivir y el placer orgástico son idénticos, el miedo general a la vida es la expresión fundamental de la angustia de orgasmo."

Debido a ello, nos dice que hemos perdido la postura natural para el acto sexual y el orgasmo: "Los movimientos en el acto sexual son forzados artificialmente, sin que el individuo se percate de ello. Lo que se mueve, por lo general, no es la pelvis por sí sola, sino el abdomen, la pelvis y los muslos, como una sola unidad. Esto no corresponde al movimiento vegetativo natural de la pelvis en el acto sexual; por el contrario, es una inhibición del reflejo del orgasmo. Es un movimiento voluntario, que contrasta con el movimiento involuntario que ocurre cuando el reflejo del orgasmo no es perturbado. Este movimiento voluntario tiene la función de disminuir u obliterar completamente la sensación orgástica de corriente en el genital." "Por lo general, los enfermos presentan en el reflejo del orgasmo, no uno, sino muchos obstáculos e inhibiciones que ocurren en varias partes del cuerpo. Por lo regular, se encuentran en dos partes: en la garganta y el ano."

LAS "CORAZAS" MUSCULARES

Como acabamos de ver, para Reich la eliminación de tensiones y bloqueos para el libre flujo de la energía es de una importancia central. Uno de los conceptos más importantes que transmite es el de las "corazas" musculares. Cada persona, según las experiencias vividas desarrolla unos mecanismos defensivos diferentes en forma de tensiones musculares, según las emociones (odio, angustia, cariño...) que se haya visto obligado a reprimir en el pasado, pero en todos los casos se utilizan prácticas que influyen sobre las funciones vegetativas y que se terminan haciendo crónicas. Como veremos más tarde, algunos ejemplos son el contener e aliento o la tensión de los músculos abdominales.

PUNTOS EN COMÚN ENTRE LA PERSPECTIVA DE W.REICH Y LA SEXUALIDAD SAGRADA

RUPTURA CON LA DUALIDAD MENTE-CUERPO

Como sabemos, la sexualidad sagrada se considera parte de la vía espiritual extática, en contraposición a la vía ascética. La vía ascética practica el uso de la disciplina para no dejarse arrastrar por el apego a los objetos materiales y las percepciones sensoriales, para de esta manera percibir el carácter ilusorio de la realidad y trascender así hacia lo divino. El método que propone la vía extática para trascender a lo divino es el de sumergirse totalmente en el contacto con la vida y sus placeres para finalmente percibir lo divino en lo material. Parecen métodos aparentemente contrarios para desde ellos se llega a un mismo fin. Desde la vía ascética, una vez experimentada y conocida la divinidad se comprende que toda la materia fue siempre la expresión de esa divinidad y desde la vía extática se acaba comprendiendo que lo material, siendo propiamente la expresión de la divinidad, es un flujo continuo de y cambiante de diferentes manifestaciones de ella. En ambos casos la dualidad mente-cuerpo o espíritu-materia acaba siendo trascendida. En ambas se considera importante el trabajo corporal por la importancia de mantener el cuerpo equilibrado y sano como vehículo para el espíritu. Ya vimos el ejemplo del hatha yoga y la práctica de las asanas. Se es consciente de la estrecha relación entre las emociones, los pensamientos, el cuerpo y el flujo energético en él. Sin embargo la vía extática es la única que desde el principio incluye al cuerpo también por la importancia de experimentar el placer a través de él. La vía ascética, por otro lado, debido a su propia naturaleza orientada a la disciplina física ha sido la más propensa a caer en en la dualidad mente-cuerpo, despreciando el cuerpo, concibiéndolo como inferior y como un obstáculo para la evolución espiritual. Esto último, como sabemos ha sido mucho más común en la vertiente religiosa occidental, tan inclinada en ocasiones a la mortificación del cuerpo.

La aportación de Reich, supone para la psicoterapia una ruptura con la dualidad mente-cuerpo prevaleciente hasta la época, similar a la que supone la vía extática respecto a la ascética (cuando ésta pierde su esencia positiva).

Para Reich la patología física y psicológica son dos procesos paralelos que se causan y se alimentan el uno al otro. Destaca el hecho de que hasta entonces solo se había tratado la neurosis desde lo psicológico, dejando a un lado el cuerpo, pero realmente no es posible solucionar el problema psicológico sin la disolución de la rigidez muscular asociada, ya que ésta es la que perpetúa el problema psicológico en el presente. Nos dice: "La **neurosis** no es, en modo alguno, únicamente la expresión de un equilibrio psíquico perturbado; es mucho más correcto y significativo considerarla como **la expresión de una perturbación crónica del equilibrio vegetativo y de la motilidad natural**" "La rigidez de la musculatura es el aspecto somático del proceso de represión, y la base para la continuación de su existencia." "Las perturbaciones psíquicas tienen su raíz en el "dominio somático." "Lo que alimentaba los desarrollos psíquicos patológicos sólo podía ser la contención de la energía."

Nos explica además, cómo el análisis del cuerpo y la postura puede ser una vía más rápida para la comprensión de los conflictos psicológicos: "Es sorprendente encontrar una y otra vez cómo la disolución de la rigidez muscular no sólo libera la energía vegetativa, sino que, además, vuelve a traer a la memoria precisamente el recuerdo de la misma situación infantil en que se había efectuado la represión. Cabe afirmar que cada rigidez muscular contiene la historia y el significado de su origen. Por lo tanto, no es necesario deducir, a partir de los sueños o asociaciones, la forma en que se desarrolló la coraza muscular."

Sin embargo, incide en la importancia de no abandonar tampoco la terapia psicológica:

"Las actitudes del carácter pueden disolverse mediante la disolución de la coraza muscular, y, a la inversa, las actitudes musculares mediante la disolución de las peculiaridades del carácter. Una vez experimentado el poder de la orgonoterapia muscular, uno se siente tentado a abandonar el análisis del carácter en favor de aquel sistema. Pero la práctica diaria pronto nos enseña que no es permisible excluir una clase de trabajo a expensas de la otra."

Es muy interesante la explicación que aporta Reich además sobre cómo estas defensas psicológicas y su contrapartida vegetativa dan lugar a síntomas de enfermedades físicas y psíquicas. Nos dice que "La fijación de una excitación psíquica ocurre como resultado del establecimiento de un estado vegetativo de inervación definitivo." y "La alteración del estado vegetativo altera el funcionamiento del órgano." Nos muestra cómo, muchos de los síntomas comunes en nuestra sociedad actual son derivados de la simpaticotonía crónica: hipertensión, arteriosclerosis, reumatismo muscular, enfisema pulmonar con su tórax en tonel, (resultado de una actitud inspiratoria crónica del tórax.), úlcera péptica, estreñimiento, hemorroides, etc.. Pero lo más llamativo es que la simpaticotonía produce un aumento de CO² en sangre, debido a la espiración crónicamente reducida, (lo que más adelante explicaré con más detalle). El aumento de CO² en sangre acidifica el organismo y hoy en día se ha demostrado el papel central de esa **acidificación, falta de oxígeno y exceso de CO²** en la generación de todo tipo de enfermedades, especialmente el cáncer. Por muchos es considerado como el **proceso básico de la enfermedad**. Si no conocéis sobre ese tema os invito a investigar sobre el trabajo de Otto Warburg, que el mismo Reich menciona. Aprovecho también para comentar que este es precisamente el mecanismo de acción del **dióxido de cloro**, el aumento de la oxigenación en todos los tejidos, y la razón por la que cura tantas enfermedades.

LOS INSTINTOS NO SON "MALOS"

Este punto está estrechamente ligado al anterior, como su consecuencia directa. Romper la dualidad mente-cuerpo supuso una gran revolución conceptual con importantes repercusiones a nivel moral y social, a demás de hacerlo respecto a la psicoterapia y el psicoanálisis tal y como se conocía. Cito a Reich:

"¿Qué pasa —era el interrogante— una vez que se ha liberado a los instintos de la represión? El psicoanálisis contestaba: los instintos se rechazan o se subliman. De la satisfacción real nadie hablaba; no podía existir, porque se pensaba que el inconsciente era únicamente un infierno de impulsos perversos y antisociales."

" El individuo culto vino a ser una estructura viviente compuesta de tres capas o estratos:

1- En la superficie lleva la máscara artificial del autocontrol, de la amabilidad compulsiva y falsa de la socialidad artificial.

2 - Esa capa cubre la segunda, el "inconsciente" freudiano, en que el sadismo, la codicia, la lascivia, la envidia, las perversiones de toda índole, etc., se mantienen sujetos, aunque no pierden por ello nada de su poder. Esa segunda capa es el producto de una cultura que niega lo sexual; conscientemente, sólo se vivencia como un abismal vacío interior.

3 - Por detrás de ella y en las profundidades, viven y operan la **socialidad y la sexualidad naturales, el goce espontáneo del trabajo, la capacidad de amar**. Esa tercera y profunda capa, que representa el **núcleo biológico de la estructura humana, es inconsciente** y muy temida. Está en desacuerdo con todos los aspectos de la educación y el régimen autoritarios. Es, al mismo tiempo, la única esperanza real del hombre de llegar a dominar alguna vez la miseria social."

Antes mencionaba cómo Reich considera que vivimos en una sociedad represiva y negadora de la sexualidad. Es la misma cultura enraizada en la dualidad mente-cuerpo que ha creado tantos desequilibrios y angustia en nosotros. En su libro, "La función del orgasmo", hace algunos apuntes muy interesantes al respecto de la función que cumple en nuestra sociedad el hecho de habernos hecho creer que nuestra naturaleza y nuestras necesidades profundas son esencialmente "malas". Es la deuda del pecado original que sigue presente en nuestras vidas aun para los que no creamos en ese mito. Esta frase suya me parece una buena manera de sintetizarlo: "El factor determinante de la salud mental de una población es el estado de su vida de amor natural. **La supresión sexual es un instrumento esencial en la producción de la esclavitud económica.**"

Ahora, una cita interesante, en la que se hace referencia al fascismo nazi pero que como podemos ver se aplica maravillosamente a nuestra actualidad mundial:

"Todas las discusiones acerca del tema de si el hombre es bueno o malo, si es un ser social o antisocial, son en realidad pasatiempos filosóficos. Que el hombre sea un ser social o una masa protoplasmática de reacciones irracionales, depende de si sus necesidades biológicas fundamentales están en armonía o en conflicto con las instituciones que el mismo ha creado. Por ello es imposible relevar al hombre trabajador de su responsabilidad por el orden o el desorden, o sea, de la economía, individual y social, de la energía biológica. Delegar entusiastamente esa responsabilidad en algún Führer o político, se ha convertido en uno de sus rasgos esenciales, puesto que no puede ya entender ni a sí mismo ni a sus propias instituciones, de las cuales sólo tiene miedo. Fundamentalmente es un ser desvalido, incapaz de libertad, y que clama por autoridad, pues no puede reaccionar espontáneamente; está acorazado y espera órdenes, porque está lleno de contradicciones y no puede confiar en sí mismo."

Para el que esté interesado en saber más sobre la función de la represión sexual y la privación del amor para la esclavitud económica aconsejo leer el libro "Miedo a la vida" de Alexander Lowen. Describe fantásticamente y desde la bioenergética el cambio que se realizó en la antigüedad desde las sociedades matriarcales a la patriarcal en la que vivimos ahora, en la que somos movidos frenéticamente a la acción para suplir el vacío de nuestras necesidades esenciales insatisfechas. De esta manera desviamos nuestra atención de las vías naturales para satisfacerlas y entregamos nuestra energía quienes nos venden sustitutos para ese sentido de valor interior perdido. Hemos caído en el desequilibrio hacia el hemisferio izquierdo del cerebro, hacia el "hacer", olvidando nuestra capacidad de simplemente "ser" porque no se nos ha amado incondicionalmente, sino a condición de satisfacer esas exigencias sociales. Nos explica como esa frustración es transmitida de padres a hijos generando competencia y envidia entre generaciones y dando lugar a las dinámicas edípicas que expone el psicoanálisis. Ese cambio histórico es descrito también por las tradiciones espirituales como el abandono de la vía extática natural en la que vivíamos en armonía con nuestro cuerpo y la naturaleza, hacia la vía ascética en

su vertiente represiva. Para estas tradiciones supone el desequilibrio hacia la energía masculina frente a la femenina.

REPRESIÓN SEXUAL Y ROLES DE GÉNERO

Otro aspecto muy cercano a éste y que me ha parecido interesante en la postura de Reich es su percepción de cómo la represión sexual, la neurosis y en definitiva la influencia de esta cultura patriarcal, nos han alejado del comportamiento natural de entrega al placer, haciéndonos rebotar de un extremo a otro desde la tensión y la agresividad, a la pasividad y el masoquismo. Reich describe, muy acertadamente en mi opinión, como este desequilibrio ha afectado de manera particular a hombres y a mujeres. Comparto unas citas de Reich al respecto. Cuando habla de las fases del proceso de excitación sexual y orgasmo, nos dice:

En la fase de preliminares:

"El hombre es espontáneamente amable, es decir, sin necesidad de anular tendencias opuestas, como, por ejemplo, impulsos sádicos, con una suavidad forzada. Las desviaciones patológicas son: agresividad basada en impulsos sádicos, como en muchos neuróticos obsesivos con potencia erectiva; la inactividad del carácter pasivo-femenino. En el "coito onanista" con un objeto no amado, la amabilidad está ausente. **La actividad de la mujer normalmente no difiere, en modo alguno, de la del hombre. La ampliamente prevaleciente pasividad de la mujer es patológica y obedece, en la mayoría de los casos, a fantasías masoquistas de ser violada."**

En la fase I (control voluntario de la excitación) nos dice:

"En el hombre aumenta el apremio de penetrar muy profundamente; sin embargo, no reviste la forma sádica de querer "traspasar" a la mujer, como ocurre en los caracteres obsesivos." **"Los hombres para quienes la entrega significa ser "femeninos" están siempre orgáستicamente perturbados."**

Me parece interesante mencionar que por el contrario, desde la sexualidad sagrada se encuentra a menudo una gran tendencia a enfatizar los roles tradicionalmente asociados a cada género al considerar que una parte importante del potencial sagrado de la sexualidad radica en la integración de las energías masculina y femenina. No es inusual dentro del tantra escuchar que los hombres deben ser "muy masculinos" y las mujeres "muy femeninas" o que no conciben la sexualidad sagrada fuera de la heterosexualidad. Muchos dicen que la atracción y el placer sexual depende directamente de cuán acusada sea la "polaridad" entre los miembros de la pareja, e incluso aconsejan separarse por un tiempo para contrarrestar la pérdida de polaridad que se produce a través del contacto sexual, ya que en él intercambian sus energías.

En ese sentido, algunas personas desde el taoísmo y sobre todo el tantra tienden a considerar que hombres y mujeres tienen naturalmente o deberían tener, comportamientos más diferenciados y más cercanos a los tradicionalmente asociados a cada género, cuando por el contrario, Reich ha encontrado que cuando hombres y mujeres están en equilibrio y libres de neurosis "La actividad de la mujer normalmente no difiere, en modo alguno, de la del hombre. La ampliamente prevaleciente pasividad de la mujer es patológica".

Por supuesto, ese tipo de opiniones expresadas por algunas personas desde la sexualidad sagrada no representan al total de las personas que la practican, y a mi parecer son esencialmente incompatibles con una comprensión de la esencia profunda de esas tradiciones. Ahí queda el espacio para que cada uno juzgue por sí mismo.

ELIMINACIÓN DE BLOQUEOS DE ENERGÍA Y TENSIONES FÍSICAS

En los apartados anteriores hemos visto la manera en que Reich entiende cómo la rigidez muscular y el fluir de la energía por el organismo es inseparable de los aspectos mentales y emocionales del ser humano. Podemos ver que tiene mucho en común con las bases del hatha yoga y en general con cómo se entiende el flujo del prana o el chi en el hinduismo y en el taoísmo. Sería interesante analizar más en detalle las semejanzas que presenta respecto a otras disciplinas del manejo de la energía como el chi kung, tai chi, etc..

IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN, EL ABDOMEN Y EL SUELO PÉLVICO

Sabemos también que en la sexualidad sagrada se da una importancia central a la respiración y a la liberación de tensiones en el suelo pélvico. Exactamente lo mismo hace Reich.

LA RESPIRACIÓN

En cuanto a la respiración, ambos nos dicen que nos hemos desviado de la manera natural de espirar, es decir, la respiración relajada y profunda dirigiendo el aire a la parte baja del vientre, como hacen los bebés. Para la gran mayoría de adultos nuestra respiración se ha vuelto superficial y dirigida hacia el pecho.

"¿Cuál es la función de esa actitud de **"respiración superficial"**?" Tengamos en cuenta que para Reich las defensas vegetativas que sostienen la neurosis provienen del temor al placer sexual y al orgasmo, y a la vez a la angustia. Nos dice que: "Si se reduce la respiración, se introduce menos oxígeno; sólo penetra la cantidad suficiente para mantener la vida. Si se crea en el organismo una cantidad menor de energía, **los impulsos vegetativos son menos intensos y por lo tanto más fácil de dominar.**" "La inhibición de la respiración, tal cual se encuentra regularmente en los neuróticos, tiene, desde el punto de vista biológico, la función de reducir la producción de energía en el organismo, y, de tal forma, de reducir la producción de angustia." Recordemos aquí la conexión entre la disminución de oxígeno con aumento de CO₂, y los descubrimientos de Otto Warburg en relación a la acidificación del organismo como el origen de la mayoría de enfermedades, tal y como ya comentamos. El dióxido de cloro precisamente, aumenta la producción de energía en el cuerpo, resultando en un efecto opuesto al de la inhibición de la respiración. Siguiendo con la cita de Reich: "El contener el aliento y mantener el diafragma contraído es uno de los primeros y más importantes mecanismos para suprimir las sensaciones de placer en el abdomen y, además, para cortar en sus fuentes la "angustia de la barriga". "Los niños combaten estados prolongados y dolorosos de angustia, acompañados por sensaciones típicas en el "estómago", conteniendo la respiración. Lo mismo hacen cuando tienen sensaciones placenteras en el abdomen o los genitales y las temen." Por lo tanto, **"La inhibición de la respiración era el mecanismo fisiológico de supresión y represión de la emoción y, por consiguiente, el mecanismo básico de la neurosis en general."** Más adelante ampliaré más sobre este tema.

LA TENSIÓN EN EL ABDOMEN

Otra cuestión estrechamente relacionada con la capacidad perdida para respirar de manera natural es la tensión en el abdomen. En la primera clase de hatha yoga nos enseñan la importancia de mantener el abdomen relajado en todas las asanas. Lo mismo ocurre cuando se nos enseña la postura apropiada para la meditación. Independientemente de qué variante usemos, la relajación del abdomen es siempre clave. Como es evidente, sin un abdomen relajado no es posible realizar una respiración profunda en la que inspiremos llevando el aire hacia él en lugar de hacia el pecho. Reich nos dice: "No existe neurótico que no presente tensión en el abdomen." "Las perturbaciones respiratorias de los neuróticos son el resultado de tensiones abdominales." "La forma como nuestros niños efectúan **ese "bloqueo de las sensaciones en la barriga" por medio de la respiración y la presión abdominal, es típica y universal.** Esta técnica de control emocional, una especie de método yoga universal, es algo que a la logoterapia le resulta difícil de combatir."

LA TENSIÓN EN LA PELVIS

En cuanto a la pelvis Reich nos dice que "el enfermo siempre mantenía los músculos del fondo pélvico encogidos y tensos", mensaje muy parecido al que nos transmite el tantra y el taoísmo. Ya hemos visto en el apartado anterior el papel central que Reich concede a la pelvis y su reflejo natural en la postura del acto sexual y el orgasmo. Reich nos habla del proceso de "movilización de la pelvis muerta". Nos dice que "A medida que lo hace se mueve —sin esfuerzo alguno de parte del enfermo— hacia adelante y arriba. El paciente siente que la pelvis está siendo levantada hacia el ombligo, como por una fuerza exterior. Al mismo tiempo, los muslos permanecen quietos." "ahora todo el tronco se arquea hacia adelante, como el movimiento de un pez." Respecto a los bloqueos defensivos nos dice: "hasta este momento, había movimientos defensivos, como el de empujar el abdomen hacia afuera y arquear la espalda" "La "retracción" somática se expresa en una actitud que es la opuesta del reflejo orgástico: **la espalda arqueada, el cuello tieso, el ano tenso, el pecho hacia afuera,**

los hombros tensos. "Comprendemos así la naturaleza del are de cerde, ese síntoma histérico en que el pecho y el abdomen son echados hacia adelante, mientras que los hombros y la pelvis son echados hacia atrás; es el opuesto exacto del reflejo del orgasmo... y es el prototipo de la defensa contra la sexualidad."

Algo muy curioso es lo que dice sobre la epilepsia. Habla de "casos de epilepsia con aura abdominal, en los que no había sabido exactamente dónde ocurrían las convulsiones, ni cuál era su función y su conexión con el sistema nervioso vegetativo." Nos dice que: "Ahora resultaba claro que los ataques epilépticos representan convulsiones del aparato vegetativo, en que la energía biofísico contenida se descarga exclusivamente por medio de la musculatura —con exclusión del genital. El ataque epiléptico es un orgasmo muscular extragenital."

ANGUSTIA ESTÁSICA Y CONSTRUCCIÓN DE LA CAVIDAD ABDOMINAL

"Al inspirar, el diafragma desciende, ejerciendo presión sobre los órganos abdominales; en otras palabras, constriñe la cavidad abdominal. Por el contrario, al espirar,- el diafragma se eleva, disminuyendo la presión sobre los órganos abdominales; la cavidad abdominal se expande. Las cavidades torácica y abdominal se expanden y contraen alternativamente al respirar."

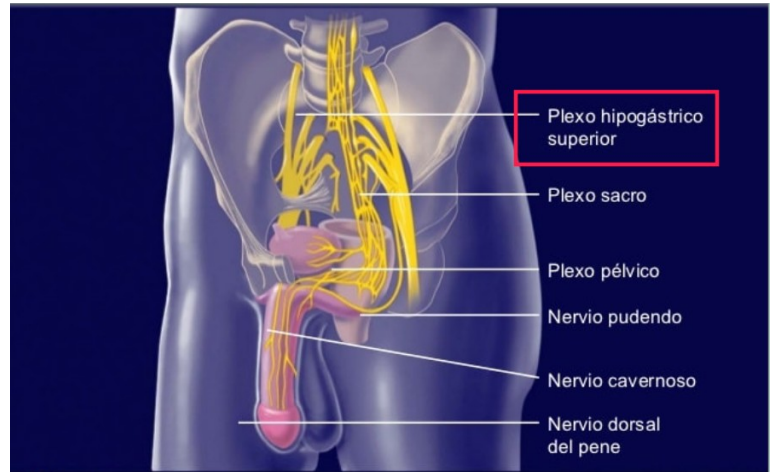
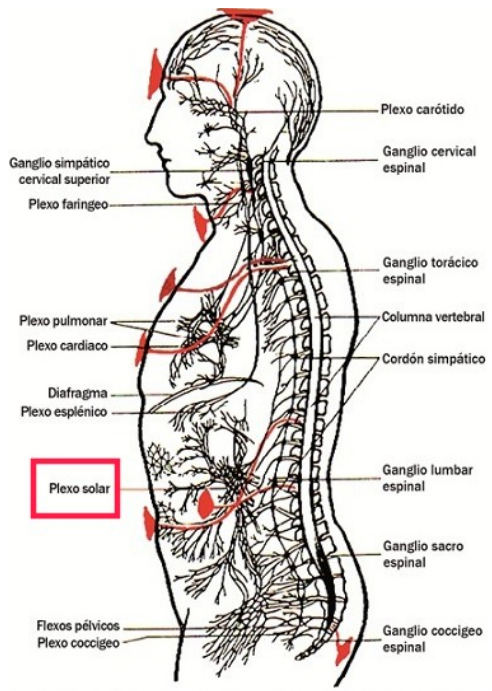
Ya que en el mecanismo defensivo de la respiración lo que se reprime es la espiración, podemos entender cómo contribuye a comprimir la cavidad abdominal. Además la tensión del abdomen y la pelvis son dos factores que se suman a esa compresión: "Ahora me daba cuenta de que, **mientras el diafragma comprimía el plexo solar desde arriba y la pared abdominal desde adelante, la contracción del fondo pélvico desempeñaba la función de disminuir el espacio abdominal mediante presión desde abajo.** "

Esta compresión de la cavidad abdominal tiene un papel fundamental en la angustia estásica ya que: "**Estasis realmente no significa otra cosa que una inhibición de la expansión vegetativa y una obstaculización de la actividad y motilidad de los órganos vegetativos centrales.**" Y recordemos que esa expansión vegetativa asociada al placer se corresponde con el flujo de la energía hacia la periferia del organismo aumentando en ésta el potencial bioeléctrico. Como vimos en la introducción, la presión produce una disminución este potencial en la periferia del organismo o evita que aumente, disminuyendo el placer y eso es lo que ocurre con esta presión ejercida sobre la cavidad abdominal. Cito: " las personas con perturbaciones emotivas, cuya espiración está restringida, demuestran sólo fluctuaciones mínimas de carga en la piel abdominal, o no demuestran fluctuación alguna" "Lo que sí es extraño, sin embargo, es el hecho de que el potencial disminuya aunque la presión no sea ejercida en la superficie de la piel sino en el centro del organismo." "El hecho de que la presión interna se manifiesta exteriormente en la piel abdominal puede explicarse sólo por la suposición de que existe un continuo campo bioeléctrico de excitación entre el centro y la periferia. La transmisión de bioenergía no puede limitarse a las regiones nerviosas únicamente; más bien debe pensarse que sigue todas las membranas y fluidos del cuerpo."

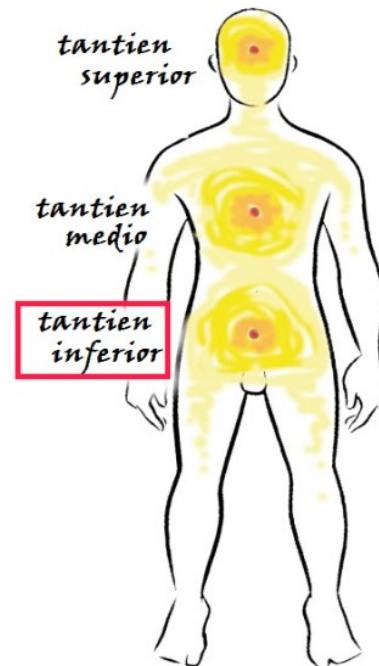
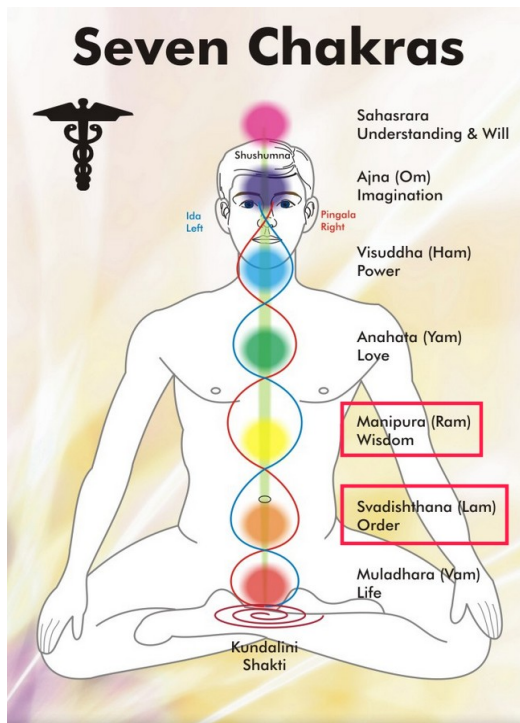
ALMACÉN DE ENERGÍA EN EL ABDOMEN

Otra interesante coincidencia es el hecho de que Reich en su libro dice que "Debe existir un centro vegetativo, en el cual tiene su origen la energía bioeléctrica y al cual ésta retorna. Esta cuestión nos conduce a ciertos hechos fisiológicos bien conocidos. La cavidad abdominal, que como se sabe, es el asiento de las emociones, contiene los generadores de energía biológica. Son los grandes centros del sistema nervioso autónomo, especialmente el plexo solar, el plexo hipogástrico y el plexo lumbosacro o pélvico." El taoísmo tiene el equivalente en su hara o tantien inferior, dos o tres dedos por debajo del hombligo, que a mi parecer coincide bastante con el plexo hipogástrico superior. La función que el taoísmo describe para este centro energético es exactamente la misma que describe Reich. Como sabemos, en todos los ejercicios de manejo del chi la energía se almacena en ese centro y también es el punto donde los samuráis se clavaban su espada para quitarse la vida al hacer el famoso hara kiri. La tradición hindú nos habla en ese punto del segundo chakra o svadhithana. y en el plexo solar, el tercero manipura.

PLEXO SOLAR Y PLEXO HIPOGÁSTRICO



CHAKRAS SEGUNDO Y TERCERO Y HARA O TANTIEN INFERIOR

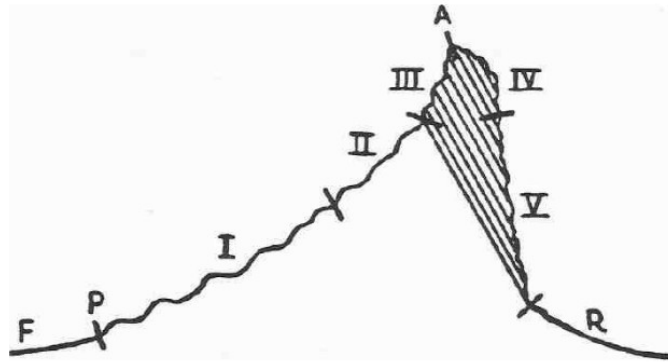


DESCARGA DE ENERGÍA BIOELÉCTRICA EN EL ORGASMO

Como sabemos, todas las tradiciones de sexualidad sagrada nos hablan de una descarga de energía sexual en el momento del orgasmo. Ya describí en la introducción la manera en que Reich entiende esa misma descarga de energía (para él de energía bioeléctrica). Nos dice que la intensidad psíquica de la sensación de placer corresponde a la cantidad fisiológica del potencial bioeléctrico.

ORGASMOS DE TODO EL CUERPO

A pesar de los aspectos que parecen tan contradictorios en cuanto la manera de entender el orgasmo y que comentaré más tarde, encontré algo muy curioso. Cuando Wilhelm Reich habla de como deberían ser los orgasmos de un individuo sin bloqueos energéticos o perturbaciones vegetativas, es decir, el tipo de orgasmo que pocos humanos civilizados llegamos a experimentar, parece describir algo muy similar a los orgasmos de todo el cuerpo de los que habla la sexualidad sagrada. Para entender esto, conozcamos primero cómo describe Reich las respuesta sexual humana en sus diferentes fases:



FASE DE CONTROL VOLUNTARIO DE LA EXCITACIÓN - experiencia sensorial del placer.

F - Preliminares.

P - Penetración.

I - Fase del control voluntario del aumento de la excitación, en la cual no es perjudicial todavía la prolongación voluntaria.

FASE DE CONTRACCIONES MUSCULARES INVOLUNTARIAS - experiencia motriz del placer.

II - Fase de las contracciones musculares involuntarias y aumento automático de la excitación.

III - Ascenso repentino y vertical hasta el acmé.

A - Acmé.

IV - Orgasmo.

V - "caída" vertical de la excitación.

R - Relajación.

Tanto con la fase I como la II y como la III comienzan con aumentos repentinos de la excitación respecto a la base de la que partían. Las contracciones musculares orgásmicas comienzan en la fase II, junto con la "taquicardia y espiraciones profundas", después de comenzar una "irradiación de la excitación desde el genital a las otras partes del cuerpo." que se experimenta como la sensación de "derretirse". Esas contracciones continúan en las fases III, IV y hasta el final de la V, correspondiendo la IV con el orgasmo propiamente dicho. En la fase III "mediante una mayor intensificación y un aumento de la frecuencia de las contracciones musculares involuntarias, la excitación crece rápida y verticalmente hacia el acmé". El acmé supone el comienzo del orgasmo, fase IV: "Ahora tiene lugar una obnubilación más o menos intensa de la conciencia; las fricciones

se hacen espontáneamente más intensivas, después de una disminución momentánea en el momento del acmé". Respecto a la parte sombreada (zonas III, IV y V) Reich nos dice que "representa el alivio vegetativo involuntario de la tensión." Parece ser que en la fase II aunque ya hay contracciones Reich no considera que comience el verdadero alivio de la tensión. Sin embargo al pie del gráfico dice que la zona sombreada "representa la fase de las contracciones corporales involuntarias", lo que no cuadra con que luego en la descripción diga que las contracciones comienzan en la fase II. No he encontrado explicación a eso.

Respecto al acmé (A) nos dice que normalmente coincide con la primera contracción muscular eyaculatoria en el hombre y considera que es "el punto en el cual la excitación cambia de dirección. Hasta el momento del acmé la dirección es hacia el genital, en el momento del acmé se vuelve en dirección opuesta, hacia la totalidad del cuerpo." Para entender eso tenemos que tener en cuenta que desde la fase II ya había contracciones musculares que se supone que descargan tensión y desde la fase III, además considera que ya había alivio vegetativo (zona sombreada). Parece que la clave es que a pesar de que ya había una irradiación de energía hacia todo el cuerpo, no es hasta el acmé donde el nivel de excitación comienza a descender y se produce la descarga propiamente dicha. Para Reich el acmé se corresponde con la gratificación del orgasmo. Cito: "Gratificación significa dos cosas: cambio de dirección del flujo de la excitación en el cuerpo y descarga del aparato genital.

Después de esta introducción para entender su descripción del orgasmo en las personas sanas, vamos a ver cuáles son esos puntos en común con los orgasmos de todo el cuerpo de los que habla la sexualidad sagrada.

En la fase I nos dice que "El cuerpo está todavía menos excitado que el genital." En la fase II "La excitación corporal se concentra cada vez más en el genital" y comienza la irradiación de la excitación a todo el cuerpo con la sensación de "derretirse". Justo después las contracciones involuntarias, que son "de la musculatura total del genital y la región pélvica", pero en la fase V nos dice que "**La excitación orgásmica toma posesión de todo el cuerpo y tiene por resultado contracciones enérgicas de la musculatura total del cuerpo.**"

En hecho de que Reich hable de esa irradiación de la excitación a todo el cuerpo y sobre todo que en la fase V hable de contracciones en todo el cuerpo es lo que me parece más llamativo. Preciera que realmente estuviera haciendo referencia a fenómenos muy parecidos a los que nos transmite la sexualidad sagrada cuando nos habla de subir la energía por los chakras o la órbita microcósmica. Reich nos transmite que no conocemos el auténtico orgasmo natural libre de inhibiciones. Dice que tenemos "**alivios parciales**" que son similares a un orgasmo" y que "se toman por orgasmo porque hemos perdido la "fundamental capacidad de entrega vegetativa involuntaria" que tenemos en común con todos los organismos vivos debido a la represión sexual generalizada." En muchos aspectos nos muestra cómo concibe la sexualidad como una vivencia que incluye todo el cuerpo sin limitarse a los genitales.

En otros puntos del libro nos dice:

"la esencia del reflejo del orgasmo consiste en que una ola de excitación y movimiento corre desde el centro vegetativo por la cabeza, el cuello, el pecho, el abdomen y las piernas."

Cuando nos habla de cómo se recupera el reflejo natural del orgasmo al disolver los bloqueos y movimientos reflejos que lo impedían nos dice:

"Las sensaciones agradables en el genital y las **sensaciones de corriente en todo el cuerpo**, que ahora acompañan cada vez más los movimientos, no dejan lugar a dudas de que se trata de los movimientos vegetativos naturales del coito."

"El reflejo del orgasmo es una contracción unitaria de todo el cuerpo. En el orgasmo no somos nada más que una masa convulsiva de protoplasma."

Estas son dos descripciones de orgasmos de todo el cuerpo de dos hombres practicantes de la sexualidad taoísta compartidos por Mantak Chia:

"...tuve la sensación de que mi cabeza estaba electrificada, sentía un hormigueo; era como si hubiera chispitas dentro de mí, cositas hormigueantes que me subieran y bajaran por el cuello. Empezaron a dar vueltas a toda prisa dentro de mi cabeza. Pensé que me iba a marear: ¡me sentía *tan bien!* Y entonces pensé: «¡Si esto continúa, voy a despegar!». Duró al menos un minuto, aunque es difícil saber cuánto duran las cosas en la cama. Fue un *largo* orgasmo. Sencillamente sentía sensaciones de hormigueo, hormigueo y más hormigueo. La sensación se iba y después regresaba. Mi cuerpo vibraba como si fuera una campana.

"[La sensación] No estaba localizada en los genitales. Todo mi cuerpo empezó a vibrar. Y pensé: «Bueno, no sé qué está pasando aquí». Por eso, al principio me sentí un poco alarmado, pero como la sensación era agradable, me relajé y permití que sucediera."

Mantak Chia nos dice en su libro dirigido a hombres: "En Occidente hemos limitado la definición de orgasmo a la pulsación que tiene lugar en la pelvis (próstata) y en los genitales (pene), pero los antiguos taoístas entendieron que un orgasmo es cualquier pulsación (contracción y expansión) y puede tener lugar en cualquier parte del cuerpo. Michael Winn explica: "Puedes sentir la pulsación del orgasmo **en todo el cuerpo o en cualquier parte de él**. Uno de tus órganos puede tener un orgasmo. Tu cerebro puede tener un orgasmo. No sabrías que estás teniendo un orgasmo en el pene o en la próstata si tu cerebro no lo estuviera teniendo también." "Cada persona experimenta las alturas orgásmicas de una manera ligeramente diferente, por lo que es difícil describirlas en términos generales. La experiencia suele ser tan intensa que alguna gente recurre al lenguaje místico (usando frases como "unidad con el universo", que son difíciles de entender si no se ha experimentado lo que intentan describir). Sin embargo, la gente también suele describir sensaciones más concretas como **calidez, cosquillas, hormigueos, vibraciones o pulsaciones que se extienden por todo el cuerpo**". **"Ese orgasmo que te hace sentir cosquillas en las manos y en los pies, que te abre el corazón, que expande y aclara tu mente, es el orgasmo de todo el cuerpo**. Si nunca lo has sentido, es una expresión exótica del potencial humano que no deberías perderte. Experimentarlo regularmente cada semana, e incluso cada noche, es una de las grandes posibilidades de la sexualidad humana que muchas veces está por descubrir".

Tanto Reich como la sexualidad sagrada nos transmiten que vivimos una sexualidad limitada y alterada que está muy lejos del potencial total que nuestros cuerpos serían capaces de expresar y que expresarían si tan solo estuvieran en su estado natural sin inhibiciones.

EXPANSIÓN - CONTRACCIÓN VS MIEDO - AMOR

Cuando Reich nos habla de las dos expresiones básicas de la vida como la contracción y la expansión es exactamente el correlato fisiológico de la idea que nos transmite la espiritualidad sobre el amor y el miedo. El miedo nos hace replegarnos hacia dentro, reducir nuestro sentido de identidad, inhibir la expresión de lo que somos, nos oprime dentro los límites conocidos para nuestro sentido del yo. Supone angustia y sufrimiento, asociado a la tensión proporcionada por la activación del sistema nervioso simpático. El amor nos hace expandir nuestra identidad incluyendo al otro, a todo lo que nos rodea, nos lleva a desplegar nuestra esencia más allá de los límites conocidos para nuestro sentido del yo, nos lleva a la actividad, el contacto con el mundo. Supone bienestar y felicidad, asociado a la relajación proporcionada por la actividad del sistema nervioso parasimpático.

Algo que me pareció muy bonito es cuando dice que: "Los experimentos eléctricos han demostrado que la excitación biológica del placer y angustia es funcionalmente idéntica a su percepción. Por lo tanto, se justifica la presunción de que **hasta los organismos más primitivos poseen la capacidad de percibir placer y angustia**." Es una manera de demostrar científicamente la universalidad de esos principios, lo que implicaría también demostrar la universalidad de la energía sexual, ya que Reich dice también que **"La "sexualidad" no puede ser otra cosa que la función biológica de expansión** ("fuera del yo") desde el centro a la periferia."

Además, teniendo en cuenta lo anterior, eso es lo mismo que decirnos que la sexualidad es la función biológica del amor. Nos dice Mantak Chia que "los taoístas consideran la sexualidad como fuente primaria de la fuerza que esconde el amor en el plano humano." Si entendemos el amor como expansión, los dos nos están diciendo exactamente lo mismo. El taoísmo considera que la energía sexual, aun expresándose de las formas más básicas e instintivas que podamos imaginar, contiene siempre la semilla de esa esencia elevada de amor a la que podemos acceder transmutando y sublimando esa energía primaria. En la tradición tántrica, como sabemos, se utiliza igualmente el deseo sexual como medio para experimentar el amor más elevado que se considera que puede romper el velo de la dualidad, uniendo lo humano con lo divino. Es así porque el amor en cualquier forma de espiritualidad es entendido como el anhelo básico de todo ser hacia el reencuentro con la divinidad, y por lo tanto el motor de la existencia misma.

SEXUALIDAD = EXPANSIÓN = AMOR = ANHELO DEL REENCUENTRO CON LA DIVINIDAD.

Reich, sin utilizar un lenguaje espiritual nos transmite el mismo mensaje, que podemos ver expresado en frases como esta: "La potencia orgástica es la función biológica primaria y básica que el hombre tiene en común con todos los organismos vivos. Todos los sentimientos acerca de la naturaleza derivan de esa función, o del anhelo por ella."

IMPORTANCIA CENTRAL DEL AMOR

De los conceptos anteriores se deduce fácilmente que para la sexualidad sagrada uno no puede adentrarse en lo más profundo de la sexualidad, del mismo placer sexual, sin ir más allá de la genitalidad. De hecho no sería posible sin ir más allá de la propia sexualidad, ya que en el momento en que se trasciende la dualidad, uno no puede adentrarse profundamente en nada sin atravesar hasta su opuesto (o lo que creíamos opuesto). Por eso lo sexual es un trampolín hacia lo espiritual, y lo es cuando comprendes y experimentas que no hay diferencia entre ambas cosas. La sexualidad por lo tanto, no es vista como un obstáculo a evitar para la evolución espiritual, sino como la fuerza básica vital y creativa del universo con la que hemos de alinearnos necesariamente. Si la sexualidad es la fuente primaria de la fuerza que esconde el amor en el plano humano, el deseo sexual es el deseo de amar, es la expresión del anhelo esencial por el reencuentro con la divinidad, que a la vez puede llegar a adoptar las expresiones más conflictivas y aparentemente opuestas al amor cuando la conciencia se haya en los estados de mayor confusión y oscuridad. Es en la sublimación de la energía sexual donde nos deshacemos de esas distorsiones.

Estas son algunas citas del libro que me han parecido muy interesantes en las que se puede ver que Reich concede la misma importancia a la sexualidad, y que la entiende de naturaleza esencialmente positiva y también la considera inseparable del amor:

"En ambos sexos, el orgasmo es más intenso cuando los picos de la excitación genital coinciden. Ello ocurre con frecuencia en los individuos capaces de concentrar tanto los sentimientos tiernos como sensuales en su pareja"

"¿Dónde estaba entonces la relación entre los mecanismos del carácter y los mecanismos sexuales? La destructividad fijada en el carácter no es nada más que cólera por la frustración en general y la falta de gratificación sexual en particular. Cuando el análisis penetraba a suficiente profundidad, cada tendencia destructiva cedía el lugar a una sexual. **Las tendencias destructivas demostraron no ser otra cosa que reacciones, reacciones frente a la desilusión o a la pérdida de amor.** Si el deseo de amor o la satisfacción de la necesidad sexual tropiezan con obstáculos insuperables, uno comienza a odiar. Sin embargo, el odio no puede expresarse; debe ser fijado para evitar la angustia que ocasiona. Esto es, el amor frustrado causa angustia. También la origina la agresión inhibida; y la angustia inhibe la expresión de ambos, el odio y el amor."

"**La sexualidad genital en nuestra cultura** está, en realidad, rebajada y degradada. Para el hombre corriente el acto sexual es un acto de evacuación o una prueba de dominio. Pero esa "sexualidad" **es una caricatura patológica del amor natural.** Una caricatura enteramente despojada de esa auténtica felicidad

del amor, que todo el mundo anhela tan hondamente. Las gentes han perdido el sentimiento de la experiencia sexual natural. La valoración habitual de la sexualidad se refiere a su caricatura, y su condena es justificada."

"el factor determinante de la salud mental de una población es el estado de su vida de amor natural. La supresión sexual es un instrumento esencial en la producción de la esclavitud económica."

"Lo que se necesita es una educación sexual racional, que afirme la validez del amor"

"No sería excesivo afirmar que las revoluciones culturales de nuestro siglo están determinadas por la lucha de la humanidad por el restablecimiento de las leyes naturales de la vida de amor. Esa lucha por lo natural, por la unidad de la naturaleza y la cultura, se revela a sí misma en las distintas formas del anhelo místico, las fantasías cósmicas, las sensaciones "oceánicas", el éxtasis religioso, y particularmente en el desarrollo progresivo de la libertad sexual; es inconsciente, está llena de conflictos neuróticos, de angustia, y es susceptible de adoptar las formas que caracterizan las tendencias secundarias y perversas."

"El hombre medio, "normal", asimismo piensa sobre la sexualidad en función de conceptos perversos y antinaturales. Lo demuestran expresiones como "joder", "tirarse una mujer", "hacerse un hombre", "le enseñaré unos jueguitos", etc., etc. El ser humano ha perdido, junto con sus sensaciones sexuales naturales, las palabras y los conceptos correspondientes."

Aquí me gustaría resaltar la importancia de este asunto. Parece que no existe una sola palabra "malsonante" que no tenga una connotación sexual, excepto algunas que la tienen religiosa pero son las menos. Resulta complicado hablar de sexo porque solo tenemos palabras frías y científicas o insultantes o cómicas. Lo más triste es el efecto que eso tiene en la expresión del amor. Mientras sigamos diciendo la expresión "que te jodan" o "qué te den por culo" como un insultos seguiremos teniendo inconscientemente un rechazo al sexo, especialmente a la feminidad. Son dos ejemplos entre muchos. Si la forma más dura de burla que un hombre encuentra es decirle a alguien que va a ser penetrado sexualmente, está en una seria disonancia cognitiva cuando pretende dar amor a su mujer de esa manera. Y esto afecta a todos independientemente de su género u orientación sexual. No nos lo estamos poniendo fácil a nosotros mismos mientras sigamos utilizando el lenguaje así.

IMPORTANCIA DE DEJAR LA MENTE A UN LADO

Se podría sintetizar la esencia de la sexualidad sagrada diciendo que su finalidad es usar el sexo como forma de meditación, es decir para ir más allá de la mente. Se considera entonces que para que la sexualidad pueda llevarnos a trascender el yo y sirva de puente a lo divino, es necesario conectar totalmente con el cuerpo en el momento presente y sumergirse en las sensaciones placenteras dejando la mente a un lado. Desde el tantra se considera que la sexualidad desde la mente no es verdadera sexualidad. Reich manifiesta una postura parecida: **"Toda idea surgida durante el acto sexual tiene por único efecto estorbar la absorción total en la excitación."** "La conciencia está completamente concentrada en la percepción de las sensaciones placenteras; el yo participa en esta actividad en la medida en que ésta intenta agotar todas las posibilidades de placer y alcanzar un máximo de tensión antes de que ocurra el orgasmo. Es innecesario decir que eso no se hace por la vía de la intención consciente, sino espontáneamente" "Los individuos orgáستicamente potentes nunca hablan o se ríen durante el acto sexual —con excepción de algunas palabras de ternura—. Tanto hablar como reír, indican una perturbación grave de la capacidad de entrega, que requiere una concentración total en las sensaciones placenteras. Los hombres para quienes la entrega significa ser "femeninos" están siempre orgáستicamente perturbados." "...cuando la relación no está perturbada por factores internos o externos. En tales casos, las fantasías, por lo menos las conscientes, no aparecen; **el yo está totalmente absorto en la percepción del placer.** La capacidad de concentrarse con la personalidad total en la vivencia del orgasmo, a pesar de posibles conflictos, es un criterio adicional para juzgar la potencia orgáستica."

LA IMPORTANCIA DE ABANDONAR LA SOBRE ESTIMULACIÓN

Nos hemos ido acostumbrando a buscar estimulación sexual cada vez más intensa, tanto visual, pornografía, como táctil, vibradores, etc.. Todo eso es sobreestimulación sensorial y mental que solo nos lleva a estar cada vez más insatisfechos. El tantra nos habla de la importancia de bajar el nivel de la estimulación sexual para despertar la sensibilidad natural al placer y la relajación. Algo muy característico del tantra es, por ejemplo, la penetración sin movimiento durante largos períodos de tiempo. Y por supuesto, el estado psicológico receptivo, relajado y vacío de pensamientos también se considera esencial.

Reich nos dice: "Según el consenso de hombres y mujeres potentes, **las sensaciones placenteras son tanto más intensas cuanto más suaves y lentas son las fricciones** y cuanto mejor armonizan entre sí los representantes de ambos sexos. Esto presupone una notable capacidad de identificación con la pareja. El reverso patológico es, por ejemplo, la necesidad de producir fricciones violentas, como ocurre en los caracteres obsesivos sádicos con anestesia peneana e incapacidad eyaculatoria, o la prisa nerviosa de quienes padecen de eyaculación precoz." "El aumento de potencial en una zona sexual depende de la *suavidad* del estímulo; cuanto más suave el estímulo, más pronunciado el aumento. Depende, además, de la disposición psicológica para responder al estímulo. Cuanto mayor es esta disposición, tanto más pronunciado, es decir rápido, es el aumento."

Por otro lado, la relajación aumenta la sensibilidad al placer porque activa el sistema nervioso parasimpático que como sabemos es el que posibilita que experimentemos placer. Si estamos nerviosos se activa el sistema nervioso simpático. Reich nos dice en relación a cómo el sistema agudiza nuestra percepción al placer: "Es además significativo, en función del organismo total, que en estado de placer las pupilas se contraen como resultado de la acción parasimpática, y actúan como el diafragma de una cámara fotográfica, aumentando así la agudeza de visión; a la inversa, en un estado de parálisis angustiosa disminuye la agudeza de visión debido a la dilatación de las pupilas."

EL AMOR Y LA ENTREGA

Hemos visto como la sexualidad para Reich es identificada con el amor y la actitud de expansión de todo organismo hacia la felicidad, el placer, en esencia al despliegue de su máximo potencial. Y también hemos visto cómo Reich nos habla de la importancia de entregarnos totalmente a nuestro cuerpo, a los movimientos y reflejos involuntarios naturales de la sexualidad deshaciendo todas las defensas que nuestra mente ha creado. Queda claro que la actitud de "entrega", entendida como la caída de las defensas físicas y mentales es considerada por Reich como la clave para liberar al ser humano de su neurosis, su sufrimiento psicológico y en gran medida el físico.

Podemos ver como tanto la sexualidad sagrada como Reich consideran que si eliminamos todos los impedimentos y bloqueos resurge nuestra sexualidad natural, esencialmente inocente y positiva. Vimos como la sexualidad sagrada también identifica el deseo sexual con el deseo de amor. Además la actitud de entrega al placer y al amor es central también en la sexualidad sagrada, ya que se considera el amor como el camino directo para comprender la verdad espiritual más elevada, un camino al que solo se puede llegar por medio de la entrega, la misma caída de las defensas del yo de las que nos habla Reich. Este fragmento de "El libro de los secretos" de Osho, refleja muy bien todo esto **desde el tantra**, exponiendo además una descripción de esas defensas sorprendentemente similar a la que hace Reich:

"No podemos preguntar cómo amar, no podemos preguntar cómo entregarnos. ¡Sucede! El amor sucede, la entrega sucede. El amor y la entrega son profundamente una sola cosa. Pero ¿qué es? Y si no podemos saber cómo entregarnos, al menos podemos saber cómo estamos manteniéndonos a nosotros mismos, cómo estamos impidiendo entregarnos. Eso se puede saber y eso es útil. ¿Cómo es que aún no te has entregado? ¿Cuál es tu técnica de no- entrega? Si todavía no te has enamorado, entonces el verdadero problema no es cómo amar. El verdadero problema es ahondar profundamente para averiguar cómo has vivido sin amor, cuál es tu truco, cuál

es tu técnica, **cuál es tu estructura: tu estructura de defensa, cómo has vivido sin amor. Eso se puede entender, y eso habría que entenderlo.**"

"En el camino de la voluntad hay métodos: estos ciento doce métodos..." "Todos los métodos son no-entrega, porque un método significa depender de ti mismo. Puedes hacer algo; la técnica existe y la puedes aplicar. En el camino de la entrega ya no existes, así que no puedes hacer nada. Has hecho lo supremo, lo último: te has entregado."

"¿Por qué no ha dicho nada Shiva sobre la entrega? Porque no se puede decir nada. La misma Bhairavi, la misma Devi, no ha llegado a Shiva por medio de ningún método. Simplemente se ha entregado. Así que hay que darse cuenta de esto." "Ella misma ha llegado mediante el amor; el amor es suficiente en sí mismo, el amor no necesita nada más. Ella ha llegado mediante el amor, de modo que no sabe nada sobre métodos, técnicas. Por eso está preguntando."

PUNTOS CONFLICTIVOS ENTRE LA PERSPECTIVA DE W. REICH Y LA SEXUALIDAD SAGRADA

DESCARGA GENITAL COMO BASE DE LA SALUD

Éste sin duda es el punto más conflictivo y difícil de conciliar. Como sabemos, uno de los conceptos más esenciales en toda la sexualidad sagrada es el hecho de que la conservación de la energía sexual que habitualmente descargamos en el orgasmo nos procura una salud óptima y alarga la vida. Además el cultivo de esa energía no descargada supone la base para su transmutación en formas más sutiles que nos permiten desarrollar nuestras facultades físicas y psíquicas en un nivel muy superior. Muchas personas que practican estas técnicas aseguran experimentar múltiples efectos beneficiosos, siendo los más comunes el disponer de mayor energía y resistencia, capacidad de concentración, relajación o creatividad. No es que en la sexualidad tántrica o taoísta se pretenda prescindir del orgasmo. Muy al contrario, hay técnicas para tener multiorgasmos y orgasmos continuos. La cuestión es que todas las tradiciones consideran que existe una descarga de energía en el orgasmo que es la responsable de esos efectos desgastantes en el organismo, pero que es posible experimentar el orgasmo genital evitando esa descarga. El momento de la descarga, que presumiblemente equivale al "acmé" en la descripción de Reich, corresponde en el caso de los hombres con la eyaculación. En el caso de las mujeres también se da en el mismo punto del orgasmo, un instante después del punto de no retorno, aunque se considera que la pérdida de energía es menor que en el hombre. Las tradiciones de sexualidad sagrada afirman que si se consigue tener un orgasmo genital evitando la descarga se tiene la llave para experimentar multiorgasmos y orgasmos continuos. Actualmente muchas personas aseguran haberlo conseguido siguiendo los métodos tradicionales. La sexualidad sagrada además contempla otro tipo de orgasmos no genitales, como los orgasmos de todo el cuerpo, en el chakra corazón o en diferentes partes del cuerpo. Aseguran que es posible tener un orgasmo prácticamente en cualquier órgano. Pueden combinarse o no con los genitales siempre que se tenga la capacidad para evitar la descarga de energía en ellos, pero esto último es uno de los logros más difíciles de alcanzar. Por otro lado, las formas de orgasmo que se consideran superiores en placer y en cualidad sanadora y expansiva son las no genitales.

Sin embargo, ya hemos visto como **Wilhelm Reich basa toda su teoría en la importancia de que haya una descarga de energía en el orgasmo**, y que además sea todo lo completa posible y genital, es decir la "potencia orgástica". Llega a identificar el "carácter neurótico" con el "estasis [estancamiento] sexual crónico" que considera que es provocado por una actitud de "la regulación moral compulsiva". Por otro lado define el "carácter genital" como "carácter no neurótico", precisamente porque considera que solo los genitales nos ofrecen la posibilidad de la descarga completa y considera que la estasis o estancamiento de la energía contenida y no descargada es la base de toda neurosis y de toda forma de angustia. Por eso dice que solo el carácter genital es el que no sufre de estasis sexual y por lo tanto es capaz de autorregulación natural. Nos dice: "Sólo la liberación (gratificación) de la energía sexual a través del orgasmo genital permitirá el rescate de la

plena potencialidad y salud mental del individuo y de la sociedad. El orgasmo genital plenamente logrado se constituye así en criterio de salud mental." "Para Reich toda forma de neurosis es debida a la estásis sexual crónica." Reich describe la "fórmula del orgasmo" de la siguiente manera:

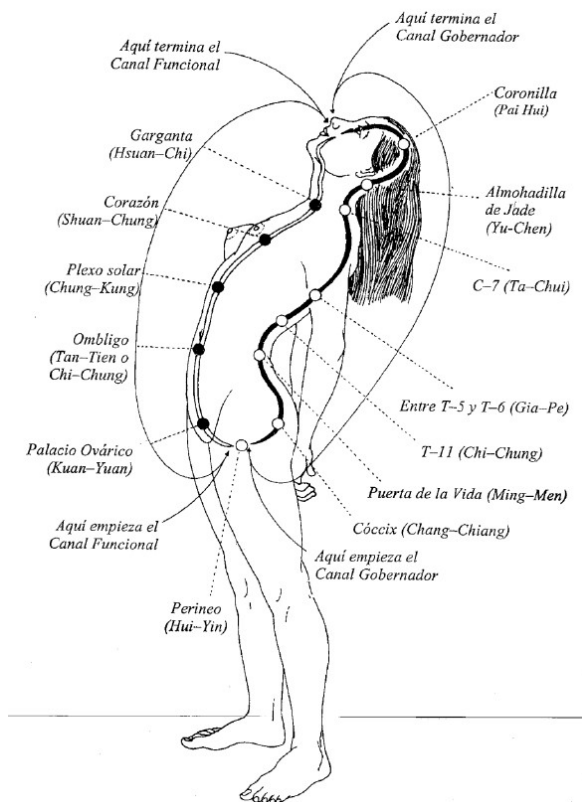
TENSIÓN MECÁNICA → CARGA ELÉCTRICA → DESCARGA ELÉCTRICA → RELAJACIÓN MECÁNICA

Nos habla además de que es un ciclo natural que funciona en todos los organismos vivos. "El proceso vital se desarrolla en una constante alternancia de expansión y contracción." "La fórmula del orgasmo, en consecuencia, puede ser llamada la "fórmula de la vida". "Ya que el proceso vital es idéntico a los procesos sexuales —hecho ya probado experimentalmente—, la amplia ramificación de la economía sexual es una necesidad lógica. En todo lo viviente opera la energía sexual vegetativa." Nos pone como ejemplo la división celular en la que una célula se hincha de fluido y se vuelve tirante para luego dividirse en dos descargando esa tensión. También el latido del corazón en el que la aurícula se llena de sangre para luego provocar la contracción cardíaca. Este descubrimiento le llevo a pensar que quedaba demostrado que "la procreación es una función de la sexualidad, y no a la inversa como se había creído hasta entonces." A partir de la cita que compartimos más arriba cuando hablábamos del amor, podemos ahora comprender que para él esa función sexual que supone el motor mismo de la vida se corresponde más concretamente con su fórmula del orgasmo, con su carga y descarga: "La potencia orgástica es la función biológica primaria y básica que el hombre tiene en común con todos los organismos vivos. Todos los sentimientos acerca de la naturaleza derivan de esa función, o del anhelo por ella." En este sentido conectan con el mensaje de la sexualidad sagrada, donde la sexualidad es algo mucho más amplio que la reproducción y la genitalidad y que se expresa en todos los planos de la existencia, aunque haya llegado a esa conclusión por una vía tan distinta (por lo menos a primera vista). Lo que también queda claro es que ambos dan una gran importancia a la sexualidad.

MOVIMIENTO DE LA ENERGÍA SEXUAL HACIA EL CORAZÓN

Otra de las cosas que en principio me resultó más conflictiva es el hecho de que la bioenergética habla de que en la angustia (como sabemos, contraria al placer y la sexualidad), la sangre y la energía sexual vayan hacia el centro del cuerpo, y específicamente hacia el corazón, y de esa manera produzcan la sensación de opresión cardíaca. "Esta excitación se desplaza entonces desde el sistema génitosensorial hacia el sistema cardíaco y produce allí una angustia estática. La angustia experimentada en el terror también puede no ser otra cosa que energía sexual que de repente se ve contenida en el sistema cardíaco." La angustia estática la define como "La angustia causada por el estasis de la energía sexual en el centro del organismo cuando se inhibe la descarga orgástica periférica."

En las prácticas de sexualidad sagrada, la energía sexual se sube hacia los centros energéticos superiores, que para la tradición tántrica son los chakras y para la taoísta los diferentes centros de la órbita microcósmica. Para ambas, en cualquier caso, llevar la energía sexual al centro del corazón es de importancia central. En la taoísta corresponde con el hara o tantien medio y en la tántrica con el quinto chakra, anahata, o chakra corazón. La energía sexual en ese centro es la que provoca la característica emoción expansiva de amor que convierte lo que pudo ser un mero acto mecánico e instintivo en una experiencia espiritual superior, y es a la vez que es lo que da lugar a los tan apreciados orgasmos de corazón.



CHAKRA ANAHATA O CORAZÓN Y TANTIEN MEDIO

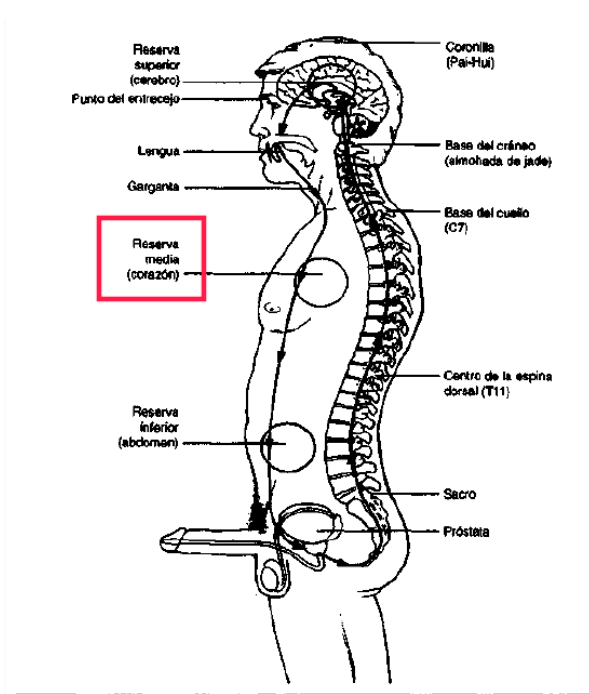
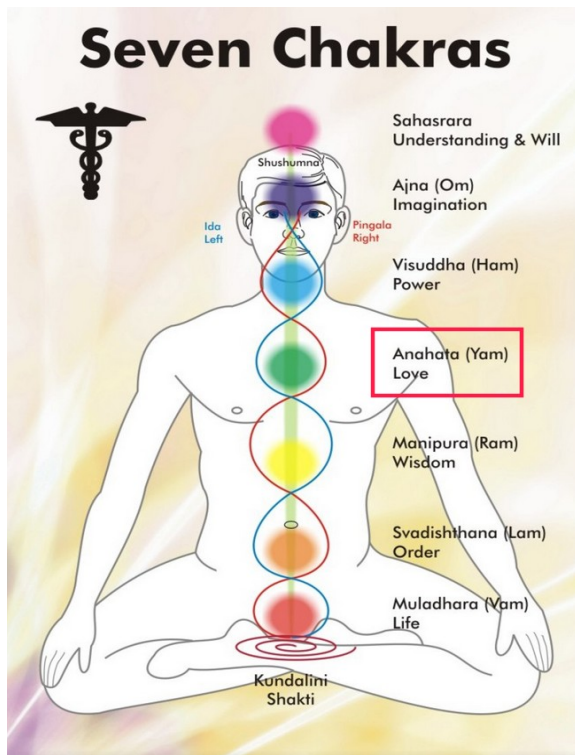


FIGURA 3. LA ÓRBITA MICROCÓSMICA

MÉTODOS PARA EVITAR LA DESCARGA GENITAL Y DEFENSAS PATOLÓGICAS DE LA ANGSTIA DE PLACER

Hemos visto como Reich nos describe los mecanismos por los que tratamos de evitar el flujo natural de la energía en nuestro cuerpo, con el objeto de reprimir la excitación sexual y el orgasmo para disminuir la intensidad de nuestras emociones tanto de angustia como de placer. Me ha llamado la atención la gran semejanza entre esos mecanismos descritos por Reich y las técnicas que propone la sexualidad taoísta para evitar la descarga de energía en el orgasmo. A simple vista, estas técnicas parecen suponer el refuerzo voluntario de todos los comportamientos inconscientes que Reich trata de disolver en sus pacientes. No es de extrañar teniendo en cuenta que el objetivo esencial de la terapia de Reich es lograr una descarga orgásmica lo más libre y completa posible. En primer lugar, no creo que Reich concibiera que fuera posible el logro de las prácticas taoístas que supone evitar la eyaculación (o el acmé para hombres y mujeres) una vez comenzadas las contracciones orgásmicas de la fase II, ya que a partir de esa fase el proceso ocurre de forma refleja y Reich nos dice que no es posible el control voluntario. En cualquier caso, imagino que estas técnicas le habrían parecido a Reich el mayor de los despropósitos. Cito:

"En esta fase, [la fase II] **la interrupción del acto sexual es absolutamente displacentera para ambos**, hombre y mujer. En el caso de una interrupción, las contracciones musculares que conducen tanto al orgasmo como a la eyaculación, en vez de producirse rítmicamente se tornan espasmódicas, dando lugar a sensaciones intensamente displacenteras y ocasionalmente a dolores en la región pélvica y la parte inferior de la espalda; además, como resultado del espasmo, la eyaculación ocurre antes que en el caso de un ritmo no perturbado."

No obstante, la similitud entre sus técnicas, aunque sea en sentido opuesto, pone de manifiesto cómo ambos conciben de manera similar los procesos fisiológicos y energéticos subyacentes a la experiencia del orgasmo y la excitación sexual.

RESPIRACIÓN

Las coincidencias más llamativas en ese sentido las he encontrado respecto a la respiración. Veamos como la entiende Reich:

"El proceso vital, en especial la respiración, puede comprenderse así como un estado constante de pulsación en el cual el organismo alterna continuamente, a modo de péndulo, entre la expansión parasimpática (expiración) y la contracción simpática (inspiración). Si ese estado biológico de pulsación se ve perturbado en una u otra dirección, es decir, si predomina ya sea la función de expansión o la de contracción, entonces es inevitable un trastorno del equilibrio biológico. Un estado de expansión muy prolongado equivale a una parasimpaticotonía general; y a la inversa, un estado de contracción angustiosa muy prolongado equivale a una simpaticotonía. Por lo tanto, todas las condiciones somáticas conocidas clínicamente como hipertensión cardiovascular, se hacen comprensibles como condiciones de una crónica actitud simpaticotónica angustiosa."

En el apartado anterior en el que hablábamos de la respiración superficial vimos que es utilizada para evitar las experiencias tanto de la angustia como del placer y excitación sexual, siendo ambas igualmente temidas. Teniendo en cuenta ahora esta asociación entre la inspiración y la actividad simpática y entre la expiración y la actividad parasimpática, podemos comprender que el objetivo de esa respiración superficial es la evitación de la expiración profunda. Reich nos dice que:

"No existe neurótico capaz de exhalar en un solo aliento, profunda y suavemente. Los enfermos han desarrollado todas las prácticas concebibles para evitar la expiración profunda. Exhalan "espasmódicamente", o, tan pronto como han expelido todo el aire, rápidamente vuelven el pecho a la posición inspiratoria." "Al espirar profundamente, aparecen en el abdomen vividas sensaciones de placer o angustia. La función del bloqueo respiratorio (inhibición de la expiración profunda) es precisamente la de evitar que ocurran esas sensaciones. Como preparación del proceso de producir el reflejo orgástico, insto a mis enfermos a que "sigan hasta el fin" su respiración.

Ya vimos cómo la presión del diafragma en la inspiración contribuye a la presión abdominal y ésta a la disminución del potencial bioeléctrico en la periferia, lo que corresponde al modo angustia-contracción. Veamos ahora la relación entre estas defensas respiratorias y la simpaticotonía:

"La angustia del orgasmo crea la simpaticotonía crónica; ésta, a su vez, crea la impotencia orgástica, y ésta, en un círculo vicioso, mantiene la simpaticotonía. La característica básica de la simpaticotonía es la actitud inspiratoria del tórax y la limitación de la plena expiración (parasimpática)." "La función de esta actitud inspiratoria simpático-tónica es esencialmente la de evitar que surjan los afectos y sensaciones corporales que aparecerían con la respiración normal." Por otro lado, "La expiración profunda produce espontáneamente la actitud de entrega (sexual). Podemos así explicar, en las personas incapaces de entrega, la inhibición del orgasmo por contención del aliento cuando la excitación en el acto sexual alcanza su culminación."

¿Cuál es entonces la consecuencia de contener la respiración para evitar la expiración?:

"Al inspirar profundamente (conteniendo el aliento) se contiene la energía biológica de los centros vegetativos, aumentándose así la irritabilidad refleja. La expiración repetida reduce el estasis y con ello la irritabilidad angustiosa. La inhibición de la respiración —específicamente, de la expiración profunda- crea así un conflicto: cumple el propósito de amortiguar las excitaciones agradables del aparato vegetativo central, pero al hacerlo crea una mayor susceptibilidad a la angustia y mayor irritabilidad refleja. Se hizo así comprensible otra pequeña porción del problema de la conversión de la excitación sexual en angustia. También comprendemos el descubrimiento clínico de que, en nuestros esfuerzos por restablecer la capacidad de placer, encontramos primeramente reflejos de angustia fisiológicos. La angustia es el negativo de la excitación sexual, y al mismo tiempo es idéntica desde el punto de vista de la energía. La llamada "irritabilidad nerviosa" no es más que una

serie de corto circuitos en la descarga de la electricidad de los tejidos, causada por la contención de la energía que no puede encontrar salida mediante la descarga orgástica."

Mantak Chia nos dice en su libro de técnicas taoístas "El hombre multiorgásmico":

"Una técnica particularmente efectiva [para evitar la eyaculación] es la inspirar profundamente y contener la respiración durante unos segundos hasta que el impulso de eyacular desaparezca. Sin embargo, algunos hombres multiorgásmicos respiran rápidamente para retrasar la eyaculación (esta respiración superficial y rápida es llamada la respiración de fuego en la tradición del yoga). La respiración profunda y lenta ayuda a controlar la energía sexual, mientras que la superficial y rápida sirve para dispersar la energía. Puedes experimentar con ambas y ver cuál funciona mejor en tu caso."

Vemos como ambos hacen referencia al hecho de **inspirar profundamente y contener la respiración. Los taoístas lo proponen como una buena técnica para evitar la eyaculación. Reich, sin embargo, lo describe como un mecanismo defensivo patológico ante la experiencia temida de placer sexual y orgasmo** (angustia de placer o angustia de orgasmo), pero que tiene el doble filo de "aumentar susceptibilidad a la angustia y la irritabilidad refleja". No podía ser más claro cuando dice: "Podemos así explicar, en las personas incapaces de entrega, la inhibición del orgasmo por contención del aliento cuando la excitación en el acto sexual alcanza su culminación." Lo que queda claro es que ambos están de acuerdo en que la contención de la respiración una forma de evitar la descarga orgástica.

En cuanto a la respiración superficial, los taoístas también la utilizan como técnica para evitar la eyaculación por el hecho de "dispersar" la energía, cuando para Reich consigue "amortiguar" la excitación agradable temida pero tiene la misma consecuencia de la inspiración contenida, ese aumento de la irritabilidad nerviosa. Teniendo en cuenta la descripción final que hace Reich, **podría deducirse que para él, estas técnicas taoístas lo que provocan es esa "irritabilidad nerviosa", definida como "una serie de corto circuitos en la descarga de la electricidad de los tejidos, causada por la contención de la energía que no puede encontrar salida mediante la descarga orgástica." Es decir, suponen "la conversión de la excitación sexual en angustia."**

Otra coincidencia es con el hecho de que la espiración coincida con la entrega al placer y la actividad parasimpática es el hecho de que en el libro de "La mujer multiorgásmica" de Mantak Chia se dice que alargando la espiración puede aumentarse la duración del orgasmo. Aunque me resulta algo confuso ya que una vez comenzado el orgasmo la energía cambia de dirección, correspondiendo el orgasmo con el fin del proceso de excitación expansiva.

MÚSCULO PC O PUBOCOCCÍGEO

Como sabemos, la base de las prácticas taoístas para elevar la energía sexual por la órbita microcósmica y evitar la descarga orgástica se centra en la contracción del músculo PC o pubococcígeo, que forma parte de los músculos del fondo pélvico. Reich, por su parte nos dice cuando habla de la angustia de orgasmo y las defensas para evitar el placer sexual y el orgasmo que: "Se encontró, además, que el enfermo siempre mantenía los músculos del fondo pélvico encogidos y tensos."

ARQUEO DE LA ESPALDA

Cuando hablamos de la represión del reflejo natural del orgasmo vimos como la espalda se arqueaba echando el pecho y abdomen hacia delante y los hombros y la pelvis hacia atrás. Por su parte, en las técnicas taoístas el arqueado de la espalda se utiliza para ayudar a hacer ascender el chi por la columna, activando la bomba sacral.

LAS TÉCNICAS PARA EVITAR LA DESCARGA ORGÁSMICA Y LA ENTREGA AL PLACER

Respiración, músculo pc y arqueado de la espalda son tres ejemplos muy notorios pero en general las técnicas taoístas se basan utilizan todo tipo de tensión muscular para impedir el reflejo del orgasmo. Se aprietan incluso glúteos, dientes, puños y hasta los dedos de los pies y tan fuerte como sea posible. Quien no conozca estas

técnicas pude encontrarlas con mucho detalle en los libros de Mantak Chia. Por otro lado, las técnicas para evitar la descarga en el orgasmo no son el único aporte de la sexualidad sagrada. Como ya había comentado en el apartado de aspectos en común, también se tiene muy en cuenta la capacidad para tanto la mente como el cuerpo, incluyendo toda la musculatura, suelo pélvico, y la respiración profunda. En cuanto al aspecto de la actitud de entrega, es justo aclarar que estas técnicas se consideran necesarias solo cuando no se tiene práctica suficiente. El objetivo final es llegar a conseguir el mismo efecto solo con el uso de la mente. Este es un testimonio de un hombre que practica la sexualidad taoísta del libro "El hombre multiorgásmico" de Mantak Chia.

"Mi excitación sexual es menos activa, menos caliente y menos salvaje que un orgasmo con eyacuación. Es más equilibrada y controlada. A medida que el placer y la presión van aumentando, pueden empezar a fluir por mi Órbita Microcósmica y por todo mi cuerpo. El fin no es expulsar el esperma sino sentir esta vibrante energía por todo el cuerpo, activar el amor y la ternura, y expandir el espíritu. Todo el cuerpo está mucho más relajado, especialmente en el momento del orgasmo."

ASPECTOS POLÉMICOS EN LA PERSPECTIVA DE W. REICH

RECHAZO A PRÁCTICAS NO GENITALES (ORAL, ANAL), MASTURBACIÓN Y HOMOSEXUALIDAD

Como sabemos, Reich como psicoterapeuta considera que todo paciente, sin excepción, tiene una perturbación genital que le impide desarrollar su potencia orgásmica (lo que entiende como capacidad para la descarga genital completa) provocando el estasis sexual y la angustia que mantiene la neurosis. Por lo tanto el objetivo de la terapia es siempre la resolución de esa perturbación genital y la recuperación de la potencia orgásmica. Por otro lado, la sexualidad oral y anal es denominada por Reich y por el psicoanálisis en general "sexualidad pregenital". Se le llama así porque es la manifestación de la sexualidad infantil antes de desarrollar la capacidad para la sexualidad genital. En esta etapa existe estimulación sexual pero no se descarga. Cito: "Sólo el aparato genital puede proporcionar el orgasmo y descargar completamente la energía sexual." Esto le lleva a afirmar que: "La sexualidad pregenital (oral, anal, muscular, etc.) difiere básicamente, en su dinámica, de la sexualidad genital." "La pregenitalidad sólo puede aumentar las tensiones vegetativas." "yo hallaba que **cualquier mezcla de excitación no-genital en el acto sexual o en la masturbación, reducía la potencia orgásmica.**" Por eso habla de "carácter genital" en oposición a "carácter neurótico". Dice: "Si se mantiene la conducta sexual no-genital, se perturba la función genital. El estasis sexual resultante activa a su vez las fantasías y la conducta pregenitales, Estas, tal como se las encuentra en las neurosis y en las perversiones, son tanto la causa como el resultado de la perturbación genital." "Cuanto más drásticamente se inhibe la excitación sexual, cuanto más se posesionan del genital las fantasías no-genitales, más poderosa es la inhibición y por lo tanto la angustia de orgasmo."

Este rechazo a la excitación no genital es un punto de importancia crucial para él, llegando a decir que: "La diferenciación entre placer pregenital y placer genital fue el punto de partida del desarrollo independiente de la economía sexual. Sin ella, no podría sostenerse una sola frase de mi teoría." Y llegando a decir respecto a la terapia que: "El acento principal había que ponerlo en el estudio de las fijaciones pregenitales, los modos anormales de gratificación sexual y los obstáculos sociales a una vida sexual satisfactoria."

Personalmente me cuesta creer que pueda ser tan diferente la sexualidad no genital de la genital, ya que aunque una persona se excite con cualquier zona erógena no genital, igualmente los genitales son los que responden a esa excitación. Incluso, sabemos que es perfectamente posible y común llegar a tener un orgasmo solo con el pensamiento, y no por ello la descarga es menos completa ni placentera. Salvo que Reich se refiera exclusivamente a casos en que por alguna razón los genitales no respondan a esa estimulación, no nos quedaría otra salida que deducir que Reich considera el sexo anal y oral como una conducta anormal o patológica en la edad adulta. Sin embargo, no encuentro que su lenguaje deje mucho espacio para pensar que hablara solo de

tales excepciones. Quizá la clave pueda estar en diferenciar "estimulación" no genital de "excitación" no genital y Reich sí conciba que la estimulación no genital sí pueda producir excitación genital en los pacientes sanos. El hecho de rechazar la estimulación genital, en el caso de que realmente lo haga, es algo que me resulta chocante teniendo en cuenta cómo incluye a la totalidad del cuerpo en su concepción de la excitación y el orgasmo, y cómo asocia la sexualidad con la expresión misma de la expansión del yo, el placer y la felicidad.

En cuanto a la homosexualidad y la masturbación, sí que no deja ningún lugar a la ambigüedad. Vemos como para ilustrar su postura de rechazo utiliza como ejemplo de perfecta salud sexual a los habitantes de las islas Trobriands y resaltando que no realizan ninguna de esas dos prácticas:

"Los niños de las Trobriands no conocen represión sexual alguna y no existen para ellos secretos sexuales. Su vida sexual se desarrolla naturalmente, libremente y sin obstáculos a través de cada etapa de su vida, con plena satisfacción. Los niños realizan con libertad las actividades sexuales correspondientes a sus edades. A pesar de lo cual, o mejor dicho, justamente por esa razón, la sociedad trobriandesa no conocía, en la tercera década de nuestro siglo, ni perversiones sexuales, ni psicosis funcionales, ni psiconeurosis, ni crímenes sexuales; no tiene ninguna palabra para designar el robo; la **homosexualidad y la masturbación** sólo significan para ellos **formas artificiales y no naturales de gratificación sexual**, un signo de una perturbación de la capacidad para alcanzar la satisfacción normal. "

Vimos también que en su descripción de las fases de la excitación y el orgasmo incluye la penetración como parte inseparable del propio proceso, casi como si la única manera propia en que un hombre pueda tener un orgasmo es con su pene dentro de la vagina de una mujer y viceversa. Para disipar cualquier duda respecto a si Reich solo concibe como sana una relación sexual heterosexual y basada exclusivamente en la penetración vaginal, cito: "**Un importante criterio de la potencia orgástica en el varón es el apremio en penetrar.** Pues puede haber erecciones **sin ese apremio**; tal es el caso, por ejemplo, en muchos poderosos caracteres narcisistas y en la satiriasis." No creo que nadie pongamos en duda que el apremio en penetrar sea natural, pero otra cosa es pensar que tenga que ser así necesariamente siempre. Para empezar, esta afirmación etiqueta directamente como neurótico a cualquier hombre homosexual que no tenga inclinación a penetrar, o incluso que no la tenga siempre. Me pregunto también qué pensaría Reich de las personas asexuales.

CONCLUSIONES

Sexualidad sagrada y bioenergética (en este caso centrándonos solo en la postura de Wilhelm Reich), ambas posturas parecen darnos información desde diferentes ángulos, y ambas parecen empíricamente ciertas, por lo menos para los que hemos practicado y experimentado con ellas. Incluso en ciertos aspectos son coherentes con hechos científicos conocidos o sus efectos han sido probados en ciertos contextos. ¿Cómo conciliar esta aparente contradicción entonces? Creo que es un tema interesante a tener en cuenta para reflexionar cada uno. Yo he realizado una segunda parte de este texto con algunas de las reflexiones que personalmente he hecho al respecto y que compartiré también con vosotros.

Para terminar, os dejo el enlace al grupo de telegram "Sexualidad sagrada y vía extática" donde habitualmente comparto información sobre sexualidad sagrada:

<https://t.me/sexualidadsagradayve>

Texto de libre difusión procedente de la web: <https://lacabañaastral.com/>

ÍNDICE

| | |
|--|-----------|
| WILHELM REICH, ORGÓN, CHI Y PRANA..... | 1 |
| ALGUNOS PUNTOS IMPORTANTES DE LA TEORÍA DE W. REICH..... | 3 |
| PLACER (EXPANSIÓN) Y ANGUSTIA (CONTRACCIÓN): ANTÍTESIS BÁSICA DE LA VIDA VEGETATIVA..... | 3 |
| EL PLACER Y EL POTENCIAL BIOELÉCTRICO..... | 4 |
| POTENCIA ORGÁSTICA..... | 4 |
| ECONOMÍA SEXUAL..... | 4 |
| "LA ANGUSTIA DE PLACER" Y LA POSTURA NATURAL DEL ACTO SEXUAL..... | 4 |
| LAS "CORAZAS" MUSCULARES..... | 5 |
| PUNTOS EN COMÚN ENTRE LA PERSPECTIVA DE W.REICH Y LA SEXUALIDAD SAGRADA..... | 5 |
| RUPTURA CON LA DUALIDAD MENTE-CUERPO..... | 5 |
| LOS INSTINTOS NO SON "MALOS"..... | 6 |
| REPRESIÓN SEXUAL Y ROLES DE GÉNERO..... | 8 |
| ELIMINACIÓN DE BLOQUEOS DE ENERGÍA Y TENSIONES FÍSICAS..... | 8 |
| IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN, EL ABDOMEN Y EL SUELO PÉLVICO..... | 9 |
| LA RESPIRACIÓN..... | 9 |
| LA TENSIÓN EN EL ABDOMEN..... | 9 |
| LA TENSIÓN EN LA PELVIS..... | 9 |
| ANGUSTIA ESTÁSICA Y CONSTRUCCIÓN DE LA CAVIDAD ABDOMINAL..... | 10 |
| ALMACÉN DE ENERGÍA EN EL ABDOMEN..... | 10 |
| PLEXO SOLAR Y PLEXO HIPOGÁSTRICO..... | 11 |
| CHAKRAS SEGUNDO Y TERCERO Y HARA O TANTIEN INFERIOR..... | 11 |
| DESCARGA DE ENERGÍA BIOELÉCTRICA EN EL ORGASMO..... | 12 |
| ORGASMOS DE TODO EL CUERPO..... | 12 |
| EXPANSIÓN - CONTRACCIÓN VS MIEDO - AMOR..... | 14 |
| IMPORTANCIA CENTRAL DEL AMOR..... | 15 |
| IMPORTANCIA DE DEJAR LA MENTE A UN LADO..... | 16 |
| LA IMPORTANCIA DE ABANDONAR LA SOBRE ESTIMULACIÓN..... | 17 |
| EL AMOR Y LA ENTREGA..... | 17 |
| PUNTOS CONFLICTIVOS ENTRE LA PERSPECTIVA DE W. REICH Y LA SEXUALIDAD SAGRADA..... | 18 |
| DESCARGA GENITAL COMO BASE DE LA SALUD..... | 18 |
| MOVIMIENTO DE LA ENERGÍA SEXUAL HACIA EL CORAZÓN..... | 19 |
| MÉTODOS PARA EVITAR LA DESCARGA GENITAL Y DEFENSAS PATOLÓGICAS DE LA ANGUSTIA DE PLACER..... | 20 |
| RESPIRACIÓN..... | 21 |
| MÚSCULO PC O PUBOCOCCÍGEO..... | 22 |
| ARQUEO DE LA ESPALDA..... | 22 |
| LAS TÉCNICAS PARA EVITAR LA DESCARGA ORGÁSMICA Y LA ENTREGA AL PLACER..... | 22 |
| ASPECTOS POLÉMICOS EN LA PERSPECTIVA DE W. REICH..... | 23 |
| RECHAZO A PRÁCTICAS NO GENITALES (ORAL, ANAL), MASTURBACIÓN Y HOMOSEXUALIDAD..... | 23 |
| CONCLUSIONES..... | 24 |