



troca passa a ser de dádiva, não de tirar...»

O mesmo se aplica à sexualidade. «Ensinase a manter o pico, em vez de o deixar cair. Ensina-se a controlar a energia localmente e a elevá-la do chacra sexual ao chacra do amor, da iluminação. Isso aprende-se com técnicas de ioga específicas. Aprende-se a boicotar a ejaculação — de cada vez que o homem ejacula, está a perder a energia que lhe permitiria prolongar o orgasmo. No fundo, o homem é ensinado a ascender ao nível da mulher, em termos sexuais — afinal, ao fim do primeiro orgasmo, ela está pronta para outro. E ele não.»

«Não é incomum fazer amor durante oi-

to horas», afirma Swami, que confessa praticar «amor tântrico» com a sua namorada finlandesa, que descobriu esta filosofia há nove anos. «Transformas-te numa espécie de reactor nuclear. É um pouco como fazer amor sob o efeito de ‘ecstasy’, mas sem limites...», diz. Vegetariano há muitos anos, Swami explica que uma alimentação sem proteínas animais ajuda «a não ejacular e a controlar melhor o orgasmo». E reiter, não é estranho? «É muito melhor do que se possa imaginar. Para os homens, é ótimo, porque estão sempre prontos. É como se a bateria estivesse sempre carregada...» E acrescenta: «O orgasmo é um

estado de iluminação. Assisti várias vezes, depois de encontros eróticos entre mim e a minha namorada, a homens a olharem para ela de forma magnética, sem conseguirem despregar os olhos. E sem perceber porquê. Toda ela brilha.»

«**Falar de tantra é falar de tempo.**» Para Marta Nogueira e João Paulo Dias, um jovem casal de professores de ioga, de ar saudável, o tantra é uma descoberta já com alguns anos. João Paulo é professor há uma década e director do Ashram de Carcavelos, com seis anos de estudos de ioga na Universidade Internacional. A sua