



O MESTRE DE TANTRA DINAMARQUÊS SWAMI MAHALAYANANDA, NA ACADEMIA NATHA, EM LISBOA, COM ALUNOS. ABRAÇADA ESTÁ A NAMORADA, COM QUEM SWAMI PRÁTICA «AMOR TÂNTRICO». «NÃO É INCOMUM FAZER AMOR DURANTE OITO HORAS. TRANSFORMAS-TE NUMA ESPÉCIE DE REACTOR NUCLEAR», DIZ

origem animal tornam tudo diferente, «até os odores, mais fortes», e o sexo, mais carnal. «Elevar a energia é o principal fundamento do tantra», afirma João Paulo. «A retenção gera muita energia, que tem de ser canalizada. Se, por exemplo, eu e a Marta nos deitarmos num dia e tivermos uma relação sexual de algumas horas e eu retiver, e no dia seguinte de manhã continuarmos e eu retiver, esse acto sexual ainda está na minha cabeça. E, quando eu atingir finalmente o orgasmo, vai ser uma experiência muito mais poderosa.»

Existem, claro, técnicas que ajudam à retenção. «A respiração, por exemplo, que nós, pela prática de anos de ioga, dominamos facilmente. Nunca se deve deixar a respiração ficar ofegante, por exemplo. Devemos interromper, quando sentimos que precisamos ou que estamos a perder o controlo. O homem tem de ter uma ideia muito boa do trajecto do sémen. Saber se está naquele ponto, se tem de parar... Aí, deve falar, dizer o que lhe apetece. Ter consciência do seu corpo e estar muito atento ao outro. Ter como regra a liberdade total. Ou treinar técnicas mais específicas, como contrair o esfíncter, o ânus, a uretra», diz João Paulo. «As mulheres já sabem fortalecer os músculos da uretra», explica Marta. «Os próprios ginecologistas o aconselham, para fortalecer aquela zona durante e após a gravidez e prevenir a incontinência. É o típico exercício de paragem de autocarro, porque ninguém consegue ver», brinca ela. Ou pode-se, ainda, experimentar o poder do olhar sobre o outro. «É a coisa mais poderosa no 'maithuna' (prática do sexo tântrico)», considera Marta.

Também é importante não ter pressa, saber demorar-se. Porque o acto sexual é muito mais que penetração. «O sexo tântrico é um ritual. Começa na criação do ambiente, no tirar da roupa, na minha cabeça.» Até pode haver encontros sexuais sem penetração, contam. Falar de tantra é falar de tempo — esse bem escasso, quase luxuoso, na sociedade de hoje. Tempo para parar, para olhar para si, para o outro, para arranjar tempo para o amor, «em vez de estar a ver televisão», diz João Paulo. E

companheira de há quatro anos despertou para o ioga há seis, e com ele veio o tantra. Este implica liberdade e desapego em relação à posse e ao ciúme, o que nada tem a ver com libertinagem ou promiscuidade. «Liberdade com responsabilidade», diz ele. «Estamos juntos há quatro anos e nunca aconteceu concretizarmos uma atracção fora da relação. No entanto, se amanhã eu o quiser fazer, ou o João Paulo, temos liberdade para isso, porque eu não sou dele e ele não é meu — desde que sejamos sinceros um com o outro e falemos abertamente», completa ela. Só assim, perante a liberdade total, se evita a cobrança, pois não se deposita nas mãos do outro a felicidade, dever exclusivamente nosso.

Ambos vegetarianos — ele há 11 anos, ela há 6 —, confirmam que as toxinas de

O tantra ensina-nos a mantermo-nos constantemente apaixonados pela mesma pessoa