

**Acaba con la ansiedad para siempre
con 15 días de placer**



EL HOMBRE SENSUAL

POR CAFFYN JESSE

El Hombre Sensual

Acaba con la Ansiedad Para Siempre con 15 Días de Placer

EL HOMBRE SENSUAL

Por Caffyn Jesse

Traducido por Jordi Oller

Copyright © 2013, 2023 por Caffyn Jesse.

Reservados todos los derechos. Una versión anterior de este libro se publicó como *Orgasmic Mastery for Men* en 2013. Todos los dibujos son de Caffyn con Murali Shanmugam, excepto los dibujos de las páginas 47 y 48, que fueron realizados por Onika

CONTENIDO

EL HOMBRE SENSUAL	1
INTRODUCCIÓN	4
APRENDE A SABOREAR LA EXCITACIÓN PROLONGADA	7
Despertando al Tigre	7
Siente Tu Cuerpo desde Dentro	8
Tócate de Maneras diferentes	9
Explora los Placeres Anales	11
Juego Penetrante	13
ENTRENA A TU CUERPO A MANTENER UNA ALTA CARGA ERÓTICA	14
Relajarse y darse cuenta	15
Respiración y Energía Erótica	16
Cultivo de Energía Erótica	16
Haz Circular la Energía Erótica	17
Respiración y Orgasmos Energéticos	18
APRENDE A SABOREAR LA EXCITACIÓN EN PAREJA	22
Explorando Juntos la Vitalidad Interior	23
Crea un Ritual Erótico	24
Disfruta tu Eyaculación y Que Sepas – La Eyaculación no es el fin del Juego Sexual	28
Practica la Penetración con Pene Blando	29
Aprende a Usar Tus Manos	29
EPÍLOGO	30
APÉNDICE: MASAJE DE PENE	33
CAFFYN JESSE: EDUCADORA DE LA INTIMIDAD	37

I N T R O D U C C I Ó N

Podemos acabar para siempre con la ansiedad sexual y aprender a hacer el amor durante horas. Podemos volvernos intensamente apasionados y deseables, aprendiendo a sentir más placer. Podemos favorecer la salud sexual dedicando más tiempo al gozo sexual.

En mi trabajo como íntima sagrada, comparto el tacto erótico con personas de todos los géneros. A través de este particular trabajo, he disfrutado de todas las formas en que los hombres son sexualmente: suaves y duros; penetrables y penetrantes; gays, heterosexuales y bisexuales; cisgénero, genderqueer y trans; sin discapacidad y discapacitados, y de todos los tamaños y formas que puedas imaginar. Bromeo diciendo que probablemente veo más penes en una semana que muchas otras personas en toda su vida. Y para todos los hombres con los que he trabajado, los ejercicios y enfoques que comparto aquí han supuesto una transformación gozosa.

Trabajar con hombres ha sido muy sanador para mí. Cuando era niña y joven, me traumatizaron personas con pene. Viví violencia sexual, acoso y muy mal sexo. Los hombres usaron sus genitales como armas y me hirieron. Cuando los hombres se conectan sensualmente con su propia energía erótica, los veo volverse cuidadosos y delicados con sus genitales. Pueden disfrutar y ofrecer placeres conmovedores y auténticos. Siento una curación personal aquí. También hay transformación cultural. Nos resistimos a los estereotipos de género dañinos y a todas las formas en que limitan el amor, a medida que aprendemos a disfrutar de más placeres.

¡La enorme presión sobre los hombres para “empalmar, entrar y correrse” hace que el sexo sea ridículamente breve, duro e insatisfactorio! Los hombres sufren vergüenza y humillación cuando eyaculan sin querer. Sienten vergüenza y confusión cuando no se les pone dura. Hay una profunda frustración cuando experimentan una eyaculación inhibida. Si la cirugía (o la ausencia de cirugía, o mil otras razones) hace que la erección sea inaccesible, ¡los hombres dejan de ser sexuales! Las parejas también se sienten avergonzadas, decepcionadas, frustradas y confundidas. Los ejercicios y comprensiones de este libro crean un entorno erótico alternativo, donde la erección y la eyaculación pueden aparecer y desaparecer sin limitar la experiencia sexual. Se exploran con alegría muchas alternativas al sexo con penetración. Una vez que aprendamos este enfoque, ¡nunca volveremos a los viejos paradigmas limitantes y castigadores! Las relaciones pueden florecer y las alegrías se siguen multiplicando a lo largo de nuestra vida.

El DSM (1) describe muchos trastornos sexuales. ¡No he conocido a una sola persona que no haya padecido uno o más de ellos! Casi todos los hombres cisgénero experimentan “eyaculación precoz” en algún momento de sus vidas. Los tratamientos tradicionales incluyen cremas desensibilizantes, pensamientos que distraen, pastillas que amortiguan la sensación sexual y técnicas físicas que bloquean la eyaculación. Estos métodos no sólo son ineficaces sino que causan un gran daño. Después de utilizar estas técnicas durante años, los hombres se sienten entumecidos por dentro y desconectados del sexo. Sufren de disfunción eréctil. Los tratamientos tradicionales para la disfunción eréctil implican medicamentos que pueden ser peligrosos y tener efectos secundarios dañinos o dolorosos. Los ejercicios de este programa funcionan de forma opuesta. En lugar de adormecernos, desarrollamos sensibilidad. En lugar de medicamentos que mejoran la erección, elegimos placeres que mejoran la erección y, al mismo tiempo, exploramos alternativas creativas.

Los hombres transgénero que sufren de disforia de género recurren a intervenciones médicas (hormonales y/o quirúrgicas) que les ayuden a verse y sentirse como hombres cisgénero. Pero la mayoría no recibe educación ni experiencia en conectarse sensualmente con sus genitales. Muchos se preguntan si son “lo suficientemente hombres” para ser un amante apasionado y deseable. Los ejercicios de este programa abordan esta cuestión, sin guiar a nadie sobre cómo adaptarse mejor a los estereotipos de género. En cambio, los invito a todos a explorar e inventar formas creativas en las que podamos deconstruir con alegría esos estereotipos, con un toque amoroso y éxtasis ampliados.

La salud sexual de los hombres está sufriendo. Muchos hombres experimentan entumecimiento o dolor en las cicatrices de la circuncisión. (2) A uno de cada nueve hombres se le diagnostica cáncer de próstata a lo largo de su vida, mientras que la hiperplasia prostática benigna afecta hasta al 90 por ciento de los hombres con próstata. Muchos hombres luchan contra la ansiedad y el suicidio. Las prácticas placenteras de este programa afirman la vida. Mejoran los placeres genitales, la salud del suelo pélvico, la salud de la próstata y la salud sexual en general. Ayudan a abordar el entumecimiento y el dolor genital. Nos ayudan a pertenecer mejor a nuestra sexualidad, en toda su maravillosa diversidad, y pertenecen a muchas formas de explorar y expresar el goce erótico.

(1) *El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM)*

(2) Ofrezco un programa en línea gratuito sobre la circuncisión curativa en <https://intimacy-institute.teachable.com/>

Hay mucho sufrimiento y angustia entre los hombres y sus parejas sexuales. Pero hay una solución sencilla: ¡aprendamos a disfrutar más del placer! Al entrenar nuestro cuerpo para disfrutar de más placer, aprendemos a amplificar, contener y saborear la energía sexual. Para los hombres con penes biológicos, esto significa que la erección suele ser más accesible. La eyaculación puede ser más intencionada. Integrando los placeres anales, abordamos la salud de la próstata. Con los placeres del pene suave, podemos detener el entumecimiento y el dolor genital. Aprendiendo diferentes formas de complacer a una pareja, ampliamos las posibilidades eróticas. Podemos sentirnos relajados y sensuales en cualquier encuentro erótico, tengamos o no una erección y tengamos o no un pene biológico. El aprendizaje requiere sólo unos pocos días de compromiso consciente con prácticas placenteras. Una vez que se comprenden estos principios básicos, este nuevo conocimiento se puede incorporar con confianza. Podemos seguir aprendiendo y creciendo a lo largo de nuestras vidas, en la exploración gozosa de posibilidades eróticas en constante expansión.

Hay 15 ejercicios descritos aquí. Puedes hacer los ejercicios de forma secuencial o aleatoria. Puedes hacer uno diferente cada día o encontrar un ejercicio que disfrutes especialmente y hacerlo todos los días. Te animo a que eches un vistazo al programa completo y lo abordes de cualquier manera que pueda integrarse placenteramente en tu vida. Cada ejercicio debe ser divertido. 15 días con estas prácticas garantizan transformación. Y sé que no querrás dejar de utilizar estas técnicas sólo porque se haya solucionado un “problema”. Tu capacidad de placer crecerá y crecerá con una práctica continua alegre y gozosa.

APRENDE A SABOREAR LA EXCITACIÓN PROLONGADA

Utiliza estas cinco prácticas innovadoras, excitantes y de placer personal para dominar el arte de saborear la excitación prolongada. Da la bienvenida a niveles más altos de energía erótica en tu cuerpo y en tu vida. Puedes aprender a sentir tu cuerpo desde dentro, disfrutar de cada etapa de excitación e incluso llegar al orgasmo sin eyacular.

Nos acostumbramos a masturbarnos de forma habitual y eficaz. Al emplear técnicas táctiles más creativas y prestar atención consciente a las sensaciones corporales, podemos aprender a disfrutar cada etapa de la excitación. ¡Incluso puedes aprender a tener un orgasmo sin eyacular! Creo que sin entrenamiento, todas las eyaculaciones masculinas serán prematuras, en el sentido de que limitan el acceso a un placer más profundo.

Mucha gente se siente incómoda con la energía sexual. Este malestar es tanto cultural como físico. La energía sexual se experimenta como tensión que necesitamos descargar o reprimir. Estos ejercicios te guiarán sobre cómo acoger la intensidad y permitir que aumente, para que puedas experimentar cada vez más placer.

La clave para poner fin tanto a la eyaculación involuntaria como a la erección inhibida es aprender a acumular energía sexual en nuestro cuerpo cuando estamos en un estado relajado. Esto permite que fluya mucha más energía y placer extático por todo nuestro cuerpo. La erección se vuelve más accesible y la eyaculación más controlable. Los estados orgásmicos pueden surgir sin esfuerzo.

Despertando al Tigre

Cada vez que vayas al baño, dedica unos momentos a aclarar tu mente. Un método útil para aclarar la mente es la "técnica del acuario". Imaginemos la mente como un acuario, con cada uno de nuestros cuidados y compromisos asignados a un pez específico. Anima a cada pez a salir del marco, hasta que la mente se convierta en agua clara.

Cuando tu mente se sienta clara, respira profundamente en tu suelo pélvico y usa tus manos para estimular tus genitales. Tómate unos segundos o unos minutos, pero no llegues al orgasmo o la eyaculación. Simplemente disfruta de tu excitación y observa que puedes disfrutar sin necesidad de llegar al clímax.

Si hace esto varias veces al día, todos los días, puede comenzar a notar que su energía erótica aumenta. La energía sexual puede comenzar a informar su mundo de vida cotidiano, de maneras divertidas y sorprendentes.

Siente Tu Cuerpo Desde Dentro

Puedes aprender a reconocer varios niveles de excitación y explorarlos en tu práctica de autoplacer, ya sea que tu pene esté duro o blando. Los números se asignan a diferentes niveles de excitación para ayudarte a describir tu respuesta sexual, no para calificarla. Si solo llegas a 2-3, está bien, si vas inmediatamente a 11, también está bien. Es perfectamente normal sentir niveles altos de excitación sin erección y niveles bajos de excitación con erección. Simplemente siente lo que es verdad para ti.

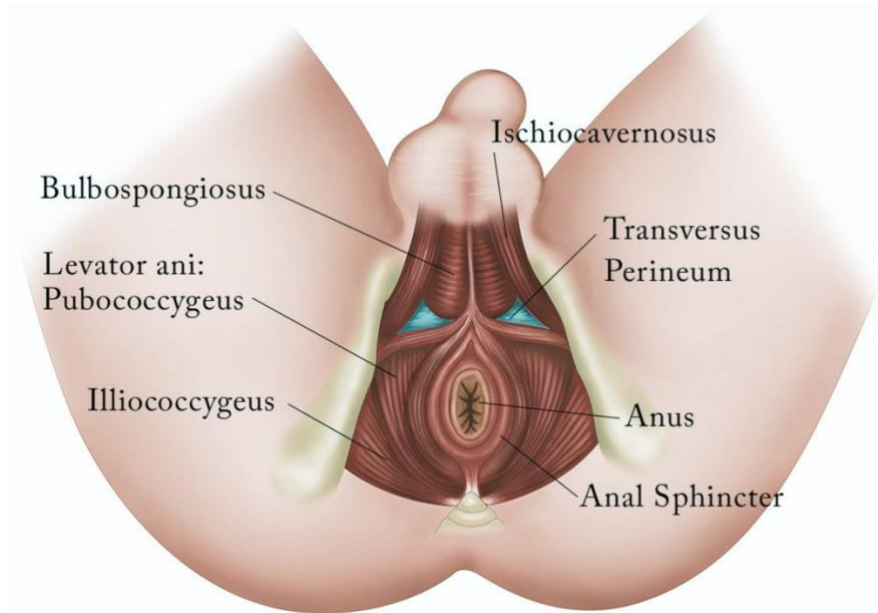
Tabla que describe los niveles de excitación:

1	Sin excitación
2-3	Leves punzadas de excitación, no constantes
4-5	Nivel bajo y constante de excitación
6-7	Excitación moderada constante
8	Alta excitación
9	Al borde del orgasmo
10	Orgasmo
11	Punto de No Retorno y Eyaculación

Una vez que estés acostumbrado a realizar un seguimiento de tu nivel de excitación, intenta alcanzar su punto máximo. Acaríciate hasta llegar al nivel 3, luego deja de acariciarte y siente que tu excitación vuelve a disminuir. Acaríciate nuevamente hasta que sientas que estás en el nivel 4, detén la caricia y permite que tu excitación vuelva a bajar. Continúa a través de todos los niveles si puedes.

Aprieta los músculos del suelo pélvico para bombear energía erótica a través de tu cuerpo y detener la eyaculación. Saborea el placer de las sensaciones orgásmicas sin eyaculación.

Los músculos del suelo pélvico son los que utilizas para evitar hacer caca y orinar. No tenses los músculos de las nalgas cuando aprietes; trata de aislar los músculos del suelo pélvico mientras mantienes los músculos de las nalgas suaves.



Tócate de maneras diferentes

Nos acostumbramos a autocomplacernos de formas habituales y "eficaces" que nos hacen correr rápidamente. Prueba a tocarte de otra manera. En el vídeo al que puedes acceder en el siguiente enlace, utilizo un juguete para mostrarte distintas formas de tocarte el pene. Saborea los placeres de los diferentes tejidos y los distintos niveles de excitación. Muchas de estas caricias se sienten mejor cuando el pene está blando.

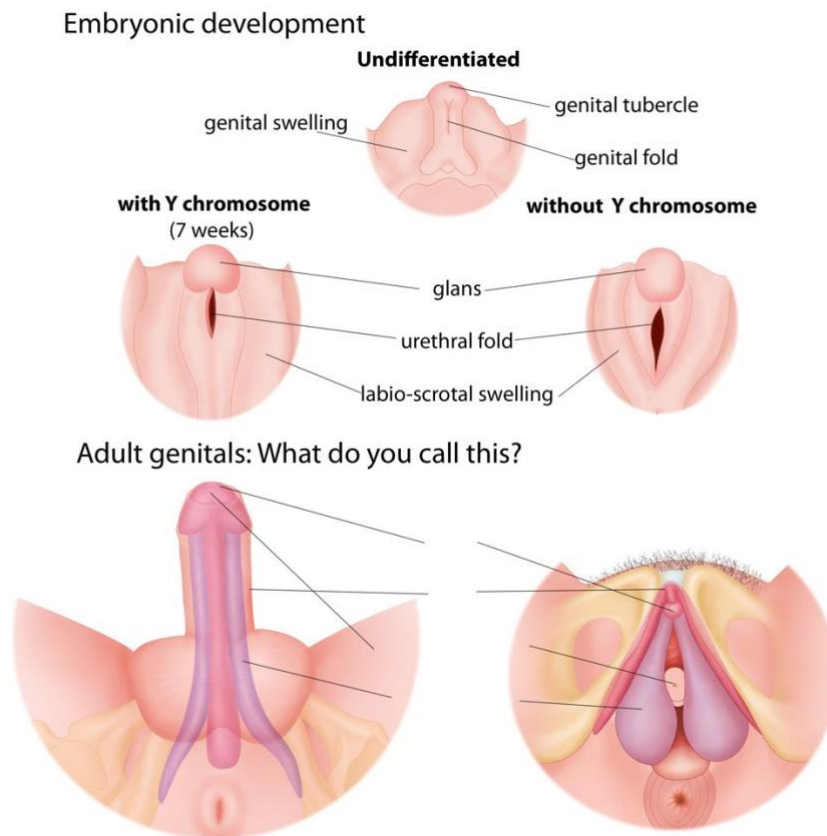
El pene no biológico que utilizo en el vídeo es siempre deliciosamente suave. Sugiero a todos los hombres que se compren un pene no biológico, o varios. Con arneses y dildos, puedes tener una erección cuando quieras. Tu polla puede ser del tamaño que más le guste a tu pareja. (¡Ir a comprar pollas juntos es muy divertido!) Puedes comprar una funda de pene blando que crea un bulto sexy en tu ropa interior, independientemente del tamaño de tu pene.

Puedes comprar una funda para hacer pipí. Puedes crear sensaciones maravillosas en genitales no biológicos, con prácticas regulares de autoplacer e imaginación. Nuestro sistema neuroendocrino "enciende" nuestro cerebro cuando imaginamos que realizamos una actividad, al igual que lo hace cuando realmente realizamos una actividad. Cuando las prácticas imaginativas de autoplacer integran pollas no biológicas, se produce un recableado neuronal biofísico.

Utiliza el vídeo como inspiración. Estas caricias se muestran para darte ideas. Puedes masturbarte conmigo unas cuantas veces e inventar nuevas caricias. Atrévete a sentir cada vez más placer.

Para cualquier vídeo de este programa que requiera una contraseña, utiliza XXX. Enlace al vídeo: <https://vimeo.com/81798166/>

Comprender las estructuras genitales homólogas puede ayudarnos a reclamar nuestros propios nombres para nuestra anatomía genital. Podemos tocar y ser tocados de maneras que afirmen nuestra identidad de género.



Explora los Placeres Anales

Los hombres pueden centrarse en el pene, pero los testículos, la próstata, el perineo y el esfínter anal desempeñan papeles importantes en la respuesta sexual. Explorar los placeres anales puede ser una forma muy eficaz de acceder a formas alternativas de excitación y favorecer la salud sexual. Los cuerpos suelen sentirse más abiertos y vivos a medida que nos sentimos cómodos con el erotismo anal. Los nervios que controlan los órganos sexuales, incluidos los que controlan la erección, el orgasmo y la eyaculación, convergen en la próstata y el perineo. Los masajes de la próstata y el perineo han sido eficaces para mejorar la salud y la función sexual desde la antigüedad.

Al tomar más conciencia del ano, podemos aprender a relajarnos en los placeres de toda la red neuronal implicada en la respuesta sexual. En lugar de un instrumento exclusivo para la penetración, el pene se arraiga profundamente en el cuerpo. Un pene profundamente arraigado, ya sea duro o blando, biológico o no biológico, es capaz de sentir más e intercambiar energías más sutiles con una pareja receptiva.

Puedes empezar a explorar cada vez que estés en la ducha: juega con tu culo y sé consciente de las deliciosas sensaciones que puedes experimentar. Utiliza las manos enjabonadas o abundante aceite o lubricante resbaladizo de buena calidad. Masajea con los dedos, vibra y acaricia con toda la mano. Pasa mucho tiempo fuera antes de entrar.

Para explorar el mundo interior, cuando estés listo, deja que la punta del dedo descansa en el esfínter anal. No presiones, deja que tu cuerpo se relaje y se abra. Inhala el dedo hacia adentro. Simplemente quédate un rato, siendo consciente de la sensación. Estira los músculos de lado a lado, arriba y abajo. Palpa el segundo esfínter (interno). Continúa masajeando el exterior: presionando, vibrando, amasando y deslizándose alrededor del ano y el perineo.

Es posible que puedas masajear tu propia próstata, que se puede sentir a través de la pared anterior del recto. (Para los hombres trans, la “esponja uretral” o punto G tiene características anatómicas correspondientes y se puede complacer a través del orificio delantero o trasero). Algunas personas pueden alcanzar el orgasmo únicamente mediante la estimulación de la glándula prostática. Quizás quieras trabajar con un juguete para masajear la próstata. Están disponibles en diferentes tamaños (¡empieza por el más pequeño!).

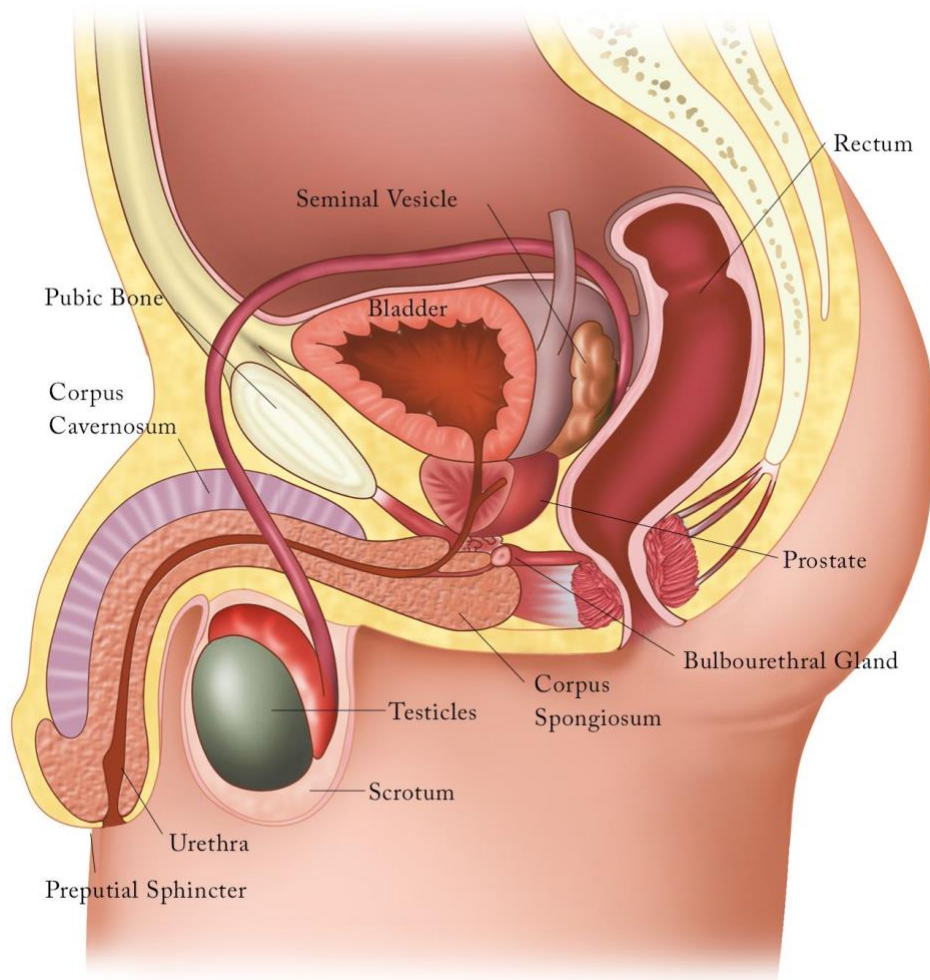
Existen algunas cuestiones de seguridad relacionadas con la estimulación de la próstata y la penetración anal.

• ***Cualquiera que sea el juguete que utilices, asegúrate de que esté diseñado para el juego anal, ya que una base ancha mantendrá el juguete fuera del cuerpo.*** El tracto digestivo aspirará otros juguetes y deberán extraerse quirúrgicamente. Los cirujanos del departamento de emergencias tienen muchas historias que contar sobre objetos domésticos que fueron absorbidos por el ano. Si esto ya te ha sucedido, comprende que es un problema común y no hay nada de qué avergonzarse. ¡Necesitamos más educación sexual basada en el placer!

• Utiliza mucho lubricante y hazlo lentamente para evitar daños en el revestimiento del recto. Si te duele, estás yendo demasiado rápido y presionando demasiado.

• Incluso cuando te masajees a ti mismo, es posible que desees utilizar guantes. Los guantes minimizan cualquier molestia o riesgo de rasgar los tejidos anales sensibles de las uñas. Asegúrate de que tus manos/guantes y juguetes estén muy limpios antes y después de la penetración anal. Las bacterias que se encuentran en el recto pueden transmitirse a otros orificios o a la pareja.

• La estimulación anal puede provocar la sensación de tener que ir al baño. La mayoría de las veces, esto es sólo una “sensación” que provoca la estimulación, y puede que sea necesario algo de tiempo para acostumbrarse.



Juego penetrante

Hay muchos juguetes disponibles para el juego con penetración; puedes experimentar y encontrar uno que funcione para ti. En general, las versiones más baratas son menos satisfactorias.

El uso de uno de estos juguetes te permite explorar la sensación del pene a través del movimiento, como lo hace cuando interactúas con una pareja. Muchos hombres se sienten abrumados por la intensidad envolvente que experimentan durante la penetración de su pareja. Puedes explorar esto por tu cuenta con la ayuda de una manga similar a la carne.

Intenta explorar tu juguete con una meditación con manos libres, que impulse la cadera y abra el corazón. Prepárate para tu sesión asegurando el juguete al nivel del pene (sobre una mesa, usando cinta adhesiva) para que puedas empujarlo con las manos libres. Utiliza un lubricante a base de agua. (Los lubricantes a base de aceite o silicona a veces pueden dañar estos juguetes).

Juega con diferentes velocidades de empuje. ¿Cuánta atención puedes poner en las terminaciones nerviosas de tu pene? Cambiar la velocidad de tus embestidas en el juguete ayuda a centrar tu atención. Este ejercicio puede durar diez o veinte minutos. Recuerda seguir dirigiendo la atención al pene cuando tu mente divaga. Si te gusta tener pornografía para ayudarte a alcanzar la erección y la excitación, puedes practicar haciendo oscilar tu atención entre la pornografía y la sensación en tus genitales.

Haz de tu juego de penetración un baile que involucre todo tu cuerpo. Expresa tu placer con el sonido. Masajea todo tu cuerpo mientras empujas. Agrega toque escrotal y anal para arraigar la sensación del pene en la pelvis.

Después de un período de empuje, quédate quieto dentro del juguete. Juega con la presión arterial de tu pene bombeando los músculos del suelo pélvico.

Juguetes sexuales "Fleshlight" con mangas Stealth, Mouth, Lady y Butt



ENTRENA TU CUERPO PARA MANTENER UNA ALTA CARGA ERÓTICA

Esta sección del programa aprenderás a ampliar gradualmente tu capacidad de placer, hasta que tu cuerpo pueda contener una alta carga erótica. Usando la respiración y la visualización, podemos cambiar el enfoque de los genitales y hacer circular la excitación a través de todo el cuerpo. ¡Pronto disfrutarás de una erección en cada célula!

Con estas prácticas aprenderás a acceder, cultivar y hacer circular la energía erótica a través de la respiración y la visualización. Puedes utilizar estos ejercicios para sentirte más cómodo manteniendo un placer erótico intenso sin eyacular. Puedes tener más confianza en tu capacidad para obtener y mantener una erección, y también, experimentar excitación y orgasmo en ausencia de erección. A continuación se presentan algunas pautas básicas para estas prácticas.

Piensa en todo el cuerpo como una zona erógena

En lugar de sentir excitación sólo en los genitales, permite que el placer fluya por todo el cuerpo. Respira profundamente, relaja tus músculos, bombea energía e invítala a llenar todo el cuerpo, sintiendo la erección de todo el cuerpo, el hormigueo de vitalidad. A menudo, la erección misma disminuye, y eso puede provocar una gran cantidad de otros sentimientos y placeres.

Usa tu imaginación y presta atención a las sensaciones sutiles

La sensación de excitación corporal plena puede ser muy sutil al principio: basta con que imagines que sientes excitación corporal plena, y eso hará crecer tu neurobiología, de modo que al final puedas sentirla.

Ofrece aceptación y aprobación a todo lo que surja

La vergüenza, la culpa, el miedo y la falta de atención surgen al realizar estas prácticas. No es necesario que esas emociones bloqueen nuestras respuestas eróticas. Mantén el corazón abierto y una actitud de aceptación total. A veces, las emociones "negativas" pueden incluso erotizarse. Nuestra imaginación erótica se nutre de los obstáculos. Puedes cambiar drásticamente tu nivel de placer simplemente notando y aprobando cada emoción, fantasía, sensación y falta de sensación.

R e l a j a r s e y D a r s e C u e n t a

En medio de un día ajetreado, deja que tu mente se despeje de pensamientos, juicios y urgencias, y lleva tu atención al mundo interior de tu cuerpo. Recorre tu cuerpo de la cabeza a los pies y viceversa, liberando las tensiones innecesarias. Suelta conscientemente la mandíbula apretada, los hombros encorvados, el vientre hundido, la columna rígida, el suelo pélvico oprimido. ¿Tienes las piernas cruzadas? ¿Tienes los ojos entrecerrados? Deshazte de todas esas tensiones. Observa cómo eres una red continua de partes flexibles, una integridad resistente. Observa la energía erótica que recorre la red. Siente tus genitales desde dentro, sin tocarlos. Deja que cada respiración profunda abra tu pelvis y masajee tus nervios genitales, como un amante interior.

Utiliza la conciencia para "barrer" el cuerpo, mientras preparas la cena o estás tumbado en la cama. Con la práctica, podemos volvernos cada vez más sensibles a las sensaciones cálidas, brillantes y cosquilleantes que bailan siempre en nuestro interior. A veces podemos experimentar la presencia de energía vital dentro de nuestras células.

Concéntrate en las variedades de placer excitado que puedas sentir en tus genitales y en todo tu cuerpo. Estas sensaciones pueden ser muy pequeñas y sutiles: hormigueo, piel de gallina. Responder a ellas puede hacer que te retuerzas, emitas sonidos espontáneos, tiembles, sacudas los brazos o las piernas.

Concéntrate en las sensaciones placenteras. Expresa tu placer en forma de sonido. Escucha los ecos del sonido en tu sensación corporal.

Visualiza y permite que estas sensaciones placenteras se agranden. Experimenta olas de placer que se expanden desde el lomo hasta las extremidades. Deja que el cuerpo surfee estas olas de placer, magnificando las sensaciones tanto como puedas.

En algún momento, cuando te sientas muy excitado, es posible que sientas un impulso interno considerable de encontrar "alivio" a la excitación acumulada a través de un orgasmo genital. En lugar de ello, puedes optar por rendirte a la experiencia. Relájate en la excitación y extiéndela por todo el cuerpo con la imaginación y la respiración.

Al relajarnos conscientemente en la energía erótica que llevamos dentro, despertamos nuestro potencial auto extático.

La Respiración y la Energía Erótica

Respirando plenamente, activamos los músculos del suelo pélvico y estimulamos los nervios genitales. La respiración es erótica y gozosa. Si entendemos la energía sexual como algo de lo que tenemos que deshacernos, ya sea para reprimirla con autodisciplina o para descargarla a través del orgasmo, querremos frenar la excitación continua que genera la respiración profunda. Pero podemos aprender a amplificar y saborear la energía erótica como una fuerza creativa. Puede generar deleite en todo lo que vivimos.

A menudo animo a las personas con las que trabajo a que imaginen que su respiración mueve la energía erótica en un círculo ininterrumpido, mientras respiran a través del perineo y suben por la espalda, y luego dejan que la respiración vuelva a bajar por la parte delantera del cuerpo hasta los genitales. Esta visualización sigue la Órbita Microcósmica para la circulación del chi en la medicina china. También podría emplear visualizaciones basadas en el sistema de centros de energía del cuerpo humano conocidos como "Chakras", también conocidos como plexos

neurales y glándulas endocrinas. Otra visualización eficaz es la de respirar una erección genital en todo el cuerpo, de modo que cada célula se ponga erecta.

Con visualizaciones que estimulen nuestra imaginación, una respiración que estimule los nervios genitales del suelo pélvico y una actitud que celebre lo erótico, podemos aprender a construir altos niveles de energía sexual con poco o ningún contacto genital. Cuando aprendemos a combinar estas técnicas con la estimulación sexual, es posible ampliar enormemente el placer sexual. Además, este placer ampliado puede añadir alegría al trabajo, las amistades y la vida cotidiana, no sólo a las interacciones convencionalmente sexuales.

A medida que aprendemos a habitar con la energía sexual y a hacerla circular por nuestro cuerpo y nuestra vida, podemos experimentar la respiración como guía y compañera. La respiración puede ser extática, y el éxtasis puede ser un camino que saboreemos con cada respiración.

Cultivo de Energía Erótica

El cultivo de energía erótica es transformador para las personas que sienten el deseo amortiguado y también para las que se sienten abrumadas por un deseo no deseado. Es ideal para la disfunción eréctil, los problemas de eyaculación precoz, la anorgasmia y muchos otros problemas sexuales.

Respira de forma circular, con una inspiración larga y fácil, y dejando que la respiración se apague. Siente la entrada conectada con la salida, y exhala con un suspiro.

Coloca una mano en el corazón y otra en la raíz. Siente cómo tu respiración fluye hacia tus manos, calentándolas. Siente el calor de las manos fluyendo de vuelta al cuerpo. Siente cómo se abre un canal entre los genitales y el corazón. Inspira a través de los genitales. Absorbe la energía de la tierra con este canal y lleva la energía al corazón. Si quieres, deja que tus músculos participen en este sorbo de energía. A veces es bueno arquear la espalda al inspirar. A veces sienta bien apretar los músculos alrededor de los genitales. A veces el trasero sólo tiene que contonearse y bailar. Deja que el sonido cambie si quiere. Ooohhh. Ooohhh. Oooohh.....

Haz Circular la Energía Erótica

Te invito a respirar conmigo. Respira profundamente en tu vientre; llena tus pulmones por completo. Coloca las manos sobre el vientre y siente cómo sube y baja con cada respiración. Respira hacia la pelvis. Coloca las manos

sobre el montículo púbico y siente cómo el suelo pélvico se expande con cada inspiración y vuelve a contraerse con cada espiración. Besa la tierra con el suelo pélvico en cada inspiración. Deja que tu suelo pélvico se contraiga de nuevo con cada exhalación, bombeando energía a través de tu cuerpo.

Deja que la respiración te mueva. Sé consciente de los miles de pequeños cambios y aperturas que se producen en todo tu cuerpo con cada respiración. Muéstrate dispuesto a que te muevan, a que te respiren.

Ahora te invito a sintonizar con tus genitales. Date cuenta de que están ahí. Forman parte de ti. Presta atención. Envía tu amorosa aceptación y aprobación a cada aspecto de tus genitales: cómo huelen, cómo se ven, especialmente cómo se sienten. Nota cada sensación en esta parte central de tu ser. Imagina que envías tu respiración a tus genitales con cada exhalación. Siente cómo se llenan de aliento cálido.

Visualiza la luz que brilla sobre tus genitales: la luz del sol, de la luna, de las estrellas. Siéntelos bañados en luz. Siéntelos brillar. Siente cómo esta parte de ti está impregnada de fuego. Siente el calor, el poder. Acerca la mano a los genitales y siente el pulso de la energía. Ahora toca, y siente la energía surgir a través de ti. Respira profundamente y presta toda tu atención mental a la sensación.

Cuando sientas la energía erótica acumulada en tus genitales, respira esa energía hacia arriba por la columna vertebral hasta la parte superior de la cabeza. Cuando la energía llegue a la parte superior de la cabeza, exhala y déjala caer de nuevo hacia los genitales. Inhala de nuevo, llevando la energía hasta la parte superior de la cabeza. Exhala, dejando que la energía caiga por la parte delantera del cuerpo. Mantén la energía erótica subiendo por la espalda, bajando por la parte delantera, subiendo por la espalda, bajando por la parte delantera.

Respira más rápido, siente cómo los músculos pélvicos bombean tu respiración. Siéntete envuelto en capas cada vez más densas de tu propia energía erótica. Siente cómo se crea un campo de fuerza a tu alrededor. Déjate envolver por esta energía. Siente cómo te hace vibrar. El sexo es alegría. El sexo es poder. El sexo cura.

Cuando estés preparado, deja que tu respiración se ralentice. Relájate en la magnificencia que fluye a través de ti. Ámate a tí mismo.... Ama tu sexualidad.

Respiración y Orgasmos Energéticos

Puedes sentirte extático y orgásmico sin que te toquen. Respira conmigo para explorar y experimentar la Respiración y los Orgasmos Energéticos. Túmbate boca arriba sobre una superficie firme pero cómoda, con las rodillas levantadas para esta práctica de respiración con visualización guiada que mueve la energía ardiente hacia arriba a

través del cuerpo. A medida que sientas el fuego creciendo en tu núcleo, mueve tu cuerpo, como quiera moverse, y suena, como quieras sonar. Con la práctica puedes aprender a sintonizar con la sensación de excitación, cabalgar las olas, sentir el éxtasis y ¡mantener los orgasmos energéticos!

Muchas personas me han dicho que han disfrutado de su primer orgasmo energético mientras escuchaban el audio proporcionado en el enlace de abajo, o simplemente siguiendo esta práctica. Estás construyendo energía a través de tu sistema neuroendocrino, y luego, dejándolo ir todo. No se sentirá exactamente como un orgasmo genital normal. Simplemente disfruta de cualquier sensación de clímax y liberación.

Comienza con una respiración relajante, dejándote llevar.

Empieza a respirar más profundamente. Inhala por la nariz y exhala por la boca. Hazlo completamente "circular" sin pausas entre inhalaciones y exhalaciones.

Balancea la pelvis. Contrae los músculos del suelo pélvico.

Respira en el perineo. Imagina un fuego cálido ardiendo en tus genitales. Alimenta el fuego con tu respiración. Imagina que llega hasta tu sacro, tu matriz. Haz circular la energía entre tu perineo y tu matriz, tu sacro. Alimenta el fuego con tu respiración.

Desplaza tu atención hacia arriba y empieza a imaginar que el fuego llega hasta tu vientre. Haz circular la energía entre los genitales y el vientre, hasta que el fuego arda con más fuerza.

Desplaza tu atención hacia el corazón. Imagina que el fuego crece y brilla allí. Haz circular la energía del vientre al corazón, del vientre al corazón.

Mueve la pelvis y contrae de vez en cuando los músculos del suelo pélvico. Deja que el movimiento y la respiración alimenten el fuego.

Ahora imagina que el calor llega hasta la garganta. Haz circular el fuego de corazón a garganta, de corazón a garganta. Emite algunos sonidos.

Imagina que el fuego llega hasta el tercer ojo, entre las cejas. Enciende tu sabiduría e intuición. Haz circular la energía de la garganta al Tercer Ojo, de la garganta al Tercer Ojo, utilizando tu respiración, tu movimiento, tus apretones internos, tus sonidos.

Siente cómo crece el fuego. Llega hasta la parte superior de tu cabeza. Haz circular las llamas cálidas entre el Tercer Ojo y la parte superior de la cabeza.

Siente cómo la energía aumenta tanto que sale disparada por la parte superior de la cabeza.

Todo lo que sientas o no sientas es perfecto, ¡simplemente déjate llevar! Presta atención amorosa a cada sensación, expresa la sensación en sonido, respira y mantén la energía fluyendo.

Enlace al archivo de audio que dura 15,32 minutos: <https://ecstaticbelonging.com/wp-content/uploads/2023/07/Breath-and-Energy-Orgasm-Caffyn-Jesse.mp3>

El prepucio que recubre el pene es un tejido especializado, compuesto por piel, mucosa, nervios, vasos sanguíneos y fibras musculares. El tejido del prepucio tiene una gran elasticidad. Está ampliamente inervado y construido para el placer. Al no estar unido al cuerpo del pene, el prepucio es libre de deslizarse hacia delante y hacia atrás, enrollándose hacia dentro. En los hombres adultos, puede estirarse y enrollarse cuando el pene está erecto, y después volver a su posición delantera y protectora. En esta posición, el prepucio protege la superficie mucosa del glande. Las fibras de la vaina muscular peripénica forman un verticilo en la punta del prepucio, que actúa como esfínter (el esfínter prepucial).

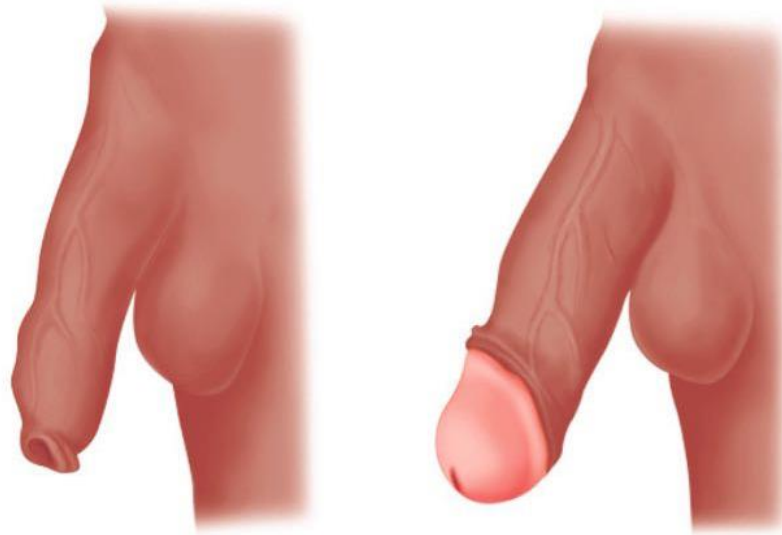
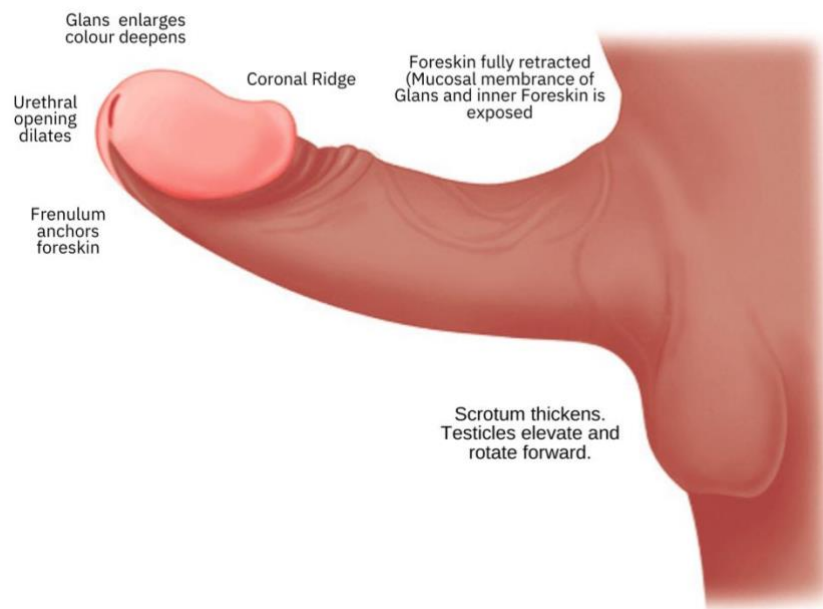


Diagrama que muestra los cambios que se producen en el pene durante la erección



La circuncisión afecta a cada persona de forma diferente. Cada pene circuncidado presenta un tejido cicatricial único. Existen diferentes estilos de circuncisión.



APRENDE A SABOREAR LA EXCITACIÓN CON UNA PAREJA

E siguiente reto es llevar tu bienestar sexual ampliado al juego en pareja. El sexo en pareja es excitante e impredecible. Llevar tu capacidad ampliada de placer al entorno incontrolable del juego en pareja conlleva toda una nueva serie de desafíos. Prepárate para experimentar. Estos cinco ejercicios te servirán de base.

Practicar el "sexo seguro" con preservativos puede exacerbar la preocupación por conseguir y mantener la erección, y hacer que el sexo con penetración termine antes de que la erección se desvanezca. Los preservativos internos o "femeninos" -utilizados por cualquier pareja receptiva- pueden resolver estas preocupaciones, al tiempo que hacen que el sexo con penes duros y blandos sea accesible y profundamente placentero.

Enseñar al cuerpo a generar y hacer circular niveles elevados de energía erótica facilita la obtención y el mantenimiento de una erección fiable. Y también hay que aprender técnicas de compromiso erótico que alivien la presión de la erección y la eyaculación. Aprenderás a saborear los placeres de una polla blanda y a explorar las posibilidades post-eyaculatorias. Hay literalmente miles de maneras de ser sexual, y sólo una de ellas depende de tener un pene duro. Aprendiendo muchas formas de complacer a la pareja mientras disfrutas de tu propio cuerpo, puedes aprender a saborear y compartir una gama mucho más amplia de respuestas eróticas.

Si el juego en pareja sigue siendo frustrantemente menos placentero que el autoplacer, puede ser útil dar la bienvenida intencionadamente a cualquier forma habitual de acceder a la excitación y al orgasmo, y después dedicar mucho tiempo a explorar juntos el mundo de los placeres post-eyaculatorios. Cuando puedas honrar toda la gama de tus capacidades sexuales, antes y después de la eyaculación, te sentirás cómodo con el flujo y reflujo natural de la erección y la excitación en experiencias sexuales prolongadas. Cada vez que dediques tiempo a explorar conscientemente una amplia gama de sensaciones eróticas con tu pareja, estarás ampliando tu capacidad de placer. Al compartir el placer, contribuyes al bienestar sexual y al bienestar de la relación.

Explorando Juntos la Vitalidad Interior

(Práctica de 30 minutos)

Túmbate desnudo boca arriba junto a tu pareja. No te toques. Respira profundamente y dirige tu atención hacia el interior. Tómate tu tiempo para explorar tu cuerpo. Deja que tu cuerpo se relaje poco a poco. Sigue escaneando en busca de zonas de tensión y contención innecesarias, y suéltalas.

Gíraros lentamente y colocaros uno frente al otro, ahora tumbados de lado. Mira a tu pareja a los ojos con suavidad. Comparte tu magnificencia a través de los ojos. (El contacto visual puede ser difícil para algunos, ¡incluso para mí! Me gusta dar la bienvenida a una práctica lúdica de juego de "hola" y "adiós" cuando estoy mirando a los ojos con alguien, invitándonos a cerrar y abrir los ojos cuando queramos). Después de unos minutos

de mirar a los ojos de la forma que mejor os venga, poned las manos en los genitales del otro. Siente que cuando tocas a alguien, tocas toda su historia, sus heridas más profundas y su mayor capacidad de alegría. Lleva este honor a tu abrazo.

Pídele a tu pareja que te sujete suavemente el pene, luego lo apriete y lo suelte. Invítale a explorar tus huevos y tu polla interior. Siéntete consciente de tus genitales. Siente los genitales de tu pareja con la misma atención exquisita. Explora con una curiosidad relajada. Si una caricia determinada te crea una sensación de urgencia, modifícala para que ambos podáis volver a un estado relajado de conciencia genital. Tómate tu tiempo. Con este ejercicio, ambos exploráis un período prolongado de vitalidad y excitación genital sin entrar en ninguna sensación de urgencia.

Después de unos 15 minutos de sostener en silencio y explorar los genitales, terminad con uno o dos minutos de sostener tus propios genitales, mientras os miráis suavemente el uno al otro. Cierra los ojos y quédate contigo mismo durante un minuto. Termina con un abrazo.

Crea un Ritual Erótico

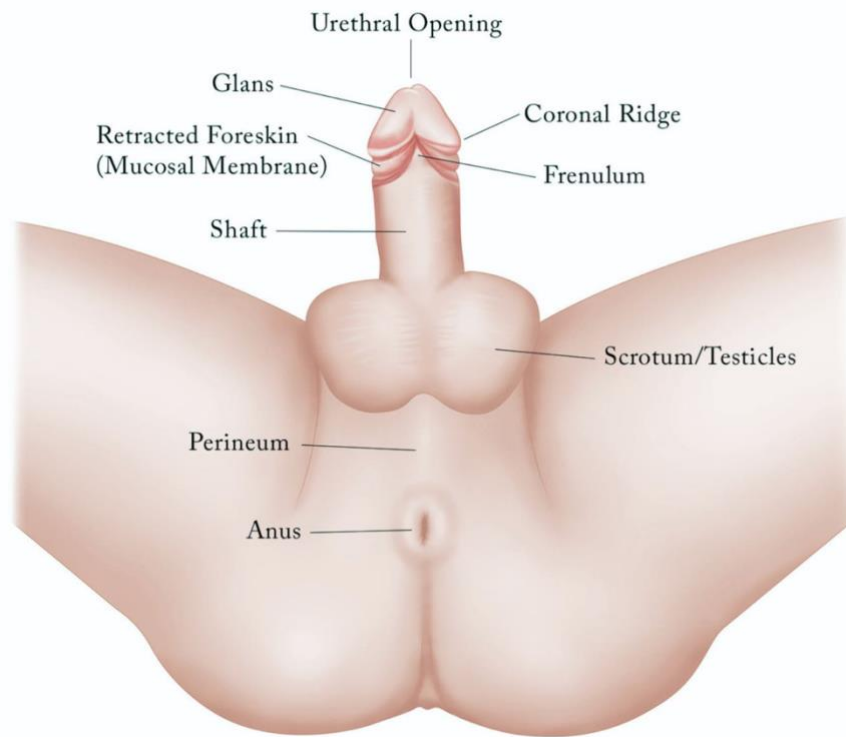
(Práctica de 15 minutos)

Crea un ritual que puedas repetir con regularidad. Dedicar 15 minutos a compartir energía erótica. Un ritual estupendo es ver cómo os dais placer mutuamente, de la forma que elijáis. O puedes optar por un ritual en el que os toquéis mutuamente. He aquí algunas pautas:

Una persona asume el papel de dar caricias y otra el de recibirlas. Adoptad papeles diferentes en días diferentes. Es bueno disponer de tiempo y estímulo para meterse de lleno en cada papel, secuencialmente.

No utilices estos rituales como preliminares de las relaciones sexuales en pareja, ¡aunque es probable que quieras hacerlo! Intentad separaros habiendo dado o recibido caricias. Estáis aprendiendo nuevas formas de estar con la excitación y el placer sexual, y el uno con el otro.

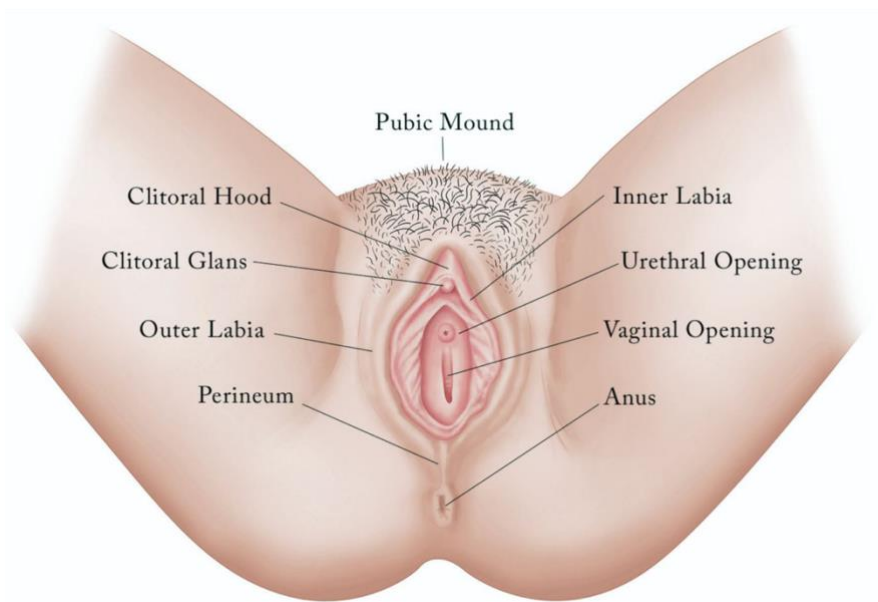
Una idea para un ritual es que el que da las caricias permanezca vestido. El receptor se quita la ropa y se tumba en la cama, en una camilla o en el suelo. Cuando el receptor está preparado, el dador posa una mano durante unos instantes en la zona genital de su pareja. A continuación, se aplica lubricante y se acarician los genitales del receptor durante quince minutos, utilizando un temporizador. Al dar, ve muy despacio y agradece cualquier instrucción de la persona que recibe.



Prueba estos trazos o inventa los tuyos propios.

Para personas con pene:

1. Sujeta el pene por la base con una mano, y luego masajea el frenillo y el glande con la palma plana, deslizándote sobre la cabeza del pene y el vientre.
2. Desliza el puño muy ligeramente sobre la parte superior del pene con un movimiento en espiral.
3. Masajea el frenillo y la base del glande con los dos pulgares.



Para personas con vulva:

1. Masajea hacia abajo, utilizando tres dedos. El dedo corazón se desliza a lo largo del clítoris y el exterior de la abertura vaginal, los otros dos dedos recorren el lugar donde el muslo se une a los labios.
2. Haz una Y con el dedo índice y estimula el clítoris y los labios con un movimiento de tijera.
3. Tira hacia atrás del capuchón del clítoris o masajea a través del capuchón, como prefiera tu pareja. Haz círculos lentos.

Repetir la misma caricia una y otra vez ayuda a que esto se convierta en un ritual y no en una experiencia erótica habitual. La conciencia plena puede crecer en ambos. No hay que preocuparse por lo que hay que hacer o por lo

que ocurrirá a continuación. Simplemente, el receptor tiene la oportunidad de tomar conciencia de la sensación genital. El que da el toque debe permanecer completamente concentrado en lo que está haciendo.

Siempre hay que aceptar las instrucciones. Estate dispuesto a detenerte de buena gana y a cambiar el toque cada vez que la persona tocada te lo pida.

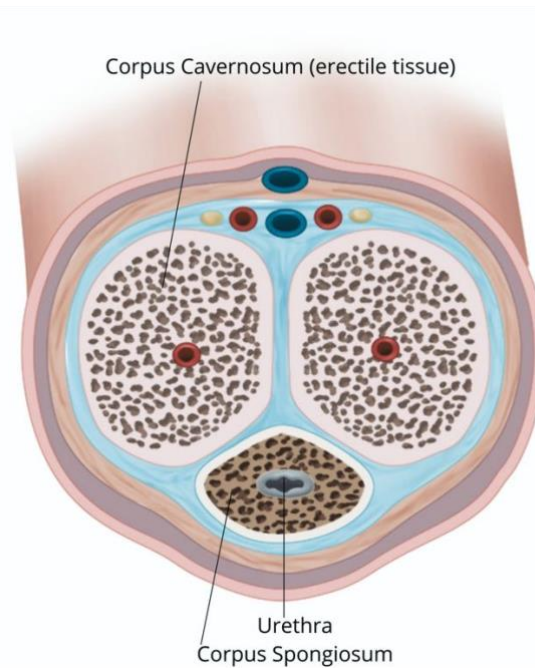
Termina sujetando firmemente los genitales de tu pareja, con total atención. Cada uno puede decir unas palabras sobre lo que ha notado. A veces se puede notar pena o tristeza, otras excitación, placer o alegría. Todos los sentimientos tienen cabida.

Haz que este ritual sea lo suficientemente pequeño como para que encaje regularmente en tu horario. Disfruta de lo diferente que es de otras interacciones eróticas.

Mantén separado el dar y el recibir, para poder disfrutar plenamente de los beneficios de cada función. Recibir suele ser más difícil. Es difícil dejarse llevar y sumergirse en los propios sentimientos. No es habitual dejar de preocuparse por la pareja y dedicar tiempo a sumergirse por completo en nuestra propia experiencia. Con un ritual erótico, tanto tu como tu pareja practicáis simplemente el "presentarse" listos para dar o recibir caricias eróticas. Con demasiada frecuencia, las parejas esperan y se involucran en la actividad sexual sólo cuando están simultáneamente "de humor". Esto es una trampa para tener muy pocas experiencias sexuales y muy decepcionantes. Cambia ese paradigma programando un ritual erótico que tenga lugar tanto si te sientes excitado como si no, tanto si te excitas como si no, y tanto si te sientes "atraído" por alguien como si no. Te presentas a ti mismo, al otro y a las posibilidades eróticas de una forma totalmente nueva.

Si eyaculas al principio del ritual, disfrútalo y sigue disfrutando de las caricias durante el resto del tiempo programado.

Sección transversal del pene



Disfruta de Tu Eyaculación y Que Sepas: La Eyaculación No Significa el Fin del Juego Sexual

A través de estas prácticas aprenderás a llevar una alta carga erótica en tu cuerpo y a expandir tu placer. Con la práctica a través de la respiración y la visualización, el autoplacer y el juego en pareja ampliado, aprenderás a hacer el amor durante horas. A lo largo del camino, incluso después de muchos años de práctica, todavía puede haber momentos en los que llegues al "punto de no retorno" y eyacules antes de que tú o tu pareja estéis listos para terminar de hacer el amor.

Disfruta siempre de la eyaculación. Disfruta de ella. Masajea la eyaculación en tu propia piel y en la de tu amante. Prueba a comerte la eyaculación. El semen es delicioso y nutritivo, y además contiene hormonas que pueden hacernos sentir más alegres y satisfechos. ¡Saborea!

Tanto si se produce en unos segundos como al cabo de varias horas o semanas, la eyaculación no tiene por qué suponer el fin del acto sexual. Con estas herramientas, actitudes y enfoques, la eyaculación siempre puede saborearse y celebrarse en el contexto de un viaje orgásmico continuo y rico en texturas.

Sí, puede que te sientas cansado y agotado después de una eyaculación. Pero te animo a que explores el placer post-eyaculatorio, tanto durante la práctica del autoplacer como durante el juego en pareja.

Sigue tocando y jugando. Sigue observando en tu interior todas las sensaciones de placer. Encuentra formas de abrazar y ser abrazado que sigan aportando más dicha al cuerpo y al espíritu. Si necesitas descansar del tacto genital, prueba a ver cómo tu pareja se autocomplace. Explora el contar fantasías, los dedos, los vibradores, el sexo oral y las sorpresas. Utiliza tus palabras para comunicar tu placer en la eyaculación, la sensualidad de tu pareja y cómo quieres seguir haciendo el amor con ella.

Practica la Penetración con Pene Blando

Explora la deliciosa práctica de la penetración del pene blando. Usa mucho lubricante. La silicona es resbaladiza y deliciosamente eficaz. Sujeta el pene (o pídale a su pareja que lo agarre) por la base y haz un “anillo para el pene” con el pulgar y el índice de una mano, empujando suavemente la sangre hacia el eje y la cabeza. Con la otra mano, agarra el pene justo debajo de la cabeza e introdúcelo poco a poco en la vagina o el ano. (Recuerda usar condones internos). Una vez dentro, adopta una posición que te permita mantener tus genitales conectados y estar quieto, mientras tú y tu pareja os sincronizáis con las sensaciones que fluyen a los dos. Ambos estáis educando a vuestros cuerpos para disfrutar de los placeres sutiles de la penetración del pene blando. Aprender esta habilidad elimina por completo la presión de tener que tener una erección para poder disfrutar de la penetración genital.

Si estás usando pollas que no son biológicas, no olvides explorar los deliciosos placeres de la penetración con "empaquetadores" de pollas blandas.

Aprende a Usar Tus Manos

Aprender a intercambiar masajes eróticos es una manera maravillosa de practicar el saborear la excitación con tu pareja.

Al practicar masajes eróticos entre vosotros, podéis aprender a relajarnos juntos en diversos niveles de excitación, mientras comunicáis vuestros deseos, manteneis altos niveles de excitación sin eyacular y disfrutáis de los placeres de la polla blandas. Puedes aprender a ofrecer un placer inmenso y prolongado a tu pareja sexual utilizando tus manos.

En este vídeo de muestra de mi clase de masaje erótico se incluyen lecciones clave sobre “Cómo tocar”.

Enlace al Video: <https://vimeo.com/73908444>

Para cualquier video que requiera una contraseña, usa XXX

El programa completo en línea está disponible en este enlace:

<https://intimacy-institute.teachable.com/p/learn-erotic-massage>

EPÍLOGO

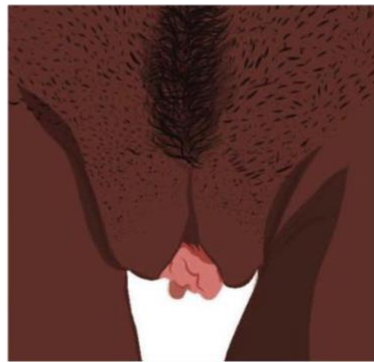
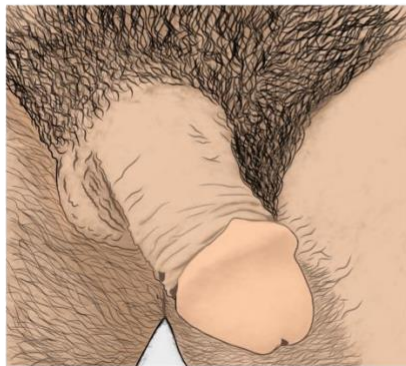
¡Juguemos a caminar por el mundo con cuerpos totalmente excitados! Podemos darle la bienvenida a la energía erótica en cada célula, en cada momento, volviéndonos plenamente conscientes de la belleza y la sensualidad que nos rodea y dentro de nosotros. Podemos dejar de pensar en la energía sexual como algo de lo que debemos deshacernos, ya sea para reprimirla con autodisciplina o para descargarla a través del orgasmo. Cuando empezamos, en cambio, a amplificar y saborear la energía erótica, nos convertimos en amantes de toda la vida. La energía sexual es una parte integral de nosotros. Podemos darle la bienvenida escuchando nuestros cuerpos y siguiendo el "sí" interior.

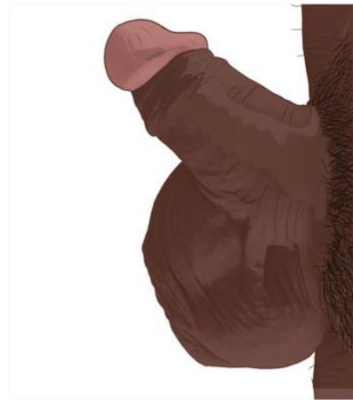
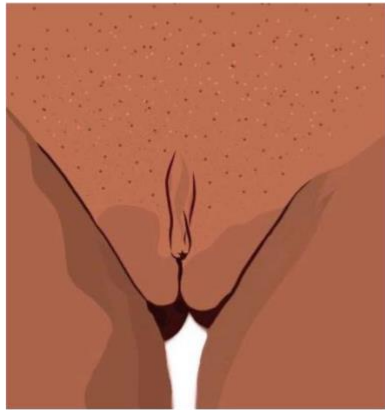
Gran parte del mundo milita en contra de la vitalidad erótica. Nos volvemos contenidos, congelados, temerosos, avergonzados. Nos quedamos atrapados en patrones habituales de expresión erótica que nos dejan anhelando algo más. Nos sentimos enojados con parejas que parecen actuar como guardianes de nuestra realización erótica. Todo esto puede terminar. A medida que exploramos y cultivamos nuestras capacidades eróticas, podemos regresar a casa con alegría, conexión sagrada y vida extática.

Con conocimiento, autoaceptación y la práctica continua del placer, podemos vivir la dicha que es nuestro derecho de nacimiento. Podemos construir bienestar relacional y superar los estereotipos de género para poder amarnos bien y por mucho tiempo.

Los genitales destacan por su diversidad. Son tan únicos como nuestros rostros. Los genitales cambian constantemente de tamaño y forma, durante una hora y a lo largo de nuestras vidas, a medida que cambian las hormonas y los niveles de excitación. Podemos saborear y celebrar las muchas formas en que tenemos genitales.

El Hombre Sensual





Apéndice: Masaje de pene

Aquí tienes una lista de toques que pueden resultar placenteros, durante la masturbación o el masaje erótico. Esto es sólo un compendio de posibilidades que pueden ser placenteras o no, no una lista de tareas que realizar. Cada persona con pene es diferente en lo que disfruta. Mantente en comunicación. Se sensible a las señales no verbales. Ve muy despacio. ¡Un ritual de autoplacer o un ritual erótico puede durar horas! O bien, ¡puedes aportar energía sagrada, amorosa y exploratoria en un rapidito!

No se requiere erección para que cualquiera de estos movimientos se sienta bien; Algunos toques en realidad se sienten MEJOR cuando el pene está blando. Para generar el mayor placer y energía, puedes reducir el ritmo, detenerte o cambiar lo que estás haciendo antes de que la eyaculación se vuelva inevitable.

El pene intacto y el pene circuncidado deben tratarse de manera algo diferente, ya que el prepucio contiene muchos miles de terminaciones nerviosas adicionales y el glande del pene en los hombres intactos es una membrana mucosa. En general, los hombres intactos prefieren un toque más delicado. A continuación se encuentran instrucciones especiales para la estimulación del prepucio.

Esta lista se desarrolló a partir de las enseñanzas de Joseph Kramer y sus videos *Fire on the Mountain* y *The Best of Penis Massage*. Se incluye aquí con su aprobación.

Despertando al vecindario

A. *La línea del amor*. Frota las palmas de las manos para generar calor. Coloca las palmas calientes sobre el pliegue inguinal. Esto genera energía sexual.

B. *Calentamiento del vientre*. Coloca las palmas en espiral sobre el bajo vientre, honrándolo como el asiento de la vida, el centro de la energía intrínseca.

C. *Reposo de las palmas sobre el corazón y el pene*. Apoya una mano sobre el corazón y la otra sobre el pene. Masajea el canal intermedio.

D. *Vibrar*. Coloca toda la mano sobre la zona genital y vibra. Haz vibrar el centro del corazón con la otra mano.

El Prepucio

A. *Estiramiento suave y cosquillas.* El prepucio de los hombres intactos puede estimularse mediante estiramientos suaves, tanto hacia delante como hacia atrás (estimulando específicamente la banda estriada próxima al esfínter prepucial). Los golpecitos suaves y las cosquillas en el prepucio también sientan bien.

B. *A través del prepucio.* Mantén el prepucio sobre el glande y masajea suavemente la corona a través de la doble capa del prepucio.

C. *Echa un vistazo.* Trabaja el prepucio hacia delante y hacia atrás sobre el glande.

D. *Bajo la capucha.* Desliza un dedo por debajo del prepucio y haz un círculo sobre el glande, estimulando el prepucio desde el interior.

E. *Honrar el tejido cicatricial.* Los hombres circuncidados tienen cicatrices de distinto grado. Es curativo honrar este tejido cicatricial observándolo, sosteniéndolo y masajeándolo con aceite. (Para mi programa gratuito sobre el tacto para curar las cicatrices de la circuncisión, véase <https://intimacy-institute.teachable.com/p/circumcision>)

IV. El Tronco y el Glande

A. *Shiatsu del pene.* Agarra el cuerpo del pene entre el pulgar y el índice y presione profundamente hacia arriba y hacia abajo para despertar los tejidos más profundos del pene.

B. *Rock around the cock clock.* Unta los genitales con aceite, coloca el pene sobre el vientre en la posición de las 12 en punto, acaricia la verga desde la base hasta el glande y luego sube por el cuerpo con un movimiento integrador. Haz esto durante cada una de las 12 horas. Permanece en la posición de las 6 en punto. Puedes sujetar los huevos con la otra mano.

C. *Foco en Frenillo.* Tira de la piel tensa y masajea el frenillo. Utiliza círculos con los pulgares (un pulgar y luego dos pulgares).

D. *Masaje del glande.* Sujeta el pene con una mano con la cabeza hacia arriba. Con la palma bien engrasada de la otra mano, masajea lenta y delicadamente la cabeza del glande. Invierte la dirección de vez en cuando.

E. *Pene en lanzadera.* Coge el pene con las dos manos, tocando ligeramente con los dedos los lados del tronco. Ahora mueva el pene de un lado a otro entre las dos manos sujetándolo por la piel suelta del tronco. Realiza este movimiento durante un rato para permitir que aumente la tensión.

F. *Acunar el pene.* Coloca una mano debajo del pene, sujetándolo hacia arriba, y la otra sobre el pene, sujetándolo hacia abajo. Mueve las manos hacia delante y hacia atrás.

G. *Jaula.* Haga una jaula con una mano, con los dedos separados, y sujete el glande. Gira y haz vibrar la jaula.

H. *Norte y Sur.* Acaricia el pene en una dirección y los huevos en la otra.

Conexión Genital del Corazón

A. *Toque curativo.* Con el pene apoyado sobre el estómago, toma una mano y ahueca los testículos. Luego desliza la palma de la otra mano por la parte inferior del pene hasta el corazón.

B. *Dicha del vientre.* Tensa la piel de la polla y sujétala por la base. Usa la otra mano en el frenillo, las puntas de los dedos en el vientre.

Toques de Alta Fricción

¡Usa mucho lubricante!

A. *Twist and Shout.* Tira de la piel del pene hacia la base con una mano. Con la otra mano haz como si fuera un sacacorchos, con el pene bien engrasado. Esto puede hacerse con el pulgar y el primer dedo o con toda la palma de la mano.

B. *Penetración perpetua.* Deja que tu pene "penetre" en tu puño en cada toque. Antes de que la cabeza del pene salga de tu mano, sube la otra mano para la siguiente penetración. Prueba más rápido o más despacio.

C. *Fuego.* Coge el pene con las manos y frótalas como si quisieras hacer fuego. Varía la velocidad y la presión.

D. *Ordeñar.* Empieza agarrando ligeramente con una mano la parte inferior del pene. A continuación, acarícialo desde abajo hacia arriba. Cuando llegues arriba, suéltalo. Mientras tanto, lleva la otra mano a la parte inferior del pene y repite la operación.

E. *Baile de manos.* Entrelaza los dedos y frota arriba y abajo.

Alternar las caricias de alta fricción con las de retención. Invita al receptor a hacer respiraciones largas y profundas para relajarse en un estado de alta excitación.

Los huevos y el Perineo

A. *Toca la raíz.* Hasta la mitad del pene está dentro del cuerpo. Masajea la polla interior a través del perineo.

B. *Vibraciones del núcleo.* Haz vibrar el perineo con un vibrador o un puño. Respira profundamente, haz sonidos fuertes.

C. *Masaje Escrotal.* Rasca, frota, estira y hacer cosquillas en el escroto.

Masaje Anal

Ten en cuenta que algunas personas con pene no quieren ser penetradas en absoluto. A algunas personas con pene les gusta que las penetren con un solo dedo, a otras les gusta que les penetren con un puño entero. A algunas personas con pene les gusta mucho movimiento y actividad. A otros les gusta el contacto muy tranquilo y meditativo. Utiliza lubricante, lubricante y más lubricante. (Consulta muchos recursos separados sobre masaje anal en www.erospirit.ca)

A. *Provocando la Puerta del Templo.* Masajea el orificio anal suavemente, durante un tiempo prolongado.

B. *Invitación al Templo.* Nunca pinches ni empujes para entrar en el culo. Espera a que el esfínter externo se abra y te atraiga.

C. *Entrar al Templo a Rezar.* Inserta un dedo muy lentamente. Quédate quieto. Sólo permanece ahí.

D. *Las Cuatro Direcciones.* Con uno o dos dedos presione firmemente hacia arriba/lateral/abajo/lateral, varias veces en cada lado.

E. *La próstata.* Encuentra la glándula prostática, una forma bulbosa del tamaño de una nuez (el tamaño varía en cada hombre y a lo largo de la vida) que puedes palpar a través de la pared anterior del recto. Masajea suavemente la próstata con uno o dos dedos. Circula en ambas direcciones. Estimula el pene y la próstata simultáneamente.

F. *Salir del Templo.* Retira los dedos muy lentamente.

Esparcir la Energía

A lo largo del masaje, toma la energía de tus genitales y extiéndela por todo el cuerpo.

La Gran Tensión

Amplifica la energía de tu cuerpo haciendo 20 respiraciones entrecortadas, utilizando el patrón de respiración inspira-inspira-expira. A continuación, cambia a un patrón de respiración que nos mantenga surfeando la cresta de la ola: Inspirar largamente y espirar con un silbido. Inspira largamente y espira con un suspiro. Ahora tensa todo el cuerpo, empezando por la polla, el ano, el culo, los músculos abdominales, el pecho y bajando por los brazos, las piernas, las manos y los pies. Aprieta la cara. Mantén la tensión y la respiración hasta que estés preparado para dejarte llevar. A continuación, déjalo todo y déjate llevar por las sensaciones que sientas en tu cuerpo. Observa la calidad de la luz en tu mente. Saborea un rato sin hablar.

La "gran tensión" es una forma estupenda de llegar al clímax y concluir un momento de autoplacer o de sexo en pareja. Es una forma de orgasmo. Una vez que aprendas la práctica, es posible que quieras jugar con ella más a menudo. A mí me gusta hacer el Big Draw varias veces durante un periodo prolongado de masaje erótico o autoplacer. Esta práctica crea miniclímax de energía sexual concentrada y liberación orgásmica.

CAFFYN JESSE, EDUCADORA PARA LA INTIMIDAD



Caffyn Jesse es una persona genderqueer que ama a las mujeres, a los hombres y a quienes son ambos o ninguno de los dos. Es una profesora de renombre mundial de intimidad sagrada, educación sexual somática y trabajo corporal sexológico. Visita su sitio web en www.EcstaticBelonging.com