

EJERCITACIÓN YONI: SAHAJOLI

Copyright © 1995 Jeffery Tye

«El origen del mundo», pintura de Gustave Courbet.

Un día le toqué el amor propio a una amiga diciéndole que, salvo excepciones, las mujeres occidentales tienen una vagina tan musculosa como una chancleta, comparación que confieso como totalmente carente de poesía, si no de pertinencia. Entendámonos: no estoy acusando a nuestras mujeres. Pues, ¿quién les habla, quién les informa, quién les enseña a desarrollar los músculos de su yoni? ¿Hay que asombrarse entonces de que el control vaginal sea rarísimo en Occidente?

Ahora bien, para lograr contacto armónicos en la pareja, para un acuerdo sexual total -sin siquiera tentar de alcanzar el maithuna tántrico-, el control vaginal confiere a la mujer un importantísimo factor de seducción.

Por otra parte, cuando la mujer se toma el trabajo de ejercitar esos músculos, ¿no es justo que ellas se beneficien al igual que su/s compañeros? Con más razón si se tiene en cuenta que tal musculatura, elástica y fuerte, presenta ventajas en muchos otros planos: una musculatura vaginal desarrollada es más elástica, puede alcanzar una relajación más profunda, y la circulación sanguínea es óptima, todo lo cual facilita el parto, evita infecciones, alivia las hemorroides, endereza y afirma el útero, colabora en la desaparición de dolores menstruales, mejora las secreciones, la sensibilidad interna, el flujo menstrual, y las relaciones sexuales.

Este control vaginal permite también el «lenguaje secreto» que se establece durante el maithuna y, además, Shakti puede ayudar a Shiva a controlarse.

Toda mujer puede -y debiera- fortalecer y controlar su musculatura vaginal, cualquiera sea su edad. Seguramente una mujer joven iniciada desde la pubertad, como se hace en ciertas regiones de la India en donde las madres lo enseñan a sus hijas, tendrá una ventaja respecto de una mujer europea que comienza en la edad adulta. No obstante el control que adquiere le será beneficioso en todos los aspectos.

Richard Burton escribió, como buen conocedor: «Este control vaginal es la respuesta femenina más buscada. Ella debe cerrar el yoni hasta que éste apriete el lingam como una mano, abriéndolo y cerrándolo a su gusto, como la mano de una gopi que ordeña la vaca. [...] Su marido la apreciará más que a cualquier otra mujer y no querrá cambiarla por la más bella reina de los Tres Mundos».

Sahajoli formaba parte también de la educación secreta de las devadasis -las bailarinas secretas de los templos hindúes- y de las hetairas griegas. Estas últimas debían pasar una prueba, una especie de «examen de ingreso», que consistía en seccionar con los músculos del yoni un falo confeccionado con pasta de modelar...

Las occidentales modernas que no se han beneficiado con esta educación precoz no las igualarán, sin duda, pero cualquier mujer, a cualquier edad, con un poco de perseverancia obtendrá un resultado muy satisfactorio. Después de todo la vagina es un músculo que se puede fortalecer y controlar, como todos los demás.

Este método, en resumen muy sencillo, se basa en «mula bandha», que consiste en contraer los esfínteres anales -son dos- y el elevador del ano. Sin embargo, la práctica tántrica exige el mula bandha más elaborado que se describe a continuación.

Sentada o acostada, tome conciencia de la región anal, respirando con calma. Después de aproximadamente un minuto, cuanto esté bien interiorizada, contraiga débilmente primero el esfínter anal, el externo. Luego, apretando un poco más, la contracción alcanzará el segundo anillo muscular; por último, contraiga el elevador del ano, atrayendo así los dos esfínteres anales hacia el interior y hacia arriba. Procediendo lenta y gradualmente, se distinguen bien estos tres niveles, incluso desde la primera prueba. Luego, apriete tan fuerte como pueda, hasta hacer vibrar toda la zona anal. Es posible que sienta un estremecimiento que le recorre la columna vertebral. Mantenga esta contracción al máximo sin respirar durante al menos seis segundos. Luego, relaje el bandha, siempre interiorizada en estos músculos. Se produce entonces la distensión de toda la zona y la percepción de la sensación de calor resultante. También se puede, es optativo, seguir respirando durante el bandha. Repita el proceso a voluntad, cinco veces seguidas como mínimo.

Gracias a este mula bandha enérgico, sentirá que las reacciones desbordan el ano, ganan el perineo, la vulva, el clítoris, la vagina e incluso el útero. Es normal, puesto que los esfínteres de la entrada de la vagina y los del ano forman algo parecido a los dos anillos de un «8»; contraer uno es actuar sobre el otro. Haga la prueba: contraiga uno de los dos anillos del 8 y esté atenta a las sensaciones percibidas en su unión (el perineo), así como en el ano y en la entrada de la vagina.

Como en todos los esfínteres y órganos huecos, la función de los músculos de la vagina consiste en la contracción. Durante el orgasmo, la contracción ondulante y rítmica que recorre el yoni produce allí sensaciones voluptuosas que se propagan al lingam. Cuando lo sienta claramente y pueda contraerlos a voluntad, deberá dirigir

la atención más en profundidad hasta la vagina, donde se desarrollarán sensaciones nuevas. Gracias a mula bandha, estas contracciones, débiles al comienzo, pronto ganarán en potencia, sobre todo si realiza el ejercicio siguiente.

El Tantra quiere fortalecer los músculos vaginales por medio del ejercicio siguiente, que se hace normalmente en frío, es decir, fuera del contacto sexual y sin excitación erótica. Para permitir una contracción eficaz se reemplaza el lingam por un objeto cilíndrico apropiado: cuanto más se parezca al lingam, mejor podrá apretarlo el yoni. En rigor, en la Vía o Método del Valle, el ejercicio suele hacerse con un verdadero lingam, esto es, con un consorte real.

En cuanto al objeto, puede ser de un diámetro inferior al de un verdadero lingam; eventualmente puede servir la cánula de un irrigador vaginal, que es adecuado para entrar en la vagina sin irritar ni lastimar, aunque es demasiado delgado y distiende muy poco la vagina. Las mujeres de occidente utilizan un vibrador, mientras que en India se utilizan falos tallados en piedra, y en China se utiliza un huevo de jade. Si el yoni está demasiado seco, humedezca el sucedáneo de lingam con un gel ginecológico de venta en farmacias, con miel, y jamás con una grasa o aceite. Con el cilindro insertado en la vagina es fácil sentir los músculos y concentrarse en ellos.

El ejercicio debe hacerse acostada de espaldas. Con el objeto colocado en la vagina, contraiga al máximo los dos esfínteres anales para apretar fuertemente el lingam. Mantenga esta contracción, que implicará cada vez más músculos de la región anal y genital durante seis u ocho segundos, sin respirar y con los pulmones vacíos; luego reinspire y relaje esos músculos. Después de tres o cuatro respiraciones normales, haga otra vez mula bandha, reteniendo la respiración, pero esta vez con los pulmones llenos. El conjunto forma un ciclo que se repite a voluntad.

Variante: inspire, luego haga mula bandha durante tres segundos, espire relajando los músculos durante tres segundos, reinspire, vuelva a hacer mula bandha durante tres segundos, y así sucesivamente. La duración total es aproximadamente de tres minutos, salvo que se fatigue antes. Lo importante es la regularidad: una pequeña dosis cotidiana vale más que largas sesiones esporádicas. Pronto, con los músculos así fortalecidos, en ocasión de un contacto concreto podrá inaugurar su facultad nueva, haciendo, si así lo desea, que sea una sorpresa para su compañero.

Otro ejercicio: ponga en el suelo un alfombra o manta bien enrollada y siéntese a horcajadas sobre ese gran cilindro, con las rodillas en el piso. Cuide que la vulva y el cóxis estén en estrecho contacto con el cilindro: esto facilita la toma de conciencia del músculo púbico, lo cual hace que se sientan los efectos del ejercicio.

Las manos servirán de «perineómetro». La izquierda se desliza entre el cilindro y la vulva, a la que cubre. Si está desnuda, inserte el dedo gordo solo o con el anular en la vagina. A continuación la mano derecha se desliza detrás de la espalda: el dedo oprime el espacio comprendido entre el cóxis (que hay que tocar) y el ano. Dicho de otra forma, el dedo gordo izquierdo en la vulva, el derecho en el cóxis.

Ahora está lista para practicar. Cierre los ojos para concentrarse mejor. Inspire profundamente, luego vacíe los pulmones a fondo, retenga la respiración y contraiga al máximo el músculo 'hamaca' hasta hacer vibrar todo el suelo pelviano. Bajo el dedo gordo de la mano derecha hay que sentir moverse el cóxis impulsado

hacia adelante. La mano izquierda sentirá reaccionar la vulva, y el dedo gordo, insertado en la vagina, quedará apretado. En este estadio es normal contraer simultáneamente el músculo púbico, las nalgas y los esfínteres del ano: la disociación vendrá más tarde. Por el momento lo esencial es fortalecer.

Cuando la retención del aliento deje de ser agradable, reinspire, luego relaje el suelo pelviano. Descanse durante dos o tres respiraciones normales, y después recomience (dosis media: cinco o seis veces).

Este ejercicio puede hacerse también sentada en una silla, preferentemente tapizada para que haya un buen contacto entre la vulva y el asiento. Si no hay testigos molestos, coloque las manos como he indicado... En caso contrario, puede hacerse discretamente, pero sin las manos no se sigue tan bien el desarrollo de la práctica.

Es bien sabido hasta qué punto el movimiento amplio y rítmico de la pelvis femenina conduce al espasmo eyaculador: es muy raro el hombre que se le resiste... Por el contrario, gracias a ese lenguaje secreto perfeccionado, por tanto sin movimiento de vaivén del lingam y sin balanceo de la pelvis, el control resulta mucho más fácil y no es necesario aislarse de las sensaciones provenientes de un consorte. Si la onda contráctil, al ordeñar así al lingam, llevara al punto límite al varón Shiva, este deberá respirar profunda y lentamente con el abdomen, relajando el vientre y las nalgas. La inmovilidad permite además a Shakti seguir mejor la experiencia masculina, algo crucial en el método o vía del «filo de la navaja», cuando se trata de evitar «ese» movimiento de más.

Algunas mujeres -desgraciadamente sólo una minoría- tienen un control vaginal espontáneo. Tanto mejor para ellas, pero eso no las dispensa de fortalecer sus músculos vaginales, que nunca son demasiado potentes. Lo ideal es la práctica cotidiana: la cantante vocaliza todos los días.

¡Es una sencilla costumbre que hay que adquirir!