



Victor M. Amela - Ima Sanchís - Lluís Amiguet

BOSS

Elma Roura, terapeuta tántrica

Tengo 38 años. Vivo en Barcelona. Vivo con tres perros y no tengo hijos. Realizo talleres de gestión del placer. La política es estar al servicio de la sociedad, pero cada vez son más las oenegés y la sociedad civil las que se encargan de eso. Creo en una inteligencia superior y que las cosas no te pasan a ti sino para ti

“Es muy difícil encontrar un buen amante”

JOSEP LAGO / SHOOTING



En la sexualidad hay que reciclar-se porque si no nos quedamos con un sexo adolescente.

Los adolescentes aprenden sexo a través de la pornografía. Los de hoy y los de ayer. Por desgracia la referencia sigue siendo la misma, cuando en realidad la pornografía es un show. Si nos grabáramos con una cámara veríamos una representación cutre del porno.

Entiendo.

Por lo general no hay conexión con la sensualidad, con la intimidad, es decir una sexualidad erótica con matices. El sexo que se practica se resume en inicio, nudo y desenlace, y eso es una sexualidad muy limitada.

¿Y un poco aburrida?

La media española de ese proceso son 20 minutos. Los preliminares no son más que una forma de llegar al coito, y ese camino trazado a muchas mujeres nos aburre.

¿De qué se trata, pues?

De aprender a tener recursos, despertar lo erótico, introducir la respiración para que la energía se mueva más allá de lo genital. Besos y caricias también es sexualidad, no todo tiene que desembocar en el coito.

¿Y para disfrutar necesitamos pareja?

No, aprender a adueñarnos de nuestro propio placer es esencial, y las mujeres tenemos un enorme recorrido por descubrir en la sexualidad. El empoderamiento femenino tiene que ver con la independencia económica, pero también la emocional y la sexual.

¿Y los hombres?

Todavía son presa de la fascinación por el porno y les gusta reproducir lo que aprenden ahí. ¿Sabe lo que pasa?

...

Que es muy difícil encontrar un buen amante porque no hemos tenido esta educación sexual, por tanto tú tienes que aprender a entender cómo es tu sexualidad y hacerte dueña de ella. Las mujeres tenemos una sexualidad muy diferente de los hombres.

¿Qué debemos descubrir?

Cuales son nuestros tiempos y ritmos. No debemos intentar parecerlos a los hombres que pueden tener orgasmos en tres minutos. Los juguetes sexuales son estupendos pero tampoco debemos depender de ellos; debemos aprender a erotizar nuestro cuerpo y no ir directamente al genital.

Cuénteme.

Más lentitud y erotismo

Hace talleres online para que las mujeres aprendan a erotizar su cuerpo y a masturbarse, y realiza talleres mixtos y de pareja (www.elma-roura.com) desde hace 15 años. Ha publicado dos libros con la editorial Koan, *El camino del éxtasis* y *Relaciones*. La asociación de que un beso apasionado significa sexo es terrible para las mujeres, asegura, el ya sabemos lo que va a pasar hace que nuestro cuerpo se cierre. De hecho hombres y mujeres tenemos ritmos muy diferentes, a la mujer le sube la testosterona cuando se enamora y al hombre le baja. Luego cuando la relación se estabiliza y los niveles de testosterona se regulan, la mujer necesita más lentitud y erotismo, es ahí donde tenemos la oportunidad de tener una sexualidad más rica, más conectada a lo emocional y menos a lo genital, y para eso las mujeres deben saber cómo es su placer.

El clitoris necesita 20 minutos para poder hincharse y por tanto necesitamos aprender a tener un tipo de conexión con nuestro cuerpo donde el erotismo sea protagonista.

¿El cuerpo femenino necesita tiempo?

Es una de las grandes diferencias con el hombre. Cuando entramos en la intimidad compartida, si eres heterosexual, no debes depender de lo que te hagan, porque si el sexo es que te den un beso, te chupen un pezón y te penetren, entiendo que muchas mujeres no quieran sexo.

...
Llamémosle masturbación o *autoamor*, pero tú tienes que conocer tu cuerpo y darte eso a ti, y masturbarse no es machacarse el clitoris.

Explíqueme cómo erotizar mi cuerpo.

Simple, incorporando el erotismo en tu vida. Si estás estirada en el sofá viendo una serie puedes acariciarte las piernas y las caderas. Cuando te pongas crema en el cuerpo, que no sea una cosa mecánica, que haya una conexión con tu cuerpo.

Entiendo.

Cuando te vayas a dormir tócate un poco el cuerpo, los pechos, coloca la mano en tu pubis y haz tres respiraciones ahí y nota la conexión con tu vulva.

Y ya.

Sí, no busques nada más, incorpora ese tipo de tacto en tu día a día hasta que tu cuerpo sin ansiedad te pida más. En realidad es lo mismo que tenemos que hacer con la pareja, ir generando esa conexión progresivamente.

Así que movilizar la cadera.

Sí, pon música que active tu suelo pélvico, ritmos de percusión, música africana, ese tipo de movimientos hacen que puedas lubricar. Introduce los olores, la mira, el jazmín, las flores, todo eso ayuda a estimular.

Un poco de hedonismo.

Eso de la falta de lubricación en las mujeres menopáusicas tiene fácil arreglo, simplemente debes mantener el suelo pélvico activo en tu día a día.

¿Por ti y para ti?

Si no estás acostumbrada a ser tu mejor amante, a la mínima que hay un poco de química con alguien te enganchas. Es importante que estemos muy nutridas en nuestro erotismo para que seamos selectivas. Y cuando estamos en pareja el pasar de cero a cien puede funcionar al principio, pero no dura.

Hay mujeres que se retiran del sexo.

Una mujer que sabe darse placer –tenemos mucha capacidad de sentirlo– no se retira del sexo. Una mujer conectada a su sexualidad está más conectada a la vida, tiene una fuerza que no radica en el pintalabios, el tacon ni el escote y que es independiente de los cuerpos y de la edad.

IMA SANCHÍS