

**DeSPeRTAR**

**SeXUAL**

**Principios básicos**

**HUGO CRISTIANO**

# ABERTURA

A elevação da consciência acontece mais facilmente através do cultivo da energia mais poderosa do ser humano: **a energia sexual.**

É através da energia sexual que vimos ao mundo, nascemos, e podemos renascer a qualquer momento.

Sejam todos muito Bem-vindos e muito Bem-vindas a este mundo mágico!

Junho 2024

# CULTO AO FALO

## 1. ALONGAMENTO

A diferença entre orgasmo e ejaculação

A função da ejaculação

A frequência ejaculatória

## 2. INCHAÇÃO

Alquimia sexual

Estudo do prazer

Contração do músculo PC

## 3. ENDURECIMENTO

A órbita microcósmica

Anatomia sexual masculina e feminina

Zonas erógenas

Tonificação e aumento do pénis

## 4. AQUECIMENTO

A realidade dos filmes pornográficos

Técnicas de penetração

Noções básicas das posições sexuais

Higiene e cuidados

## 1. **ALONGAMENTO:** aumento do falo

### **A diferença entre orgasmo e ejaculação**

Para os homens, a primeira noção a reter é a diferença entre o orgasmo e a ejaculação.

Significa isto que nem sempre é necessário atingir o ponto sem retorno – ejaculação, para que se atinja o orgasmo.

O orgasmo é uma sensação que ocorre no cérebro, e que dependendo da capacidade de descarga da tensão existente no corpo, pode percorrer todo o corpo, tal como uma descarga elétrica, de maior ou menor voltagem e intensidade.

A ejaculação é a saída de esperma na uretra posterior, próstata e vesículas seminais. Tratando-se de um refluxo medular, de carácter físico.

É certo que o pico do prazer encontra-se muitas vezes na ejaculação, mas existem pequenos orgasmos cuja emissão de esperma pode ser retida através de técnicas próprias resultando do ponto de vista físico apenas na emissão de fluídos seminais à base de água, sem a presença de espermatozoides.

O controlo do prazer e o prolongamento do ato sexual são consequência da percepção e consciência destes pequenos orgasmos masculinos, que proporcionam consequentemente a libertação sexual da mulher.

## A função da ejaculação

Em média, uma ejaculação contém de 50 a 250 milhões de espermatozoides.

Teoricamente falando, se cada espermatozoide fertilizasse um óvulo, uma ejaculação engravidaria todas as mulheres da Europa.

A função da ejaculação é, portanto, a função de gerar uma nova vida.

A energia vital sob a forma de informação genética proteica é recolhida de todos os órgãos do corpo para essa função, e como tal cada ejaculação acarreta um enorme dispêndio de energia.

Muitos atletas de alta competição evitam ejacular antes de eventos desportivos importantes para estarem à altura de boas performances. Como acontece por exemplo no mundodo futebol profissional, com os estágios antes dos jogos.

Dessa forma, por questões de vitalidade e manutenção de juventude existe uma frequência ejaculatória semanal que varia consoante a idade e o estilo de vida do homem.

Os chineses há mais de três mil anos que perceberam a importância da manutenção da energia vital como forma de alongar a longevidade de vida.

Sangue, saliva e sémen são fluidos sagrados.

## A frequência ejaculatória

Considerando que a ejaculação tem como função primordial a geração de uma nova vida, e que representa um enorme dispêndio de energia para o homem, existe uma frequência ejaculatória padrão para o balanço correto entre o princípio da imortalidade e o princípio da morte, ciclos de vida e morte.

De acordo com estudos científicos, o valor nutricional de uma ejaculação é equivalente a dois bifês de vaca, 10 ovos, 6 laranjas e 2 limões. O que inclui proteínas, vitaminas, minerais, aminoácidos, basicamente tudo.

Em termos teóricos, o ideal para o homem é ejacular o menor número de vezes possível, mas todo o homem pode e deve optar por um período de frequência ejaculatória que lhe seja conveniente.

A sua potência depende da sua idade, da sua saúde, do seu estado de espírito e da sua força de vontade.

Sun Ssu-miao, um dos principais médicos da antiga China, dava as seguintes orientações para os homens:

Aos 20 anos pode ejacular duas vezes por semana.

Aos 30 anos pode ejacular uma vez por semana.

Aos 40 pode ejacular a cada dez dias.

Aos 50 pode ejacular a cada vinte dias.

Aos 60 não deveria mais ejacular.

A sua prescrição não dava limites para o mínimo de vezes

que um homem poderia ter sexo ou se masturbar, para qualquer das idades.

Para um maior equilíbrio da frequência ejaculatória e controlo corporal, há quem aconselhe apenas ejacular após três masturbações ou relações sexuais.

## 2. **INCHAÇÃO:** maior firmeza do falo

### Alquimia sexual

Homem e mulher são dois seres opostos e complementares entre si.

Em termos alquímicos, o homem apresenta elemento fogo na sua área genital e o elemento água na cabeça. Enquanto que, por sua vez, a mulher apresenta o elemento água nos seus genitais, e o elemento fogo na cabeça.

A representatividade ao nível do ato sexual de homem-fogo, mulher-água, é o motivo pelo qual a mulher necessita de maior “aquecimento” no ato sexual, enquanto que o homem necessita de dominar o elemento fogo.

Durante o ato sexual, em termos simbólicos, homem e mulher são como uma panela com água ao lume, onde dentro da panela se encontra uma pedra filosofal.

“O Dois gera o Três” como diz Lao-Tzu, ou seja, homem-fogo, mulher-água, geram o Três – a Pedra Filosofal.

A pedra filosofal é representada pelo símbolo yin-yang, a ligação entre a glândula pituitária e a glândula pineal, existente no cérebro.

O símbolo yin-yang não é um símbolo estático, mas sim um símbolo dinâmico. E como tal, a pedra filosofal dentro da

“panela do amor” deve estar em movimento para gerar todos os benefícios do ato sexual.

O movimento gera-se quando a mulher-água estiver a ferver, e cabe ao homem-fogo manter o lume aceso o mais tempo possível (sem excessos), pois só assim é possível criar o movimento de rotação da pedra na panela do amor.

Em termos alquímicos, a ejaculação representa o apagar do fogo (*la petite mort*). Razão pela qual o homem necessita de descansar após o fogo se extinguir, e a mulher continua a ferver em ebulição longos minutos após a penetração.

Numa pequena nota pode-se concluir que em termos alquímicos, muito mais que o prazer, a ligação criada no ato sexual pretende gerar uma nova vida.

Mesmo que isso nãoaconteça fisicamente, um novo ser de cariz espiritual é gerado. Essa ligação espiritual ao novo ser gerado, mantém ambos os intervenientes das relações sexuais unidos, durante toda a vida, através desse Ser.

A literatura taoísta frisa que o dois não se transforma em um, ou seja, em pleno ato sexual, dois amantes não são um só corpo, mas sim, três.

A ideia preconcebida de que o casal forma um só, é descabida de realidade.

Passo a explicar, a vida é como um rio, a água que passa nunca é a mesma. Quer isto dizer que, em termos físicos, mentais e emocionais, o ser humano não é um ser estático.

O ser humano é um ser dinâmico, em que a única constante da vida é a mudança, pelas vivências do cotidiano.

Dessa forma, torna-se descabido pensar ou falar em nome do outro parceiro ou parceira, como se este já conhecesse as suas escolhas e opiniões de antemão, mesmo com o passar dos anos e diferentes experiências vividas.

A possível transformação de dois para um só, acelera o processo de estagnação na vida do casal.

A ideia de que cada um pensa por si próprio, com existência de diálogo e troca de opiniões, permite ao casal criar a atmosfera ideal para a criação daquilo que une o casal, um filho, quer ele seja um ser físico ou espiritual.

Isto acontece para que não haja uma submissão dominante, mas sim, paz no sentido evolutivo desta forma de viver em cooperação.

Um favorecimento de uma constante autorregulação individual de ambas partes do casal, em detrimento da heterorregulação -acontecimentos exteriores, e não possíveis de controlar, que existem dentro e fora da vida do casal.