



Revista Internacional de  
**Acupuntura**

www.elsevier.es/acu



## Formación continuada

# La sexualidad: desde el taoísmo a la medicina china



María Paula Córdoba Toro\*, Mauricio Ángel Macías y Manuel Esteban Mercado Pedroza

Departamento de Medicina Alternativa, Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, Colombia

### INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

#### Historia del artículo:

Recibido el 12 de julio de 2018

Aceptado el 17 de julio de 2018

On-line el 2 de agosto de 2018

#### Palabras clave:

Sexualidad  
Medicina china  
Energía sexual  
Taoísmo  
Esencia  
Longevidad  
Eyacuación

### R E S U M E N

La antigua china concebía el sexo como necesidad básica del ser humano y como interacción cósmica con la naturaleza. Lo usaron para mejorar la salud e incrementar el placer, creando técnicas de desarrollo sexual recomendadas en las “artes de la vida nutritiva” o *Yangsheng*<sup>a</sup>. La Medicina Tradicional China fue influenciada por el budismo, el confucianismo y el taoísmo, siendo el último el de mayor trascendencia. Los taoístas interesados en conservar Energía y mantener una relación armoniosa del hombre con su medio, estudiaron diversas maneras para aumentar la conexión con el Tao siendo la sexualidad una de ellas. Se consideraba un método valioso para obtener salud, longevidad y realización espiritual y era practicada con respeto, ya que se consideraba como un medicamento. La razón de tal apreciación es porque durante el acto sexual se interactúa con la Energía sexual (*Ching Qi*), un tipo de Qi muy potente que se almacena en el esperma y los ovarios. La práctica sexual taoísta consiste en que las mujeres reabsorban sus secreciones sexuales y los hombres eviten la eyacuación para preservar esta Energía y obtener todos los beneficios ya mencionados. El presente artículo es una revisión del tema que recopila los conceptos básicos y la historia en torno a la sexualidad desde el punto de vista taoísta.

© 2018 Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

### Sexuality: From Taoism to Chinese medicine

#### A B S T R A C T

Ancient China believed sex to a basic need of humans, and as a cosmic interaction nature. They used it to improve health and increase pleasure, creating the development of sexual development recommended in the “arts of nutritive life” or *Yangsheng*<sup>1</sup>. Traditional Chinese Medicine was influenced by Buddhism, Confucianism, and Taoism, with the latter being of the greatest importance. The Taoists, interested in conserving energy and maintaining

#### Keywords:

Sexuality  
Chinese medicine  
Sexual Energy  
Taoism

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [mapacoto24@gmail.com](mailto:mapacoto24@gmail.com) (M.P.C. Toro).

<sup>a</sup> Al grupo de enseñanzas y teorías que hablan sobre cómo alcanzar una vida saludable o la longevidad se le denomina *Yangshen* y están descritas en varios textos clásicos de Medicina Tradicional China.

<https://doi.org/10.1016/j.acu.2018.07.001>

1887-8369/© 2018 Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

Essence  
Longevity  
Ejaculation

a harmonious relationship of man with his environment, studied different ways for increasing the connection with *Tao*, sexuality was one of them. It is considered a valuable method for obtaining health, longevity, and spiritual fulfillment and was practiced with respect since it was considered as a drug. The reason for such appreciation is because during the sex act it interacted with sexual Energy (*Ching Qi*), a very potent type of Qi that is stored in the sperm and the ovaries. Taoist sexual practice consisted of the women reabsorbing their sexual secretions, and the men avoiding ejaculation in order to conserve this Energy and to obtain all the previously mentioned benefits. The present article is a thematic review that compiles the basic concepts and the history about sexuality from a Taoist point of view.

© 2018 Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

“Si un hombre tiene relaciones sexuales una vez sin derramar su semilla, su vitalidad se fortalece. Si lo hace dos veces, su oído y la visión se hacen claros. Si tres veces, toda su enfermedad física desaparecerá. La cuarta vez comenzará a sentir la paz interior. La quinta vez su sangre circulará poderosamente. La sexta vez sus genitales ganarán nuevas proezas. A la séptima sus muslos y nalgas se volverán firmes. La octava vez todo su cuerpo irradiará buena salud. A la novena vez su vida útil será incrementada.”

Del *Canon de la Sabiduría Taoísta* recogido por el Emperador Tang<sup>1</sup>.

## Un poco de historia

En la antigua cultura china se consideraba el deseo sexual como una necesidad física innata, como el hambre, la sed o el descanso. Los filósofos chinos pensaban que la satisfacción de los deseos físicos debía estar regida por reglas y rituales sociales para maximizar el placer y minimizar la ansiedad en su búsqueda, quizás fue por eso que en ningún momento fue tomado como un inconveniente, por el contrario, creían que para lograr la perfección física y espiritual no era necesario reprimirlo, sino aprender a usarlo en beneficio propio; así surgió la necesidad de instruirse en cómo tener relaciones sexuales sanas<sup>2</sup>.

Se estima que “las artes de alcoba”<sup>b</sup>, donde se enseñaban todas estas cuestiones ya eran conocidas y desarrolladas desde hace aproximadamente 4.000 años por los descendientes de los emperadores de China; el *Huangdi Neijing Suwen*<sup>c</sup>, textos exclusivos de las cortes de los emperadores como el *Liji* (*El libro de los Ritos*) y otros poemas y canciones antiguas con contenidos eróticos dan fe de ello<sup>3</sup>. Los textos médicos antiguos detallaban el beneficio mutuo de la unión sexual ya que representaba la analogía del Yin y del Yang en el cuerpo, llegando a considerar al celibato peligroso para la salud<sup>2</sup>.

Los primeros manuscritos al respecto datan del año 168 a. C. Se hicieron durante la dinastía Han del Oeste (206 a. C.-6 d. C.) y se encontraron en 1973 en las tumbas de Mawangdui en

Changsha, Hunan. Constan de 7 documentos sobre “El arte de nutrir la vida o técnicas de longevidad” (*Yangsheng*) que incluyen los primeros 3 manuales sexuales conocidos<sup>d</sup>, utilizados ampliamente después del final del período Han y cuyo objetivo era promover la práctica sexual para mantener la salud, la longevidad y cultivar la vida espiritual<sup>3</sup>.

Las ideas sobre sexo saludable también aparecieron en los debates de las Cien Escuelas en el siglo III a. C., en el texto clásico que registra las enseñanzas del filósofo Mencio y donde se explica que el apetito sexual es de naturaleza humana y, por tanto, innata en el ser humano<sup>2,3</sup>. En algún momento entre los años 2697 y 2598 a. C., el Emperador Amarillo Huang Ti buscó el consejo de Su Nu Ching (la muchacha sencilla) quien le enseñó los secretos para restaurar su vitalidad, beneficiar su salud física y mental a través del sexo, desarrollar su Energía sexual y abordar mejor las necesidades sexuales de una mujer<sup>4</sup>. De ahí el texto de *La Muchacha Sencilla*, donde se detallan aspectos como el número de eyaculaciones según la edad de los hombres, entre otros. Los manuales sexuales fueron muy importantes, sobre todo a finales del período imperial (221 a. C.-1911 d. C.) ya que en ellos se daban instrucciones detalladas a los hombres sobre cómo llevar a una mujer al orgasmo junto con recetas para facilitar erecciones de soporte, pues se sabía que una vez alcanzado este estado, las mujeres liberaban Energía Yin, la cual era beneficiosa para la salud masculina<sup>2</sup>.

Durante la dinastía Tang (618-907 d. C.) la sexualidad se consideraba una rama reconocida de la ciencia médica y la mayoría de los manuales médicos contenían una sección dedicada especialmente a las “artes de la alcoba” que circulaba libremente para todo el público. Por esa misma época, muchos escritores abordaron estos temas (en prosa y poesía) con un sentido jocoso, para provocar diversión, dando origen a la pornografía china<sup>5</sup>. En la época de la dinastía Ming (1368-1644 d. C.) —gracias al florecimiento de las artes y las letras— la idea de vivir refinadamente cobró mayor importancia, por lo que se reimprimieron los antiguos manuales sexuales y se escri-

<sup>b</sup> Los términos “artes de la alcoba”, “arte de la alcoba”, “artes del dormitorio” o “secretos de la alcoba” se usaban para referirse a todo lo concerniente a la vida íntima de las parejas, en especial a las artes sexuales con fines de mantener la salud.

<sup>c</sup> El *Huangdi Neijing Suwen* es el principal y más antiguo escrito que explica toda la teoría de la Medicina Tradicional China.

<sup>d</sup> Los 3 manuales de sexo hallados en estas tumbas son *Shiwen* 十問 (*Diez preguntas*), *He yinyang* 合陰陽 (*Uniendo Yin y Yang*), y *Tianxia Zhidao Tan* 天下至道談 (*Discurso del Supremo Tao Bajo el Cielo*) abreviado (*Tianxia*). Se cree que solo fueron conocidos por las altas clases sociales, en ellos se detallan técnicas sobre cómo usar la sexualidad para prolongar la vida, prevenir enfermedades y curar dolencias.

bieron algunos nuevos en los que se abordaban seriamente las instrucciones de una vida familiar armoniosa (incluido el aspecto sexual) al tiempo que surgió la literatura erótica (cuentos, novelas y poesía) como nunca antes en la historia china dando paso a las ilustraciones de posiciones sexuales que hoy en día se muestran en los libros antiguos de la cultura china<sup>5</sup>.

La buena salud dependía entonces en parte del sexo saludable y un comportamiento sexual excesivo o inapropiado se llegó a considerar una causa frecuente de diversas patologías. Los textos médicos también se esforzaron en dar instrucciones explícitas para la realización del coito cuando el objetivo era la concepción, dando gran trascendencia al período menstrual de las mujeres<sup>3</sup>. Por ello, desde el siglo III a. C. hasta su prohibición por el régimen comunista, era costumbre que toda pareja de recién casados tuviera los “Libros de Almohadas” como regalo de bodas; era tradición dejarlo bajo la almohada para que la pareja lo consultara constantemente. En ellos se exponía desde la compatibilidad sexual astrológica de las parejas hasta consejos y técnicas para que las relaciones sexuales resultaran beneficiosas para la salud y la larga vida, así como placenteras, enseñando a garantizar la propia satisfacción individual y la del amante con el fin de producir el equilibrio entre el Yin y el Yang en ambos y así nutrirse mutuamente de Energía<sup>4,6</sup>.

Hacia el siglo VIII, los taoístas concentraron sus propuestas sobre longevidad y salud del hombre en no dejar escapar el semen y en las mujeres en no dejar escapar la sangre, ya que consideraban ambas sustancias materia prima y que, si se transmutaba, lograban la inmortalidad<sup>2</sup>. Al respecto, Sun Simiao<sup>e</sup> expresó: “El hombre está gobernado por la Esencia y las mujeres por la Sangre”<sup>3</sup>. Estas ideas antiguas sobre la salud influyeron profundamente en las prácticas sexuales y se mantuvieron hasta la época moderna<sup>2</sup>.

Cabe resaltar el lenguaje poético y vívido con el que los chinos expresaron y describieron todo lo relacionado en torno al sexo, sobre todo después de la dinastía Han: los órganos sexuales eran descritos como “tallo de jade” (pene) o “portal de jade” (vagina)<sup>f</sup>; el orgasmo femenino era llamado “marea alta” e “hilando la seda”, como llamaban a una de las tantas posturas sexuales; reforzando así la idea de que el sexo era algo natural que debía despertar alegría, romance, libertad, emoción y humor<sup>3,5,6</sup>.

## La filosofía de la sexualidad taoísta

El taoísmo es una filosofía que contempla al universo como unidad esencial de donde surge la dualidad Yin y Yang que combinadas forman un todo. En el taoísmo se concilian las diferencias para retornar a lo “Uno” o Tao, divina inteligencia y fuente de todas las cosas<sup>7</sup>. Tao es todo lo que existe, es la base que engendra todo lo engendrado sin manifestarse él mismo, el camino entre el Yin y el Yang<sup>8</sup>. La teoría del Yin y el Yang permite comprender los fenómenos de la naturaleza

denotando dualidad y complementariedad de las fuerzas que forman el cosmos<sup>9</sup>; desde esta perspectiva, los taoístas consideran a las mujeres como Yin/agua, cosmológicamente iguales y complementarias a los hombres que son Yang/fuego, así, el acto sexual es Yin y Yang en interacción<sup>2,3</sup>.

Los antiguos taoístas se interesaron por lograr una armoniosa relación entre el hombre y la naturaleza para alcanzar la unión total con el Tao y la longevidad. El *Huangdi Neijing: Suwen* incluye varios capítulos en que se expone la conexión entre sexo, salud, medicina y longevidad, explicando que cualquiera que siga estas reglas correctamente vivirá una larga vida; mientras que el que las viole generará enfermedad. Por eso se enseñaba a no tomar alcohol como una bebida normal, a no tener relaciones sexuales en estado de intoxicación, a ser prudente en la vida diaria y a seguir las leyes del Yin y del Yang<sup>3,10</sup>. Uno de los diálogos más representativos de estas enseñanzas es el del Emperador Amarillo cuando preguntó a Chi Po (médico imperial) cómo hacían las personas de tiempos antiguos para vivir 120 años sin que aparecieran síntomas de debilidad en sus movimientos a edades inferiores a los 60 años, a lo que el gran maestro contestó que eso podía darse si había una adhesión a los principios del taoísmo y a una vida sin excesos ni abusos<sup>6</sup>. De ahí que el taoísmo haya influenciado profundamente la Medicina Tradicional China (MTC).

El Espíritu, la Esencia y el Qi son los 3 tesoros de la vida<sup>8</sup> que, usados y conservados acorde con los principios del taoísmo, ayudan al ser humano a mantener la salud y alcanzar la realización espiritual<sup>1,11</sup>. El objetivo de la práctica sexual taoísta es lograr la unión de estas 3 sustancias.

El Espíritu (*Shen*) es el conjunto de funciones psíquicas y espirituales que permiten el funcionamiento del organismo, es la Energía espiritual. La Esencia (*Jing*) es la Energía generativa con que nace una persona y que permite el desarrollo de un organismo; de ella dependen todas las demás energías del cuerpo y es la encargada de mantener todas las actividades vitales<sup>11</sup>, para la MTC engloba un concepto que evoca toda la posible actividad totipotencial del Yin y del Yang que tiene cada ser para expresarse en el universo conforme a su finalidad de existencia<sup>12</sup>; es el material que permite la creación de la vida y el universo<sup>3,10</sup>.

La Esencia o *Jing* reside en todos los tejidos, pero especialmente en los Riñones, el esperma y los óvulos; el semen y los fluidos vaginales son una forma física de Esencia<sup>3,10,13</sup>. El *Jing* se hereda de los padres, determina la constitución, el crecimiento, la reproducción y la madurez sexual de una persona; contribuye con la concepción y embarazo y tiene la particularidad de que se regenera con dificultad, aunque, según otros autores, no puede aumentarse cuantitativamente, pero si influenciarse positivamente<sup>12</sup>. Según los textos antiguos *Lingshu* y *Suwen*, tiene una connotación espiritual importante; ya que proporciona una conexión “llena de sabiduría” con lo celeste. Cuando las Esencias de un hombre y una mujer se

<sup>e</sup> Sun Simiao (581-682 d. C.) médico que vivió más de 100 años durante la dinastía Tang.

<sup>f</sup> El jade era considerada la piedra de China: Se creía que brindaba protección, virilidad sexual y tranquilidad, y probablemente por eso era tan utilizada.

<sup>8</sup> Los Tres Tesoros o *San Bao*: Espíritu (*Shen*), Esencia (*Jing*) y Energía (*Qi*) constituyen un concepto que expone los aspectos esenciales para que la vida tenga lugar. Reflejan la importancia de la constante relación entre las fuerzas espirituales y materiales que explican la existencia humana.

entremezclan, el resultado se llama Espíritu: un nuevo ser humano<sup>3</sup>. La conservación y nutrición de la Energía *Jing* es la base de las prácticas taoístas<sup>13</sup>.

El Qi es la Energía general que hace posible la vida en todo el universo, es la materia fundamental que constituye todos los elementos del universo, conforma al cuerpo y es la fuerza que promueve todas las actividades vitales dentro de él<sup>14</sup>.

La Energía sexual se denomina *Ching Qi* y es un tipo de Qi profundamente relacionado con la Esencia ya que es Esencia en sí misma<sup>3</sup>. Es más densa que el Qi, circula más lentamente, se almacena en los hombres en el esperma y en las mujeres en los ovarios, se produce constantemente aunque existe desde el nacimiento, tiene la capacidad de recrear todo el organismo humano y de transmitir la información genética del linaje; emocionalmente armoniza el amor entre hombre y mujer y espiritualmente proporciona una unión tangible entre el ser humano y el Tao<sup>1,13</sup>. El *Ching Qi* se forma a partir de la Energía pura de las 5 vísceras y de las 6 entrañas que se depositan en los Riñones<sup>15</sup>, en su producción también contribuyen la sangre y las glándulas del cuerpo<sup>1</sup>. Para los taoístas tiene una fuerza enorme que puede ser utilizada para múltiples propósitos<sup>13</sup>, ya que es una Energía capaz de crear una nueva vida y nuestro propio estado de vitalidad<sup>10</sup>.

El *Ching Qi* es la única Energía del organismo que puede duplicarse, triplicarse o incrementarse todavía más dando la posibilidad de que pueda usarse para conservar y restablecer el Qi perdido, incluso puede transformarse en *Shen*<sup>13</sup>. Se estima que el ser humano gasta entre el 25 y el 40% de la Energía tomada de los alimentos, el aire y la luz solar para fabricarla y así nutrir el organismo día y noche incesantemente<sup>1</sup>; por esto es tan importante para el mantenimiento de la salud. Según los taoístas, el *Ching Qi* es la Energía más abundante que se puede convertir con más facilidad en Qi o en un grado superior de Energía. También es necesaria para la maduración emocional y el crecimiento espiritual humanos, por eso se esforzaron en aprender a cultivarla y conservarla<sup>1,13</sup>.

El *Ching Qi* circula por los canales *Renmai* y *Dumai*<sup>h16</sup> que se encargan de distribuirla y almacenarla en el ombligo para después ser utilizada y transformada en una forma superior de Energía. El cerebro y la glándula pituitaria también contribuyen a distribuirla a cualquier parte de cuerpo donde se necesite. Esta facilidad de circulación es un atributo único del *Ching Qi* que no tienen otros tipos de Qi. Desde tiempos remotos, los taoístas ya reconocían esta versatilidad y sabían que podía transformarse para muchas funciones distintas<sup>13</sup>. Mediante ejercicios de respiración y meditación ampliamente desarrollados y estudiados, es posible lograr el control, la absorción y la transformación del *Ching Qi* y se puede sentir y hacer consciente la circulación de esta Energía por esos canales<sup>1</sup>.

La principal forma de pérdida de *Ching Qi* en los hombres es la eyaculación y en las mujeres la menstruación. Cuando esta

preciosa Energía es vertida al exterior, se pierde entre un 30 y un 40% del Qi que proporciona la fuerza vital<sup>13</sup>. En el caso de los hombres, tan pronto se eyacula, el cuerpo trata inmediatamente de reponer esta pérdida; lo que supone a su vez un alto gasto de Energía. Así, la pérdida frecuente de este líquido le quita al cuerpo los nutrientes más preciosos que puede usar para otros procesos fisiológicos acelerando el deterioro físico hacia la vejez; por lo tanto, retener el semen dentro del cuerpo es el primer paso para enlentecer el proceso del envejecimiento<sup>1</sup>. De ahí que los taoístas consideren que el único medio de conseguir Qi adicional es transformando el *Ching Qi* que se libera normalmente en el coito en nuevo Qi para dar mayor fuerza vital<sup>13</sup>. En cuanto a las mujeres, las eyaculaciones femeninas no suponen pérdidas de Energía. Sin embargo, se debe aprender a hacer recircular las secreciones femeninas por el cuerpo; lo que a largo plazo terminará por regular el flujo menstrual, ya que evitarlo es fisiológicamente imposible. Como el acto sexual es finalmente un intercambio de *Yin* y *Yang*, el objetivo es aprender a absorber y a dar la Energía de y para la pareja para tener mejor y mayor salud<sup>13</sup>.

Muchos textos antiguos describen los beneficios de controlar la pérdida de esta valiosa Energía *Ching Qi*<sup>5</sup>. Sun Ssu Mo, el célebre médico de la dinastía Tang (618-907 d. C.), decía: "El control de la eyaculación es tan importante para los hombres sanos y vigorosos como para los débiles y ancianos. Quienes adopten este hábito en una fase temprana de la vida pueden disfrutar de una larga vida"<sup>6</sup>. Lo mismo concluye el texto de *La Muchacha Sencilla*: "Si un hombre aprende a controlar y regular sus eyaculaciones durante el coito, le reportará grandes beneficios. La retención del semen es sumamente beneficiosa para la salud del hombre"<sup>6</sup>. Y el texto de *Los secretos de la alcoba de Jade* dice: "si el hombre regula sus eyaculaciones hasta reducirlas a un estricto mínimo y retiene su semen, su cuerpo se fortalecerá, su mente estará clara y su vista y su oído se agudizarán"<sup>6</sup>. Por lo tanto, el *Ching Qi* podría compararse con un energizante que tiene el poder de hacer circular el Qi y de unir el *Yin* y el *Yang* armoniosamente para desbloquear cualquier obstrucción en la circulación energética; poder que se pierde si sale del cuerpo<sup>10</sup>. En cuanto a las mujeres, los textos antiguos no hacen tanta referencia como en el caso masculino debido a que las menstruaciones no pueden evitarse y las eyaculaciones femeninas no producen pérdida de Energía sexual. La salud de la mujer se beneficia cuando absorbe el *Ching Qi* liberado por los hombres durante el acto sexual, circunstancia que ya era ampliamente conocida por las consortes y emperatrices de la época<sup>6,13</sup>.

Según los taoístas, si se aprende a reencauzar el *Ching Qi* hacia adentro y hacia arriba en vez de hacerlo hacia afuera, puede notarse la experiencia de orgasmo con más fuerza e intensidad debido a que se prologa el tiempo de erección y se involucra no solo a los órganos genitales sino a todos los órganos y glándulas del cuerpo creando a su vez mayor cantidad de *Ching Qi* que revitaliza al cuerpo, conserva la salud y transforma emociones negativas en positivas que aumentan el estado de bienestar. A este tipo de orgasmos los taoístas los llamaron "orgasmos internos" y cuanto más duran, más *Ching Qi* producen<sup>13</sup>. Si el hombre es capaz de prolongar su erección evitando la eyaculación, puede ayudar a la mujer a

<sup>h</sup> *Renmai* (Canal concepción) y *Dumai* (Canal Gobernador) son canales por donde circula el *Jing* (Esencia). Nacen en la parte inferior del abdomen denominada *Bao Zhong* que comprende los Riñones; circulan desde los genitales hacia la cabeza a través de la línea media y de vuelta por la columna vertebral hasta el ombligo, envolviendo el cuerpo como si fuera una esfera. Tienen profunda relación con todos los órganos que interactúan con la Esencia.

alcanzar este tipo de orgasmos superiores, así ambos liberan Energía sexual que, si se aprende a hacerla recircular en el propio cuerpo, más adelante comenzará a intercambiarse con la del compañero a manera de circuito circulatorio. Una vez logrado esto, la pareja es capaz de conseguir la máxima armonía posible aumentando el estado de salud y la conexión con el Tao<sup>1,13</sup>. Cuando se han desarrollado virtudes como la bondad, el amor y la honestidad, los órganos están limpios y sanos y se ha adquirido la capacidad de transferir y transformar el *Ching Qi* en Energía de fuerza vital empieza la evolución espiritual; a esto los taoístas le atribuyen gran importancia y lo describen como “desarrollar el cuerpo espiritual con la ayuda del *Ching Qi*”<sup>13</sup>.

En el caso de las mujeres, el *Ching Qi* se libera (mas no se pierde) con orgasmos, si estos son internos, mayor *Ching Qi* producen; por esto antiguamente los hombres se esforzaban en provocarlos con diversas técnicas de seducción previas a la penetración enseñadas por los propios taoístas, con el fin de aumentar el placer mutuo (sobre todo el femenino) y el beneficio que ellos obtenían, pues sabían que podían absorber mayor cantidad de esta preciosa Energía de su compañera cuanto más fuera liberada<sup>5,10</sup>. Por eso, desde tiempos antiguos se describieron en detalle diversas posturas sexuales junto con los beneficios que cada una de ellas traía, además de varias técnicas de penetración que permitían alcanzar todos los beneficios ya descritos<sup>5</sup>. En esta revisión no se describe ninguna de ellas.

Desde hace aproximadamente 2.000 años, los manuales de sexo describían la importancia de reabsorber el *Ching Qi* para redireccionarlo hacia el cerebro y así nutrirlo en beneficio de la salud<sup>10</sup>. Las primeras descripciones de estas técnicas aparecen en el texto de Mawangdui: El *Shiwen* describe un ejercicio que le enseña al hombre a absorber el Qi de su compañera y transformarlo en Esencia antes de hacerlo circular hacia arriba, El *Tianxia* explica el método de estrechar el ano para evitar la salida del semen y el *Heyinyang* menciona que se debe atraer la Esencia y el Espíritu hacia arriba para enviar el *Ching Qi* hacia la “puerta generativa” (el cerebro)<sup>3</sup>. Dichos ejercicios se escapan del objetivo de esta revisión.

Un mal uso del *Ching Qi* tiene consecuencias negativas para la salud y reduce la posibilidad de crecer espiritualmente; al respecto, algunos textos describen que si las relaciones sexuales se llevan a cabo incorrectamente o se realizan en circunstancias menos agradables como en estado de ira, de excesivo deseo, de intoxicación, con excesivo vigor o con exposiciones al frío, son nocivas para la salud<sup>3</sup>. Asimismo, la muchacha sencilla aconseja al Emperador Amarillo no abstenerse de tener relaciones sexuales porque su “espíritu no tendría oportunidad de ser expansivo, su *Yin* y *Yang* estarían bloqueados y separados el uno del otro y su tallo de jade moriría”<sup>3</sup>.

La unión sexual no es un problema para la MTC siempre y cuando se lleve a cabo sin ningún tipo de exceso y bajo las reglas del *Yin* y del *Yang* dictadas en el taoísmo; por el contrario, se considera un deber supremo que debe vivirse con excelencia moral y virtud para cuidar el cuerpo y vivir por mucho tiempo sin mayores dificultades<sup>3</sup>. Para los taoístas no es el envejecimiento lo que causa el declive de la vida sexual,

sino que es el mal manejo de la sexualidad lo que causa el envejecimiento<sup>10</sup>.

## Conclusiones

“El Emperador Amarillo dice: La enseñanza esencial es abstenerse de perder el *Ching Qi* y atesorar los fluidos”. La muchacha sencilla dice: “si uno se abstiene de tener relaciones sexuales, el espíritu no tiene oportunidad de expandirse y el *Yin* y el *Yang* están cortados el uno del otro; lo que resulta en un declinar de la vida”<sup>10</sup>.

El deseo de mantenerse saludable y alcanzar una vida larga inspiró a los antiguos taoístas en el descubrimiento y desarrollo de lo que en conjunto se conoce como *Yangsheng* que incluye diversas técnicas como “las artes de la alcoba”, entre otras. La unión sexual desde la perspectiva filosófica taoísta no solo se considera una necesidad básica del ser humano, sino también un arte que llevado a cabo sin una comprensión adecuada del flujo del Qi o con pérdida de la Energía sexual *Ching Qi*, es tan perjudicial como no llevarlo a cabo. La conservación y transformación del *Ching Qi* es solo una de las muchas estrategias diseñadas para asegurar el equilibrio interno del sistema energético que permite la mezcla entre salud y placer, nociones que siempre estuvieron incorporadas en la cultura china. Al igual que la MTC, la sexualidad desde el punto de vista taoísta es un camino que pretende el equilibrio dinámico entre el *Yin* y el *Yang* con el fin de lograr una perfecta armonía del hombre con su entorno y consigo mismo. Los taoístas nos invitan a que, hagamos lo que hagamos, debe ir de la mano del respeto, del amor, a favor de la vida y del crecimiento para poder vivir de acuerdo con las leyes de la naturaleza, y a eso ellos lo llamaron “comprender el Tao”.

## Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Chia M, Winn M. *Taoist Secrets of Love. Cultivating Male Sexual Energy*. Santa Fe: Aurora Press; 1986.
2. Mann SL. *Gender and Sexuality in Modern China*. New York: Cambridge University Press; 2011.
3. Leo J. *Sex in the Yellow Emperor's Basic Questions*. Dunedin: Three Pines Press; 2011.
4. Wu S. *Chinese Sexual Astrology. Eastern Secrets to Mind-Blowing Sex*. Franklin Lakes: New Page Books; 2007.
5. Van Gulik RH. *Erotic colour prints of the Ming period*. Boston: Leiden; 2004.
6. Reid D. *El Tao de la salud el sexo y la larga vida*. Barcelona: Ediciones Urano; 1989.
7. Yutang L. La filosofía del Taoísmo. *Revista de la Universidad Nacional de Colombia*. 1949;14:33-9.
8. Lao Tsé. *Tao te king*. Málaga: Sirio; 1978.
9. Ángel M, Yin Yang. una visión desde la filosofía china. En: Urrego DZ, Vega JA, editores. *La Medicina Tradicional China: un abordaje desde los sistemas médicos complejos*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia; 2013.

- 
10. Wile D. Art of Bedchamber. The Chinese Sexual Yoga Classics. Albany: SUNY Press; 1992.
  11. Marié E. Compendio de medicina china: fundamentos teoría y práctica. Madrid: Edaf; 1998.
  12. Maciocia G. Los fundamentos de la medicina china: un texto de consulta para acupuntores y fitoterapeutas. Lisboa: Aneid Press; 2001.
  13. Chia M. Amor curativo a través del Tao: cultivando la energía sexual femenina. Barcelona: Mirach; 1993.
  14. Jaramillo Giraldo JF. Fundamentos de medicina tradicional china. Bogotá: Tercer Mundo; 1989.
  15. Hoang Ti Nei King. Huangdi neijing Suwen. Pimera Parte. Madrid: Dilema; 2003.
  16. Matsumoto K, Birch S. Extraordinary vessels. Brookline: Paradigm Publications; 1986.