

LA SEXUALIDAD UN CAMINO A LA ESPIRITUALIDAD

Susana Bermeo



Sexo y amor la alquimia poderosa

No hay nada que pueda reemplazar al amor, cuando esta energía universal se materializa en un sentimiento, es el sexo el medio idóneo para expresarlo.

Amor y sexo, alquimia poderosa para fusionar la dualidad del ser humano (materia y espíritu), fortalezas entregadas hombre / mujer para complementarse, a través de la expresión de sus polaridades (masculino y femenino), entre sí y con el todo. Este tremendo poder encargado a la humanidad, lamentablemente, no ha sido aún reconocido por la gran mayoría.

El sexo no funciona solo a través de la genitalidad, éste está íntimamente relacionado con las emociones, con los valores y con las estructuras mentales personales. Esta manifestación global es la Sexualidad.

La sexualidad esta latente en todo ser humano desde el nacimiento hasta la muerte y se expresa en momentos, en lugares y con personas menos esperadas. Es una manifestación natural que hasta ahora, es desconocida, ignorada y frecuentemente reprimida, y cuando es abordada, es absolutamente distorsionada. Esta actitud represiva, castradora y manipulada de la sexualidad, se imprime en la estructura conceptual y emocional del ser humano creando el patrón inconsciente que mas tarde regirá la vida sexual.

Hacer el amor o Estar en el amor

La sexualidad provoca el encuentro profundo entre un hombre y una mujer, acto que promueve constantemente a la fusión con el todo. Esta unión posibilita la circulación de toda la corriente energética universal que rige lo manifestado.

Si la unión sexual es la energía por la que todos hemos recibido la vida, porque no, vivir la sexualidad como un camino de fusión con el Creador.

Al igual que en la física, para que una bombilla tenga luz eléctrica este debe estar conectada a un polo positivo

y a un polo negativo. En el hombre la polaridad de los genitales es positiva y la polaridad de su corazón es negativa. En la mujer los genitales vibran con polaridad negativa y su corazón con polaridad positiva. Por lo tanto, al fusionar conscientemente estas polaridades opuestas se dará la apertura al verdadero amor, producirá la luz.

La fusión de los polos opuestos de estos cuerpos físicos crea naturalmente una zona energética muy potente, la energía del amor; la misma que por su propia inteligencia trasciende a experiencias infinitas que no son bienes de las estructuras mentales preestablecidas. Esta conexión nutrida por la información de los cinco sentidos, es “estar en el amor”

Esta unión, hoy en día, es vivida como un instinto impulsivo que conduce a un espasmo nervioso que en lugar de unir... separa y distancia. Toda la actividad acostumbrada a desplegar en la relación sexual crea la excitación dada por la fricción de los cuerpos monitoreados por la mente, produciendo así una sobrecarga de energía estática, incapacitando a la energía sexual reconocer y responder a la polaridad masculino / femenino y impidiendo su objetivo de fusión al amor universal. Esto es "hacer el amor" en el mejor de los casos.

La mente es embestida de forma excesiva con estímulos sexuales por los medios de comunicación, esta constante sobre estimulación hace que el hombre no actúe por el natural impulso del encuentro de su cuerpo con el de su pareja sino se deja llevar por ese ajeno patrón sobrecargado de conductas determinadas y fijas que distan diametralmente de su realidad. Y, la mujer dominada por los estereotipos de belleza impuesta y obligada a usar el lenguaje sexual masculino que dista enormemente del genuino y desconocido lenguaje femenino, no permite que exprese y cierre la manifestación de su feminidad. Este ajeno prototipo exigente sobre la sexualidad en hombres y mujeres provoca la desintegración de su unidad; sexo (genitales), sentimiento (corazón), cabeza (razonamiento) actúan de forma separada dirigida esa impropia estructura mental.

En estas condiciones, hacer el amor se torna en una sobrecarga energética que si bien causa un placer temporal, frustra la definición del verdadero deseo y la acción en sus propias polaridades. Irrespetando el sentido innato de la sexualidad, quedando tan solo en un encuentro abrupto de sensaciones momentáneamente placenteras que la mayoría de ocasiones separan en lugar de unir, en lugar, de trascender al camino de la verdadera sexualidad conciente, de llegar al conocimiento más profundo del amor universal.

Es responsabilidad tanto de ellos como de ellas el enfrentar este tema con profundidad y honestidad y encausarse al objetivo real y verdadero de las relaciones sexuales que no es el orgasmo. Este es un medio no el objetivo.

La mujer y su esencia

La mujer esta dotada de un órgano que su función es exclusivamente producir placer, toda su contextura esta destinada a ello. El clítoris. Este órgano es concedido únicamente a la mujer, quien deberá reconocerlo y regentarlo como fuente importantísima de placer. Dejar el sentimiento de culpa para la historia, ya que si el creador les doto de semejante instrumento, deberán comenzar a responsabilizarse sobre la función que el clítoris desempeña y descubrir la potencialidad del placer en la cotidianidad.

Con absoluta entrega y sin reparos. El placer es una fuente del amor, desbloquea el miedo, el temor, los tabúes. Este permitirá a las mujeres encontrar su esencia femenina y con ello enseñar los hombres a conocer esta feminidad mostrándoles cual es el verdadero lenguaje sexual de la mujer.

La entrega total y sincera a la recepción de la presencia del hombre es fundamental en este encuentro de "estar en el amor"

El hombre y su Presencia

La Integridad y la presencia total del varón en la unión sexual, es fundamental. Debe permitir sentirse y sentir a su compañera con los sentidos, dar el tiempo necesario para que su cuerpo reconozca al cuerpo de su pareja, y sean los cuerpos, los que se manifiesten con lenguaje personal creando el espacio de crecimiento y comunicación con él mismo y con su pareja. Esta sensorialidad le permitirá aprender de la mujer lo que antes nunca nadie le enseñó. Cada mujer tiene un ritmo y lenguaje distinto. Ella es quien permitirá compartir la total entrega hacia ella misma para que él este presente en esta unión sexual y juntos

encontrar nuevas dimensiones del amor.
Susana Bermeo Febrero 2007

La Sexualidad Femenina se destapa

“La información errónea ha creado una cultura en la cual resulta pornográfico hablar o mostrar una vagina”

Susana Bermeo Ponce



La fragmentada revolución sexual

En los años 60, el feminismo fundamenta sus postulados en los reveladores descubrimientos realizados por investigadores sobre el tema tabú de la sexualidad.

El objetivo global del movimiento fue quedando a un lado, abarcando con fervor apenas una parte, “los derechos de la mujer en la sociedad”. Lo esencial, la maravillosa capacidad de la mujer para obtener placer sexual se pierde dentro de la hegemonía del lenguaje masculino.

El destape comienza en los años 70. El derecho al control de natalidad, libre expresión sexual femenina, la manifestación de la homosexualidad, la libertad en los medios de comunicación los mismos que abiertamente abordan un tema que hasta esa fecha esta en la clandestinidad.

Frente a esta liberación y al arraigado paradigma de no aceptación de la sexualidad femenina, la mujer no es capaz de enfrentar toda esa información sobre la función y estructura de sus genitales y se obliga a expresarla desde lo masculino.

Es una exigencia urgente que se fusione y se integre en estos dos conceptos, en una vagina (reproducción) y en un clítoris (placer), en la totalidad de su sexualidad y se sienta y se manifieste en **Una** ; sin dar lugar a la división.

Una sexualidad olvidada, una existencia fraccionada

Es común olvidar a la sexualidad de la existencia como una realidad, se la acepta como algo diferente o como una actividad que se realiza en un momento determinado y nada más; sin embargo, sería más comprensible la vida para el ser humano si partiera su cotidianidad desde sus genitales, es en estos donde encontrará la plenitud de su ser y la comunicación con el todo.

A pesar de la actual sobrecarga de estímulos eróticos en la sociedad el ser humano no es capaz de integrar esa información a su sexualidad, ésta es asimilada apenas en el ámbito mental. Existe un gran bloqueo de reconocimiento de su propia genitalidad en su diario vivir. Es como en la respiración, vivimos a través de ella, mas muy pocas veces nos percatamos y aprovechamos toda su

potencialidad; en lo genital es igual, actuamos desde lo mental habitando los genitales solo en determinados momentos, sin explotar su vitalidad cotidiana.

La ciencia osa investigar la vagina

La información errónea ha creado una cultura en la cual resulta pornográfico hablar o mostrar una vagina en donde, de todos los órganos del cuerpo humano, éste, está rodeado de mitos, tabúes y misterios. Alfred Kinsey (1950) es quien devela que la mujer sí se masturba, desvaneciendo el mito de que ella no era sujeto de placer sexual. Algunos investigadores sobretodo mujeres, ponen empeño en demostrar las verdaderas funciones y estructuras de la vagina y del clítoris, reconociendo el dinámico papel que éstos ejercen en el placer sexual de la mujer.

Un órgano único para el placer

El clítoris es un órgano cuya única función es producir placer, tiene 8.000 terminales nerviosas duplicando a la enervación del pene en el hombre, su estructura esta hacia el interior de la vulva, los tres cuartos del clítoris están ocultos a la vista, apenas podemos ver su cabeza, el glande, que es lo que se conoce comúnmente como clítoris. La dimensión de la totalidad del órgano, tiene un promedio de 9 a 10 centímetros . Consta de dos prolongaciones abiertas hacia los costados denominadas piernas, el canal vaginal y todo un sistema de tejido eréctil, esponjas y músculos que bordean la uretra y el ano forman la vulva, lo que ahora The Federation of Feminist Women's Health Centers, ha decidido llamar Clítoris.

Un órgano injuriado por reivindicar

Cathrine Blackledge es, sin lugar a dudas, quien estudia a fondo la vasta e inexplorada finalidad de la vagina; aporta una perspectiva amplia sobre la valoración de este poderoso órgano, abarca desde el arte de la prehistoria, la historia, la lingüística, la mitología, la biología reproductiva y la medicina, incluyendo la teoría de la evolución. Compila en su libro "The Story of V" (2006) revelaciones como: la capacidad de discernimiento de la vagina que esta dotada de un delicado sistema interno capaz de bloquear o impulsar el esperma, nos revela como en el interior del útero los fetos femeninos se masturban hasta alcanzar el orgasmo, demuestra, además, que la vulva es la imagen más habitual en el arte de la prehistoria, demuestra porque y para que se produce el orgasmo en la mujer.

La sexualidad integrada a la rutina

La Sexualidad es la totalidad de la existencia, el interior y el exterior, es la intimidad, los deseos ocultos y manifestados, la caricia que se entrega, la mirada que se emite, es la voz y la palabra, es el caminar y la cadencia; es esa presencia inconfundible de cada ser. En la medida que no saquen a flor de piel todo esto que es parte de la existencia, no podrán expresar su erotismo.; Hay que vivirlo e interpretarlo como algo que integre todo.

La sensualidad es un factor fundamental para expresar la sexualidad; para ello es necesario estar en armonía con uno mismo, es decir, encontrar su interior y expresar desde su centro, sentirse cómodo con su forma de ser, es la capacidad de aceptar y disfrutar del cuerpo y responder acertadamente frente a los diferentes estímulos a través de los sentidos.

El Placer es el sentimiento de satisfacción que surge de la esfera sensitiva y se difunde a la psíquica y espiritual, como respuesta del sujeto a la consecución de un bien. Éste y el gozo son facultades de la condición humana; es una necesidad integrarlos a la cotidianidad permitiéndose sentirlos y comprobar que las

sensaciones que éstos consienten causan dilatación y bien estar (no pueden ser un pecado).

Las Caricias es esencial retomar el sentido del tacto, despertar el cuerpo físico para entablar comunicación sincera y armoniosa con uno mismo y con los demás; es importante volver a vivir el mundo de las caricias, sin duda, esta apertura sensorial abrirá paso a una plena sexualidad. El ser humano necesita ser estimulado, es evidente que los estímulos provocan respuestas gratificantes en el crecimiento personal y promueve la receptividad. Es preciso aprender a acariciarse y a dejarse acariciar, es la posibilidad de relacionarnos con los demás en todos los aspectos (no necesariamente buscando un encuentro sexual).

La receptividad es el acogimiento, el recibimiento, es la apertura al todo desde el mismo centro del ser, es la característica fundamental de la mujer y es por excelencia cualidad de lo femenino.

El estado permanente de receptividad provoca en las mujeres niveles de relajación que les permite expresarse desde lo femenino, esta energía receptiva desempeña un papel trascendental en los estados orgásmicos. En la mujer se logra este estado cuando relaja todo el sistema muscular del clítoris y percibe la humedad de su vagina, estos ayudan a mejorar su salud emocional y mental, a rejuvenecer su cuerpo y consecuentemente, aprovechar al máximo su potencial sexual y alcanzar estados prolongados y más duraderos de goce orgásmico.

Mujeres...

Entren en una comunicación íntima con su vagina y clítoris , es ahí donde podrán encontrar la fuente de la feminidad , percátense de toda su magnitud y habit en el sentido prodigioso que este órgano brinda instante tras instante y permit an que esa sutil y potente presencia se proyecte a la humanidad.

Ellos, los hombres están a la espera de esa mujer total, mujer sabia, mujer dulce, mujer que acoge y que ama. Es tiempo de la Mujer , la Nueva Eva.

Susana Bermeo Ponce

SEXUALIDAD ACTUAL: GENITALIDAD URGENTE



Es tiempo de tomar una actitud responsable y honesta frente a la sexualidad, estamos invadidos por una educación sexual fracciona; por un lado, desde la moral con su doble discurso lleno de mitos y miedos. Y por el otro lado, desde lo fisiológico con un discurso alarmista y castrador. Esta educación sumada a la invasión de los estímulos sexuales impartidos en los medios de comunicación, hacen que nuestra sexualidad se manifieste como una *genitalidad urgente*.

Históricamente se ha intentado separar a la sexualidad de la espiritualidad, cuando en la realidad ninguna existe sin la otra. Fue a través de un acto de unión sexual que cada uno de nosotros obtuvimos la vida. Entonces, ¿por qué no vivir la sexualidad como una fuente de vida, o como un camino a la espiritualidad, como un medio de comunicación profunda con nosotros mismos y con nuestra pareja?

A pesar de la basta información al alcance sobre este tema, son pocas las personas que se informan sobre su sexualidad, los hombres la resumen en su pene, y son muy pocos los que conocen cómo éste funciona. En las mujeres, la ignorancia de su propia sexualidad, es aún mas grave; primero porque sus genitales no están tan expuestos como los genitales de los varones, y segundo porque han delegado la responsabilidad de su lenguaje sexual a sus parejas, los hombre; quienes a veces creen saber mucho sobre este lenguaje femenino, el mismo que ni las mismas mujeres lo han descubierto aún.

En la medida que no asumamos la responsabilidad sobre nuestra propia sexualidad, en la medida que sigamos nutriendo la *genitalidad urgente* y creando seres no satisfechos sexualmente, estamos incrementando la necesidad de vivir la sexualidad a plenitud, esta insatisfacción definitivamente provoca violencia y frustraciones

tanto en hombres como en mujeres, alimentando inconscientemente una sociedad desequilibrada y agresiva.

La sexualidad es una matriz con múltiples dimensiones: una forma de relajamiento, un estimulante, una fuente de placer, un medio de comunicación profunda, un camino a la espiritualidad, un instrumento de amor y además ser utilizado para la reproducción de la especie. Como también puede ser una mercancía, un débito carnal, una adicción, o un objeto de estudio, y puede causar frustraciones e inhibiciones.

Lo importante es que cada uno de nosotros seamos responsables y asumamos conscientemente la o las actitudes determinadas de como vivir nuestra actividad sexual.

Es la sexualidad una manifestación que esta latente en todo ser humano desde el día de su nacimiento hasta el día de su muerte. Y ésta se manifiesta en el momento menos indicado y en el lugar y con la persona menos esperada. Por lo tanto, es fundamental llegar a tener maestría de nuestra propia sexualidad. Esta maestría la podremos obtener en el momento que reconozcamos a totalidad nuestra geografía sexual y la respuesta que esta tiene a los diferentes estímulos, que definitivamente varia de una persona a otra.

No podemos esperar el fracaso en las relaciones sexuales para empezar a abordar un tema que es la fuente de nuestro éxito en la vida. Inclusive, para aquellas personas que han optado por el celibato deberán estar claras, mas allá de su inclinación espiritual, que si bien no tendrán actividad sexual, deberán vivir en la conciencia de sus genitales, usar su esencia y su energía vital para enriquecer su cuerpo sutil, cuidando de no bloquear la energía que sus genitales les provee.

Es nuestra responsabilidad sacar a la sexualidad de la clandestinidad. Nos hemos preguntado alguna vez, porque la mujer es el único ser en la creación que esta dotada de un órgano exclusivamente para producir placer, el Clítoris y porque, precisamente, ella ha sido hasta hace poco limitada al reconocimiento de esta capacidad. Es entonces, imperativo que las mujeres se apropien de esta facultad para adquirir la destreza de sentir y administrar los niveles de placer como una condición esencial de la feminidad.

No dar placer es no amar

Pequeño inicio de un “Gran CAMBIO”

Susana Bermeo Ponce



Convencida que podremos hacer algo para evidenciar una realidad que nos resistimos a ver, escribo estas letras, no es sino la fuerza de la certeza de una mujer que ha comenzado a expresar su feminidad.

¿Te has preguntado, por qué cada día la incomprensión entre hombres y mujeres es cada vez más profunda? ¿Por qué en lugar de buscar una mejor comunicación, tomamos distancia y nos volvemos seres disociados, solos y, peor aún, nos conformamos con esta desarmonía con el sexo opuesto?

Algunos años atrás, frente a esta incomunicación, me pregunté con mucha incertidumbre:

¿Qué es ser mujer?

Al menos estaba segura que hombre no era.

Fue así como comenzó mi búsqueda, mi investigación, mis estudios y sobretodo mis vivencias conscientes de tratar de SER MUJER, tema que durante más de 40 años lo pensaba y lo sentía evidente. Ahora, 10 años después de incursionar y tratar de SER MUJER puedo confirmar y denunciar que las mujeres estamos reprimidas, tenemos miedo, y muchas actitudes inconscientes que no nos permiten expresar nuestras fortalezas femeninas, por tanto, no sabemos que es SER MUJER, trama que seguiremos pasando a las nuevas generaciones a no ser que tomemos la decisión de recuperar nuestra esencia.

A partir de esta penosa revelación hice el compromiso de evidenciar y transmitir día a día, a todas las mujeres los mecanismos necesarios para que puedan encontrar la verdadera mujer que habita dormida en su interior.

Me he comprometido en invitar a las mujeres a descubrir, a develar, a retomar todas nuestras potencialidades; retomar nuestra esencia femenina; reconocerla, aceptarla y habitar con nuestro propio lenguaje y poder expresar nuestra genuina esencia de SER MUJER y así convertirnos en ese maravilloso complemento con el hombre para lo cual fuimos creadas.

Quiero invitarlas a dejar a un lado todo aquello que no nos pertenece, empezando por aquel sentimiento de culpa que cargamos desde el inicio de la creación, por sentirnos responsables de la caída; culpabilidad que nos ha hecho ser sumisas con el hombre, ser consideradas o considerarnos inferiores a él. No hemos podido

entrar en nuestro propio reconocimiento y nos cuesta mirar de frente la realidad: que no somos ni mejores ni peores que los hombres.

Debemos reconocer que la igualdad de derechos nos válida dentro de la sociedad, pero no debemos seguir confundiendo que esta igualdad de derechos nos hace iguales a ellos. Debemos mirar, sentir y aceptar que somos diametralmente opuestas y armoniosamente complementarias.

Con el feminismo les declaramos la guerra al opresor de todos los tiempos y con el nos declaramos independientes y hasta decidimos que podíamos vivir sin ellos, con esto creo que hemos tocado fondo. Siento que es hora de que nos despojemos de todo aquello que no nos pertenece, de todo ese lenguaje masculino que estamos utilizando para poder competir con ellos. Quiero invitar a todas las mujeres a hacer un alto y mirar con serenidad y sinceridad cuál esta siendo nuestra actitud, y reconoceremos que no es propia, que no nos gusta, que nos hace daño y hacemos daño. Es el momento de redimirnos en total conciencia y entrar en el reconocimiento del hombre en su total dimensión. Si somos capaces de envolvernos con la energía de la redención seguro que podremos ocupar el lugar que nos corresponde, el que nunca dejo de ser nuestro lugar, sólo que en algún momento lo dejamos de ocupar.

Mi intención es invitar a todas a descubrir lo que realmente es SER MUJER, a habitar la verdadera esencia femenina dando sin reparos todo nuestro amor, nuestra dulzura, nuestra creatividad, es tener toda la fuerza y determinación de emprender proyectos familiares, laborales, con la delicadeza, la suavidad y la seguridad femenina; es tomar la vida con serenidad, alegría y dilatación. Y con ello permitir a los hombres redescubrir su masculinidad y que puedan habitar su acción, su orden, su protección y su capacidad de conceptualizar. En este mutuo reconocimiento llegar a ser ese maravilloso complemento andrógino que en los otros reinos sí se encuentra armoniosamente equilibrado. Invito a todos hombres y mujeres a regresar nuestra mirada a la ley

natural, a reconocer que vivimos en un mundo dual que se manifiesta con dos grandes principios Conciencia y Sustancia, principios que se entrelazan entre si y forman el ADN, la creación. Dos principios que rigen la vida: lo masculino y lo femenino.

Quito, Septiembre 2004

La Femenidad es la esencia de la mujer que debemos descubrirla y habitarla constantemente.

La Femenidad será manifestada en la medida que aceptemos nuestra sexualidad a plenitud

La Femenidad es la esencia de la mujer, a través de la cual, la sociedad entrará en armonía.

La feminidad es el potencial fundamental del accionar del amor universal.

Es la fortaleza que habita dormida en cada una de nosotras.

Susana Bermeo

La Femenidad es la esencia de la mujer que debemos descubrirla y habitarla constantemente.

La Feminidad será manifestada en la medida que aceptemos nuestra sexualidad a plenitud

La Feminidad es la esencia de la mujer, a través de la cual, la sociedad entrará en armonía.

La feminidad es el potencial fundamental del accionar del amor universal.

Es la fortaleza que habita dormida en cada una de nosotras.

Susana Bermeo