



# El tao del sexo y del amor

## Capítulo 4

Los antiguos maestros del Tao consideraban que existen tres columnas que sustentan la vida de todo ser humano y que de la solidez de esos pilares, dependía la longevidad:

- El amor.
- La alimentación.
- El ejercicio.

Para este último punto, además de los movimientos, resulta fundamental prestar atención a la respiración.

### **La respiración correcta**

Según los maestros taoístas, el *Chi* o aliento constituye una de las fuerzas vitales; a través de él y de las funciones de la respiración el hombre se pone en contacto con el invisible poder cósmico. O sea: para la mirada taoísta la respiración tiene una verdadera dimensión mística y trascendental. Es, en este sentido, una concepción muy cercana a la del tantrismo que considera de manera muy similar al *prana*.

Una buena respiración resulta esencial para nuestra salud, tanto física como espiritual. Una respiración profunda y diafragmática es bá-

sica para cualquier forma de meditación y también un requisito fundamental para la terapia médica taoísta. ¿Cómo respirar de manera correcta? Hay tres puntos esenciales al respecto:

- Mantenerse erecto y con el pecho en posición normal.
- Respirar y espirar con el diafragma y sólo por nariz. La zona alta del pecho no debe levantarse y no se debe emplear la boca.
- Primero, exhalar despacio el contenido de los pulmones de modo tal de vaciarlos completamente, haciendo un esfuerzo y contrayendo el diafragma. Luego, inspirar para ensanchar el diafragma al máximo. Repetir varias veces.

Por supuesto que en los primeros intentos la secuencia que acabamos de describir aparecerá como completamente “antinatural”, sobre todo para aquellas personas habituadas a respirar mal (con la boca, levantando los hombros, hinchando el pecho, etc.). Sin embargo, si se la practica, por ejemplo, cinco minutos diarios durante una semana y a la siguiente se realizan diariamente dos sesiones de la misma duración de esta respiración, finalmente se convertirá en un hábito incorporado y, por lo tanto, se realizará de manera automática e inconsciente, sin necesidad de tener que pensarlo.

### **La necesidad de ejercicio: el *Tai Chi Chuan***

Hacer el amor constituye un importante ejercicio para el cuerpo pero no es suficiente, ya que con él no se ponen en funcionamiento todos los músculos. Y un cuerpo “puesto a punto” con ejercicios funcionará, sin lugar a dudas, mucho mejor en el momento de la relación sexual: de manera más flexible, sin dolores cuando se toma una determinada postura, etc. Como los antiguos chinos eran muy conscientes de esto previeron una serie de ejercicios para aliviar síntomas y mantener en plena forma el cuerpo, de manera tal de mantenerlo armónico y saludable. Estamos hablando del *Tai Chi Chuan*. ¿De qué se trata? De una técnica de defensa que emplea sólo las manos y los puños desnu-

dos. En esencia, podría decirse, que es un arte marcial interno, la combinación de un arte marcial y una búsqueda iniciática. *Tai Chi* representa la armonía entre el Yin y el Yang y *Chuan* significa “puño”. El *Tai Chi Chuan* también es conocido como “largo Chuan”, ya que sus secuencias se ligan sin solución de continuidad si se sigue adecuadamente la idea rectora: “ejecutarlo de manera continuada y ágil como si se hiciese girar una rueda”. También se lo conoce como “suave Chuan” porque no se debe emplear la fuerza bruta para vencer al adversario”; si se elige el momento correcto y la posición adecuada se hace perder equilibrio al contrario. Un maestro taoísta lo ilustró de la siguiente manera: “Los movimientos del Tai Chi semejan los de las nubes en un día de viento suave”.

Cuando se lo practica de manera adecuada, semeja una grácil danza. De hecho, comenzó como una danza. Cuenta la leyenda que el emperador Fu-Hsi pidió a Yin Kang que crease una danza para que su pueblo la aprendiera y, con su ejecución, alejara las enfermedades. De esa manera, nació el Tai Chi Chaun.

Desde el punto de vista general, su práctica produce dos tipos de efectos. Por una parte, proporciona un estado de tranquilidad y relajación. Por otra, procura, a quien lo practica, efectos energéticos de muy alta calidad cuyas repercusiones, como no podía ser de otra manera, influyen beneficiosamente en el ámbito de la sexualidad.

El Tai Chi Chuan constituye un excelente ejercicio por varios motivos: no es muy cansador, se puede practicar a cualquier edad y en cualquier condición física y conserva a la persona en buena forma, tanto desde el punto de vista físico, como del energético y espiritual. Básicamente, consiste (algo ya hemos adelantado) en una unión de ejercicios suaves que trabajan las articulaciones y operan sobre la energía y deben realizarse siempre con la respiración correcta (ver punto anterior). A pesar de la lentitud de los gestos y de que su ejecución parece no demandar un gran desgaste físico. Suele ir acompañada de una pérdida de sudor originada en el fuerte crecimiento de la circulación energética a nivel de los tejidos

Existen un poco más de cien movimientos codificados en la práctica del Tai Chi Chuan, todos ellos lentos y danzantes.

Es posible que en el período inicial, el principiante se sienta desanimado al experimentar dificultades o, incluso, aburrido al ejecutar movimientos muy concretos en un orden rigurosamente impuesto. Pero no debe desanimarse: más tarde obtendrá una gratificante sensación de seguridad y armonía interior.

### **Efectos del Tai Chi Chuan sobre la sexualidad**

La sexualidad, tanto masculina como femenina, encuentra un importante apoyo en la práctica asidua del Tai Chi Chuan, básicamente, gracias al equilibrio que proporciona. Además, quien lo practica adquiere una flexibilidad y una relajación corporal que lo aleja de cualquier problema vinculado a posturas. Pero no son esos los únicos beneficios. El Tai Chi Chuan es una disciplina que facilita la libre circulación de energía y que asegura una perfecta concientización del cuerpo, ambos puntos muy favorecedores del disfrute sexual. Asimismo, elimina inhibiciones y previene los bloqueos energéticos que suelen aparecer en los individuos que no se encuentran convenientemente preparados para vivenciar a pleno un contacto sexual.

### **Cómo practicar Tai Chi Chuan**

- El cuerpo debe disfrutar de una gran libertad, de modo tal de favorecer la circulación sanguínea.
- Los hombros deben permanecer siempre relajados.
- Los gestos deben ser simples, sinuosos, armónicos, graciosos y danzantes.
- La continuidad en los gestos es fundamental, ya que la brusquedad rompe la armonía, tanto de los movimientos como la interna.
- La espalda debe permanecer siempre derecha.

- ▶ Nunca se debe producir una flexión amplia o una torsión del tronco.
- ▶ Evitar la crispación del rostro y, sobre todo, de las mandíbulas.



*La lentitud de los movimientos del Tai Chi Chuan ablanda la carne, la uniformidad la suaviza. La capacidad de ser blando y suave hará que se abran los músculos y los huesos y, con ello, la energía fluirá de manera armoniosa en la sangre, la respiración se volverá larga y profunda y la vitalidad del espíritu se activará.*

## Nueve posiciones de Tai Chi Chuan

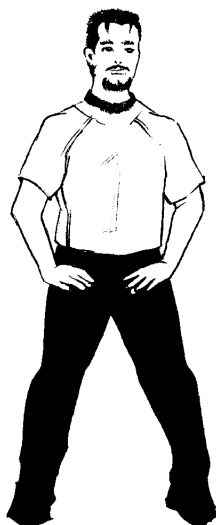
Si bien, ofrecer la explicación de la totalidad de las posiciones sería imposible en un volumen de este tipo, se detallan a continuación algunas de ellas junto a la ilustración correspondiente para que quien lo desee pueda ir ejecutándolas y percibiendo los beneficios que su práctica produce.

### Primera postura

- ▶ Colocar los pies paralelos en posición fija.
- ▶ Mantener la cabeza elevada.
- ▶ Lograr una energía suave en la parte superior de la cabeza.
- ▶ Colocar la lengua contra el paladar.
- ▶ Cerrar los labios sin violencia.
- ▶ Mantener los dientes suavemente apretados.
- ▶ Mirar hacia el frente.

- Inhalar por la nariz.
- Exhalar hundiendo gradualmente el chi hacia el dan tien.
- Ahuecar las palmas.
- Extender la punta de los dedos hacia el frente.
- Suspender la cabeza como si colgara de un hilo.

Esta postura es un solo movimiento. El chi interno se exhala y exhala de manera alternada en un circuito y se realiza una pausa al final de la exhalación.

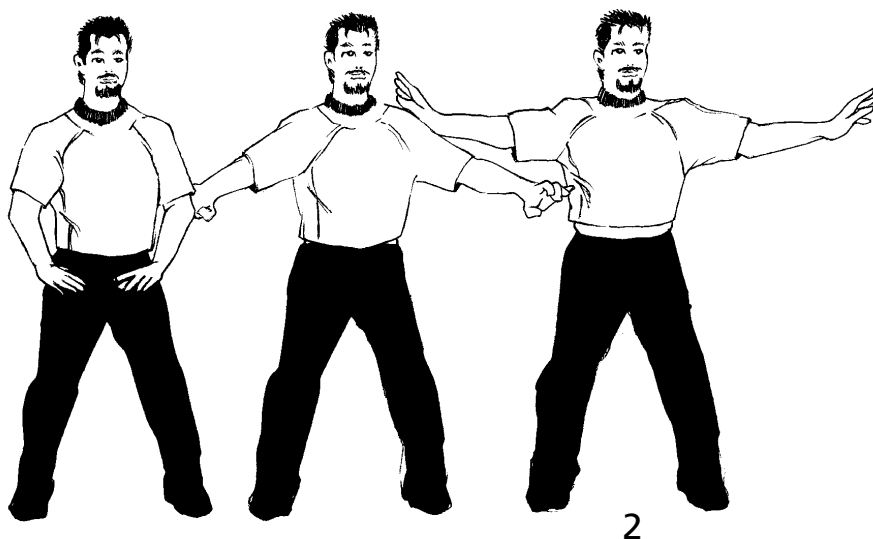


1

### Segunda postura

- Elevar los brazos.
- Detenerlos a la altura de los hombros.
- Colocar las palmas mirando hacia abajo.
- Estirar la punta de los dedos hacia afuera.

- ▮ Como el chi se irá acumulado a medida que se abren y separan las manos y la inhalación entra por la nariz, dirigirlo hacia arriba, dejando que se adhiera al parte posterior de la columna.
- ▮ Con las manos abiertas, detener el movimiento.
- ▮ Transformar la inhalación en exhalación.

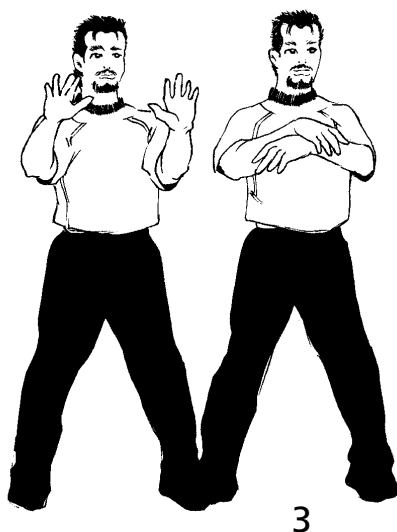


### Tercera postura

- ▮ Mover las manos a un mismo tiempo hacia adentro y hacia fuera, hasta unir las.
- ▮ Realizar una respiración.
- ▮ Adherir el chi a la columna.
- ▮ Realizar otra respiración y hundir el chi en el dan tien.
- ▮ Colocar la mano derecha sobre la izquierda.
- ▮ Formar una cruz con las palmas hacia abajo.
- ▮ Ahuecar el pecho.



- Levantar la espalda.
- Doblar las manos hacia abajo con las palmas hacia el cuerpo.
- Colgar hacia abajo las puntas de los dedos.
- Inhalar y hundir en chi en el dan tien.



#### Cuarta postura

- Volver hacia adentro las manos en forma circular.
- Girar la mano derecha hasta que esté adentro, entre la mano izquierda y el cuerpo.
- Lograr que ambas palmas miren hacia el cuerpo.
- Flexionar las rodillas durante el movimiento de manos.
- Descender insinuando la posición de cuclillas.



- › Inhalar.
- › Adherir el chi a la columna.

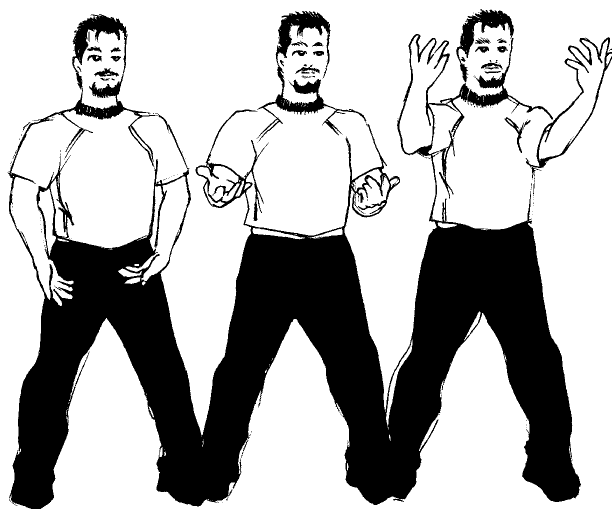
### Quinta postura

- › Dar vuelta las manos hacia arriba.
- › Moverlas hacia abajo y detenerlas cuando lleguen a la pelvis.
- › Extender hacia adelante la punta de los dedos.
- › Elevar el cuerpo durante el movimiento de las manos.
- › Colocar las rodillas rectas.
- › Inhalar.
- › Adherir el chi a la columna.
- › Exhalar.
- › Hundir el chi en el dan tien.



### Sexta postura

- Colocar las palmas de las manos mirando hacia arriba.
- Moverlas hacia delante, hacia afuera y hacia arriba.
- Continuar con este ejercicio hasta que ambas queden extendidas al nivel del pecho.
- Extender los dedos hacia adelante.
- Flexionar levemente las rodillas.
- Descender insinuando la posición de cuclillas.
- Inhalar.
- Hundir el chi en el dan tien.

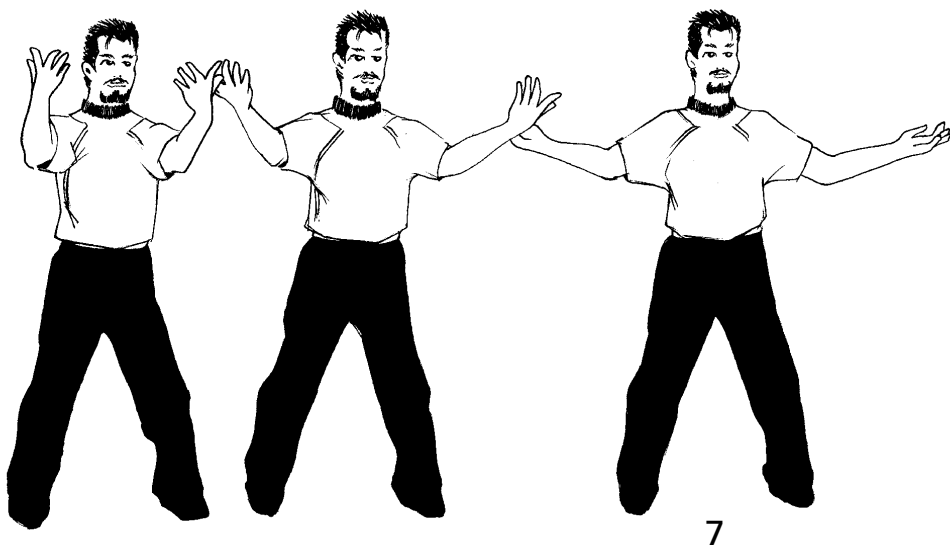


6

### Séptima postura

- Separar las manos.
- Mover los brazos hasta que queden en línea con los hombros.
- Colocar las palmas hacia arriba.

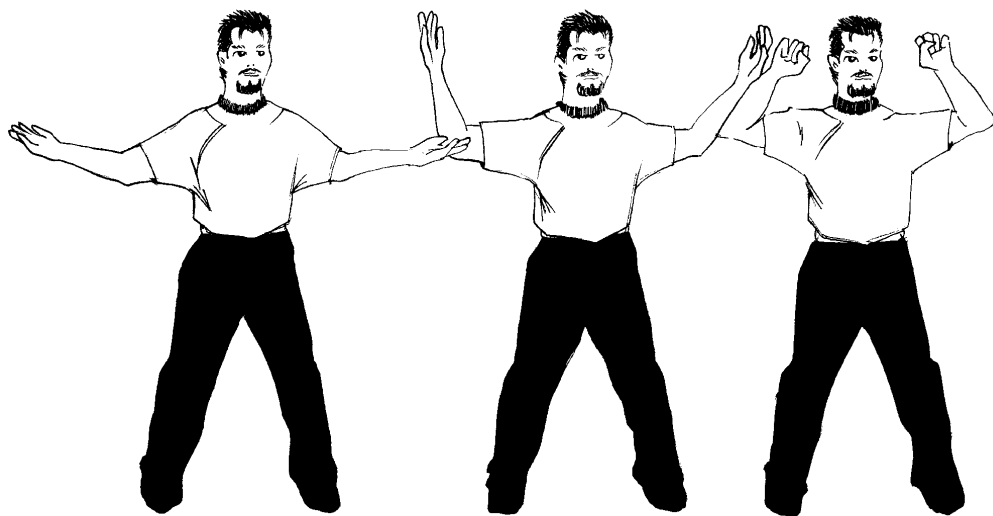
- Alargar la punta de los dedos hacia afuera.
- Separar las manos y abrirlas.
- Inhalar.
- Adherir el chi a la columna.
- Abrir y separar las manos.
- Detener el movimiento para exhalar.
- Elevar gradualmente el cuerpo mientras se extienden las rodillas.
- Hundir el chi en el dan tien.



### Octava postura

- Girar las manos hacia arriba y hacia adentro.
- Cerrarlas en puño.
- Moverlos hacia arriba hasta que lleguen a la altura de las orejas.
- Levantar los brazos sin tensionarlos y usando poca energía.

- Relajarse.
- Abrir el cuerpo.
- Ahuecar el pecho.
- Levantar la espalda.
- Flexionar las piernas.
- Llegar a la posición de cuclillas.
- Inhalar.
- Adherir el chi a la columna.
- Exhalar.
- Hundir el chi en el dan tien.



8

### Novena postura

- Girar las manos y voltearlas hacia afuera.
- Cerrar los puños.

- Colocarlos de manera tal que se miren entre sí a la altura de la cabeza.
- Inhalar.
- Exhalar.
- Hundir el chi en el dan tien.



9

## El Chi Kung

La flexibilidad es un magnífico instrumento para afrontar las situaciones de la vida cotidiana y, por supuesto, todas aquellas vinculadas con el erotismo. Las técnicas taoístas ayudan a incrementar la flexibilidad del cuerpo, del espíritu y de la mente y a aumentar el flujo de chi. El Chi Kung es un antiguo arte para desarrollar la flexibilidad y la energía; se trata de un tipo de meditación que implica, además, ejercicio físico y que tiene como objetivo y consecuencia aumentar y hacer circular el chi y dirigirlo hacia diversas partes del cuerpo.

A continuación se detallan algunos ejercicios de esta milenaria técnica.

## Estiramientos

Los estiramientos estáticos son lentos y suaves; en este tipo de movimiento, el tejido del músculo se estira hasta alcanzar una posición cómoda y se mantiene, de esa manera, durante un determinado tiempo. Nunca debe realizárselo de forma brusca o forzada, ya que en ese caso sólo se obtendría la consecuencia contraria a la buscada: contracción y, por lo tanto, menor flexibilidad. Para efectuarlos:

- ▶ Respirar suavemente con la respiración correcta (ver más arriba).
- ▶ Estirar los músculos con lentitud. Es importante no forzar el movimiento y detenerlo en caso de que aparezca la mínima molestia o el más leve dolor.
- ▶ Permitir que la mente (en actitud meditativa) permanezca en sintonía con el cuerpo y focalizar la atención en los movimientos.
- ▶ Procurar que los movimientos sean naturales, suaves y fluidos.
- ▶ Al realizarlos, músculos y articulaciones deben ir ganando en relajación, sin llegar a una distensión total.

## Ejercicios de Chi Kung

### 1. Juntar la energía con la respiración (Respirar con las manos)

- ▶ Flexionar ligeramente las piernas, con las manos a los lados de la cintura y las palmas hacia arriba.
- ▶ Llevar las manos a la altura del dan tien, con las palmas hacia arriba para coger todo el chi.
- ▶ Desde el dan tien, hasta el pecho, subir las manos y llevar el chi hasta la boca.
- ▶ Expirar el aire por la boca y sacar todo el chi.
- ▶ Cerrar la boca, colocar la punta de la lengua entre la base de los

dientes superiores y el principio del paladar, bajar las manos por delante, con las palmas arriba, y tomar aire por la nariz.

- ▶ En el descenso, mientras se bajan las manos y se inspira, inducir el chi hacia el dan tien.
- ▶ Volver a subir y espirar en la subida, a través de la nariz.
- ▶ Hacer que con cada respiración el chi suba y baje, respirando por el dan tien.
- ▶ Repetir nueve veces.



## 2. Posición del árbol sin raíz (Respirar con el cuerpo)

- ▶ Adelantar las manos un poco y, con las palmas hacia dentro, a la altura del dan tien, respirar nueve veces lentamente.
- ▶ Elevar la mano izquierda a la altura del pecho y manteniéndola allí, respirar otras nueve veces.



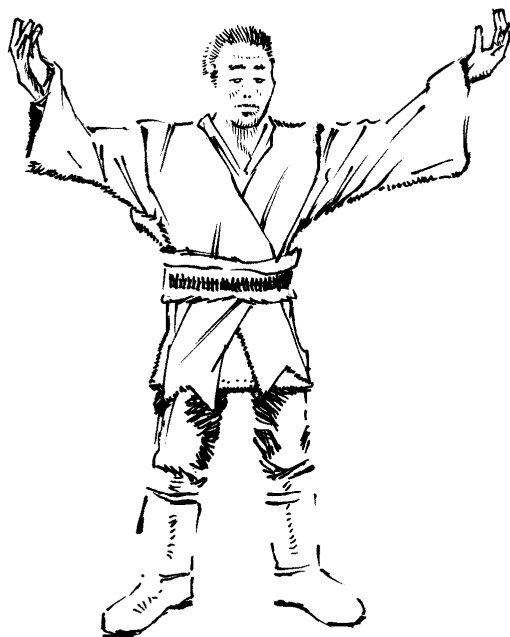
- Bajar la mano izquierda a la altura del dan tien y subir la mano derecha y respirar nueve veces.
- Bajar las dos manos a la altura del dan tien y respirar nueve veces.
- Subir las dos manos a la altura del pecho y respirar nueve veces.
- Bajar las manos.
- Hacer un círculo hacia afuera, desde abajo con los brazos, para elevar las manos por encima de la cabeza, recogiendo todo el chi.
- Aproximar los brazos sobre la cabeza, con las palmas hacia abajo y bajar las manos por delante del cuerpo, para llevar el chi de nuevo al dan tien.



### 3. Nueve vueltas para volver la energía (Extender el cuerpo)

- Llevar las manos a los costados.
- Desde los costados, con las palmas hacia arriba, elevar los brazos en un círculo por el lateral, hasta llegar por encima de la cabeza y terminar con las palmas hacia abajo.

- ▮ Tirar desde las manos de todo el cuerpo, hasta quedar elevado sobre las puntillas, estirando todo el cuerpo desde la punta de los pies hasta la punta de los dedos de las manos.
- ▮ De una sola vez, desde la cabeza, hasta los pies, desestirar el cuerpo, para bajar de las puntillas, y bajar las manos, deshaciendo el círculo para volver las manos a los costados, manteniendo las palmas hacia arriba.
- ▮ Repetir nueve veces.
- ▮ Poner la palma de la mano derecha sobre el dan tien y encima la izquierda, hacer círculos sobre el abdomen presionando ligeramente, primero hacia la derecha, luego lentamente hacía arriba, después hacía la izquierda y lentamente hacía abajo.
- ▮ Terminar elevando las manos por los laterales hasta llegar sobre la cabeza y bajarlos, bajando el chi por el centro del cuerpo hasta el dan tien.
- ▮ Finalizar con las manos a los costados.



## Masaje taoísta

Más allá de los masajes eróticos para realizar en pareja (y que se detallan más adelante en este mismo capítulo) existe una serie de automasajes taoístas que ayuda notablemente a la libre circulación de energía y, con ello, a mejorar la vida sexual.

Ellos son:

- **Masaje de cara:** frotarse la cara en círculo dieciocho veces hacia dentro y dieciocho veces hacia fuera, de manera similar a un lavado de cara.
- **Tambor de oídos:** con las palmas de las manos sobre los oídos, y los dedos hacia atrás, golpear con los índices, haciendo látigo sobre el dedo medio, en la parte posterior de la cabeza treinta y seis veces.
- **Masaje de ojos:** con los montículos de la mano sobre los ojos y los dedos hacia arriba, masajear los globos oculares, efectuando círculos dieciocho veces hacia adentro e igual número de veces hacia afuera.
- **Masaje de dientes:** con la boca cerrada, chocar los dientes dieciocho veces con los incisivos (adelante) y dieciocho veces con las muelas (detrás).
- **Masaje de nariz:** con las falanges de los pulgares, por la parte externa del dedo, a ambos lados del tabique nasal, masajear de arriba hacia abajo (y sólo en este sentido) treinta y seis veces el tabique nasal.
- **Masaje de riñones:** con las manos presionando sobre los riñones, mover de arriba hacia abajo treinta y seis veces.
- **Masaje de intestinos:** con la mano derecha sobre el vientre y la izquierda encima masajear los intestinos, primero de derecha a izquierda, dieciocho veces. Luego, cambiar las manos y el sentido, para repetir igual número de veces.
- **Masaje de planta del pie:** colocar el pie izquierdo descalzo sobre la pierna derecha, para masajear la planta del pie con la punta de los dedos de la mano derecha treinta y seis veces de adelante ha-

cia atrás. Luego cambiar de mano y pie y repetir igual número de veces.

## **Meditación taoísta**

Los taoístas creen que la práctica de la meditación conduce a una existencia más vital, plena y feliz. Al igual que el ayuno físico purifica las esencias del cuerpo, así el ayuno mental o meditación purifica la mente y restablece los poderes originales del espíritu, eliminando todos los pensamientos que distraen y todas las emociones que perturban.

La meditación nos ayuda a navegar las aguas del Tao, nos permite explorar nuestro interior más profundamente y nos aporta serenidad, claridad de pensamiento y una mayor vitalidad. Algunos maestros taoístas se han referido a la meditación en términos de “limpiar el polvo del espejo de la mente para que vuelva a reflejar como el primer día”.

## **Ejercicios de meditación taoísta**

1. Como la mente y el cuerpo se encuentran relacionados, una de las maneras de conseguir una mente serena es a través del cuerpo.

- Buscar un lugar tranquilo, alejado de las distracciones y de posibles interrupciones.
- Tumbarse en el suelo boca arriba, con los brazos reposando a los lados del cuerpo.
- Elevar las rodillas de manera tal que las plantas de los pies queden apoyadas en el suelo.
- Permanecer en esa posición durante unos segundos.
- Dejar que la atención se pose en el propio cuerpo. ¿Hay algún músculo tenso? Percibir de qué manera el cuerpo entra en contacto con el suelo. ¿Está ejerciendo presión o los músculos se sueltan y reposan en la superficie?

- En este primer momento sólo se trata de percibir las sensaciones, sin intentar modificar nada.
- Transcurridos un par de minutos seguramente los músculos liberarán el exceso de tensión. Es importante dejar que el cuerpo responda por sí mismo y no hacer nada, excepto mostrarse abierto a la posibilidad de estar más relajado.
- Prestar atención a los movimientos naturales de los músculos.

A medida que vaya practicando esta meditación, aumente el tiempo destinado a ella.

## 2.

- Buscar un lugar tranquilo y sentarse cómodamente sobre un pequeño almohadón en el suelo.
- Cerrar los ojos.
- Durante los primeros instantes, no deben rechazarse ninguno de los pensamientos o imágenes que aparezcan en la mente, pero sí debe evitarse el extraviarse con alguno de ellos.
- Volver al momento presente, al aquí y ahora de la meditación y permanecer serenamente sentado.
- No realizar ningún tipo de esfuerzo y dejar que la mente halle su ritmo natural de pensamientos.
- Si éstos suceden de manera muy vertiginosa, esperar a que se calmen por sí mismos.

## 3.

- En un sitio tranquilo y cómodo, cerrar los ojos.
- Imaginar un lugar. Puede tratarse de uno que ya se conoce o de alguno que se quiera conocer. Es preferible que se trate de un sitio apacible en contacto con la naturaleza.
- A medida que se “viaja” a ese lugar, percibir cómo las preocupaciones cotidianas van desapareciendo.

- ▮ No se necesita desear ni tener nada: se posee todo el tiempo del mundo para relajarse y gozar de ese lugar.
- ▮ Retener esa imagen durante un par de minutos y dar por finalizada la meditación.

## La alimentación

El tercer pilar de la armonía, la buena salud y el equilibrio para la filosofía taoísta lo conforman los alimentos. El médico taoísta Sun Su Mo escribió: “Un médico auténticamente experto primero averigua la causa de la enfermedad y, una vez que la ha encontrado, intenta curarla por medio de alimentos. Sólo cuando los alimentos fallen, prescribirá una medicina”.

Algunas reglas simples y básicas al respecto de lo que el taoísmo considera una alimentación adecuada son:

- Comer sólo cuando se tenga apetito.
- Evitar la saciedad absoluta.
- Preferir los alimentos frescos.
- Abstenerse de las bebidas alcohólicas y de los picantes.

## El masaje erótico taoísta

Un masaje erótico puede ser un acto satisfactorio en sí mismo, tanto si acaba en orgasmo como si no lo hace. Se trata de un acto del que algunas parejas disfrutan de modo especial, puesto que es una oportunidad para que uno se concentre en el hecho de dar y el otro en el de recibir, y no en dar y recibir simultáneamente, tal como ocurre en el coito. Es una manera muy buena para que los dos miembros de la pareja se exciten uno al otro y prolonguen la intimidad, tan importante en la concepción taoísta de la pareja. Para la gente que ya goza de una buena relación sexual, el masaje puede acrecentar el goce; para los restantes, representa una buena forma de mejorarla. El masaje es impor-

tante, no sólo porque tiene el efecto general de relajar y dar la oportunidad de percibir y disfrutar el tacto, sino porque permite afinar la agudeza y profundidad de los sentidos en lo que se refiere a la excitación corporal y, de esa manera, permite mejorar la conducta sexual. Suele ser especialmente importante para las mujeres, ya que puede tener prácticamente el mismo efecto que los besos, las caricias y otras formas de juego erótico previo. Asimismo, ayuda a los hombres que tienen dificultades con la erección.

### **La preparación para el masaje**

Conocer al milímetro el cuerpo del compañero o la compañera figura entre las más placenteras experiencias compartidas y es por eso que vale la pena tomarse el trabajo y el tiempo necesarios para preparar la escena adecuada. Algunos detalles a tener en cuenta son:

- Elegir un momento en el que se tenga la certeza de que no se producirán interrupciones.
- Escoger un lugar acogedor e íntimo, al cual se puede ambientar con una iluminación tenue y, si se lo desea, colocar una música adecuada de fondo.
- Utilizar una cama que no sea demasiado blanda o colocar en el suelo una colchoneta o los almohadones que sean necesarios.
- Para obtener el máximo beneficio, ambos deben adoptar posturas cómodas y estar desnudos.
- La persona que da el masaje debe asegurarse de que sus manos están calientes.
- Resulta de suma utilidad ayudarse con algún aceite especial para masajes que facilitará el deslizamiento y lo hará más placentero. También puede utilizarse alguna crema, talco o polvo.
- El hombre y la mujer deberán alternar las funciones de dar y recibir el masaje.

En el momento que toque proporcionar placer habrá que concentrarse en la labor y cuando lo reciba gozar cada minuto. Es bueno comenzar con un masaje exploratorio, más bien suave, por todo el cuerpo de la pareja salvo los genitales.

## Técnicas para el masaje

Las técnicas para realizar un masaje erótico taoísta son sumamente libres y variadas. Casi podría decirse que todo movimiento o presión que genere en quien lo recibe una sensación agradable y relajante, es bienvenido. Pero, aun teniendo en cuenta esto, pueden ofrecerse algunas recomendaciones puntuales:

- Lo más importante es mantener un ritmo firme y lento y una presión suficiente, de modo tal de asegurarse que las manos se deslicen con suavidad sobre el cuerpo de la pareja.
- El masaje depende del uso de las manos y los dedos para presionar rítmicamente el cuerpo de la pareja y es interesante utilizar todas las variedades posibles para obtener el máximo placer.
- Los dedos se pueden mover de diferentes maneras:

**Movimiento ondulatorio:** se efectúa curvando los dedos como en un puño semiabierto, manteniendo la mitad de los dedos presionando la piel, y haciendo pequeños movimientos circulares. Se trata de una modalidad muy placentera, especialmente si se recibe en los hombros, pechos, palmas de las manos y pies.

**Amasado:** resulta muy eficaz en las zonas más musculosas del cuerpo, tales como caderas y muslos. Se trata de levantar, apretar y enrollar la carne entre el pulgar y los dedos de una mano, deslizando hacia la otra. El efecto puede cambiarse modificando la velocidad y la profundidad, esto es, ora lento y profundo, ora rápido y superficial.

**Acción de ventosa:** se trata de movimientos rápidos y ligeros que tienen el poder de estimular y refrescar la piel. Se dan golpes



suaves sobre el cuerpo alternando las manos, con los pulgares hacia adentro y los dedos juntos.

**Golpecitos:** consiste en acciones vigorosas, percusivas y enérgicas, que serán utilizadas principalmente para las áreas carnosas y musculares. Con los puños cerrados, se rebota con suavidad alternativamente el reverso de la mano contra la piel. Es interesante utilizar estos movimientos hacia el final del masaje para excitar a la pareja.