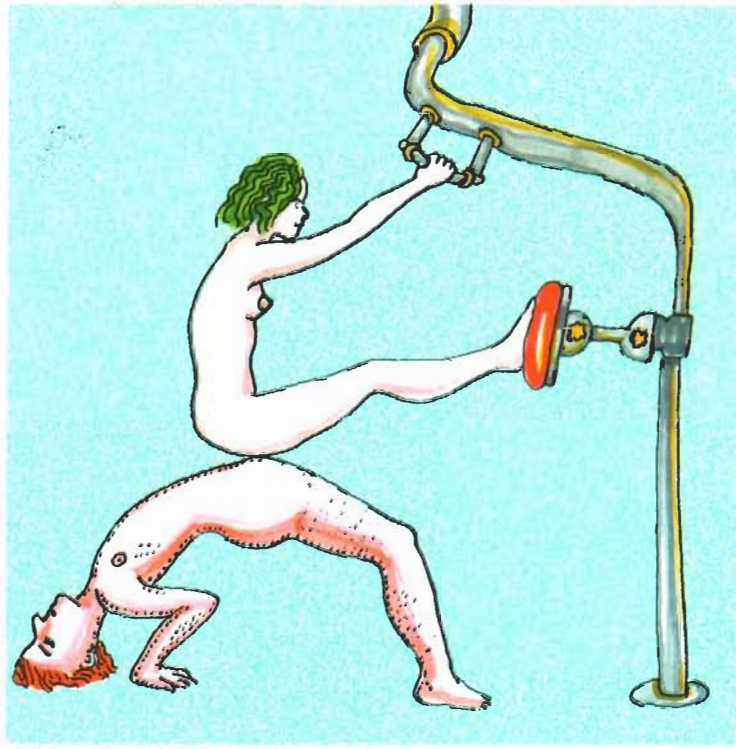
JACOPO FO



LA SCOPATA GALATTICA

edizioni nuovi mondi

Autore: Jacopo Fo
Redazione: Gabriella Canova, Eleonora Albanese, Tiziana De Giosa
Impaginazione e grafica: Eleonora Albanese
Disegni: Jacopo Fo, Eleonora Albanese, Dario Fo, Massimo Musicanti
Direzione editoriale: Mario Carfagna

Questo libro è stato realizzato presso la Libera Università di Alcatraz usufruendo beneficamente del ristorante e della piscina a 34 gradi.

Il nostro indirizzo è : Nuovi Mondi, Alcatraz, 06020 Scritto, (PG)
Tel.: 075/9229914- 38; fax: 075/9229911
www.alcatraz.it; e-mail: jacopofo@alcatraz.it

Jacopo Fo

La scopata galattica

edizioni nuovi mondi



Indice

PARTE PRIMA.
Il sesso così com'è: punto G, punto L e sesso tantrico
(dal testo dello spettacolo
Lo zen e l'arte di fare l'amore).....pag. 9

PARTE SECONDA
Sesso, istruzioni per l'uso.
(Stralci essenziali dall'*Enciclopedia del sesso sublime*)
Capitolo primo
La passera intesa come visione mistica.....pag. 86

Capitolo secondo
Come si sciolgono le donne di ghiaccio.....pag. 91

Capitolo terzo
La donna può imparare l'eiaculazione.....pag. 113

Capitolo quarto
Il membro è tosto. Gengis Khan il conquistatore..pag. 115

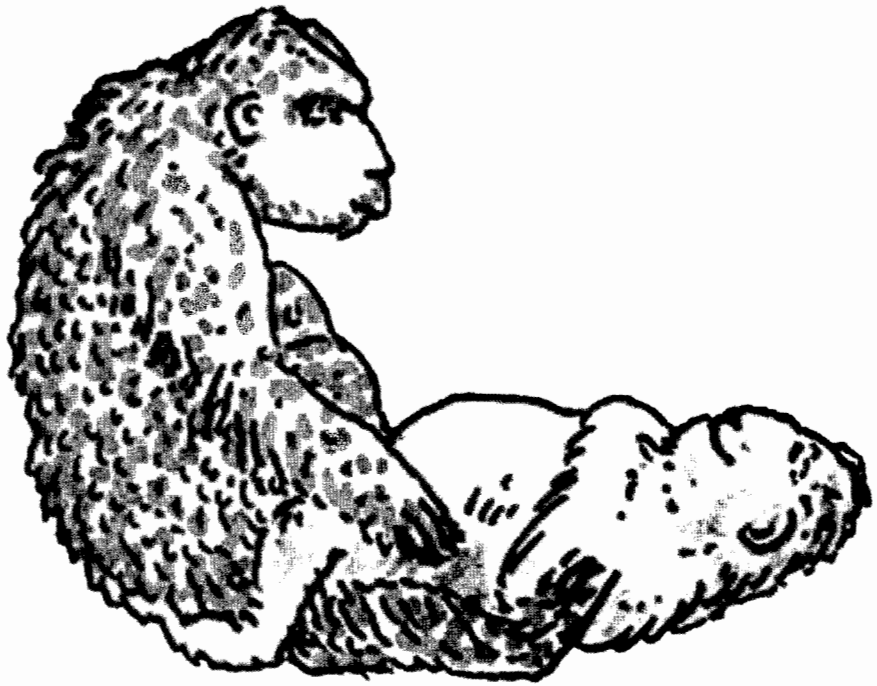
Capitolo quinto
Da coniglio a lumaca.....pag. 129

Capitolo sesto
Lei era talmente bella che il mio sesso svenne.....pag. 139

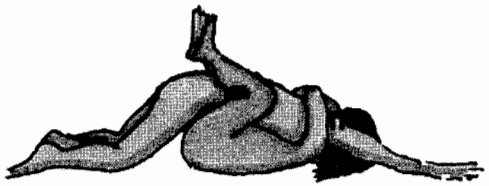
Capitolo settimo
L'orgasmo di valle: come arrivare in paradiso.....pag. 152

Capitolo ottavo
La perversione: straziami ma di baci saziami.....pag. 160

PARTE TERZA
Lo zen e l'amore.....pag. 171



A TUTTE
LE PERSONE
CHE AMANO
FARE
ALL'AMORE



PARTE PRIMA

IL SESSO COSÌ COM'È

(dal testo dello spettacolo
Lo zen e l'arte di fare l'amore)

Spero che voi abbiate tutti dei gravissimi problemi sessuali perché così vi divertirete di più. Quelli che non hanno problemi sessuali hanno sbagliato testo, però non si possono lamentare perché sono stati fortunati sul resto.



Non sono né un sessuologo, né un medico, sono semplicemente uno sfigato pazzesco. Ho avuto tutti i problemi sessuali citati nei libri di sessuologia, anzi, alcuni li hanno inseriti dopo che li ho avuti io, perché prima non si conoscevano.

Quando e dove cominciano i problemi sessuali?

Molto presto.

Verso i cinque anni già sei messo male, vorresti esplorare i corpi dei tuoi coetanei per vedere come sono fatti. Ma così infrangeresti almeno quattrocento leggi federali e verresti rinchiuso nel castello della bella addormentata con i sette nani che ti picchiano con i loro picconi, piccoli ma acuminatissimi.

QUANDO POI RAGGIUNGI L'ADOLESCENZA INIZIANO I CASINI VERI.

Alle ragazzine, improvvisamente, scoppiano le tette e tutti gli uomini le guardano con aria lubrica e cercano di palparle. E anche noi maschietti siamo in una situazione del cavolo.

Le ragazze della tua età te le fregano quelli più grandi. Quelle più grandi non ti si filano proprio e quelle più piccole... sono troppo piccole.

Tra i 15 e i 18 anni c'è questo periodo tremendo. Hai il massimo della potenza sessuale e il minimo delle possibilità. Potresti farlo cinque volte al giorno per tre anni senza problemi e invece se lo fai cinque volte in tre anni è grasso che cola.

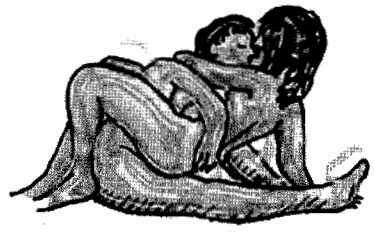
È LA FAMOSA GUERRA 15-18.

Ne avrete sentito parlare. L'hanno addirittura messa nei libri di storia.

Senza contare che, a causa dell'astinenza, l'acne ti esplode e la polizia ti ferma per strada per chiederti se hai il porto d'armi per girare con quei brufoli.



Quello che mi terrorizzava più di ogni altra cosa era la possibilità di incontrare una ragazza vergine. Mi avevano spiegato che, quando una ragazza viene deflorata, fa tutti quegli schizzi di sangue pazzeschi... E già mi immaginavo mia madre che, entrando in camera mia, guardava il soffitto tutto insanguinato e diceva: «Jacopo, cos'hai fatto oggi? Hai sverginato qualcuno?»



E allora avevo elaborato un piano: volevo preparare un saccone di cellofan fermato con lo scotch, tipo tenda canadese, e infilarmi dentro con la ragazza, così, se lei aveva un'emorragia, si evitava di allagare tutta la stanza.

A scuola mi massacravano coi verbi irregolari di greco, ma non un cane che mi spiegasse che non è necessario andare all'assalto dell'imene come se si trattasse di una carica di cavalleria con l'ariete. Uno può anche fare una cosa più impiegatizia, rateale, una spallata oggi, una spallata domani...

COSÌ L'IMENE VA GIÙ SENZA EMORRAGIA.

E manco ti dicono che il 20% delle ragazze o non ha l'imene dalla nascita, o è così impalpabile che crolla appena ci soffi sopra.

Figuratevi cento anni fa quando, dopo la prima notte di nozze, bisognava esporre il lenzuolo insanguinato al balcone per dimostrare che si era vergini e queste ragazze non riuscivano a sanguinare. Delle vite rovinate! «Puttana! Disgraziata! Chi è stato?!?...»

Avevo diciassette anni e giravo per la mia scuola dicendo: «Sono diciassette anni che non faccio l'amore, sono diciassette anni che non faccio l'amore...» Pensavo che questa fosse una raffinatissima tecnica di corteggiamento e invece, se alle ragazze gli dici che sono diciassette che non fai l'amore, ti dicono: «Bene, bravo, continua così. Ci sarà qualche motivo. Io cosa c'entro?»



E tu piangi, solo nella notte, bramando distese di pelle rosea da abbracciare. Riesci a sentire il calore del suo corpo con un'intensità tale che rischi che ti saltino i fusibili e il cervello ti frigge come un uovo strapazzato.

C'è chi dice che la Rivoluzione Comunista degli anni '70, in Italia sia fallita. Per me è andata benissimo perché, se non ci fosse stata la rivoluzione comunista, io sarei vergine ancora adesso.

Infatti, fu una compagna dell'Arci di Torino che, vedendo che il mio cervello di giovane rivoluzionario stava per implodere a causa della pressione erotica, ebbe pietà di me e decise di iniziarmi al sesso.

Quando penetrai nel paradiso dei desideri... che ero proprio lì... urlai dentro di me: «Evviva, finalmente dopo 17 anni! Io! Sto diventando un uomo! Ecco ci sono!!!»

F I N I T O !

Avrei potuto battere dei record.

Che se ci fosse stato qualcuno con un cronometro sarei apparso nel Guinnes dei primati. Invece eravamo soli e fu solo una brutta figura.

Oggi come oggi, uno che è un eiaculatore precoce è nella merda. Nel 1972 la situazione era tragica.

L'unico posto dove si poteva parlare di sesso era il bar.

Andai al bar, esposi il mio problema e mi beccai 23 minuti di pernacchie e battute sui conigli. Poi uno ebbe pietà di me e mi disse: «Guarda, un sistema c'è: la matematica. Praticamente, appena cominci a far l'amore, nella tua testa inizi a calcolare:

3 X 7 = 21 X 4 -17 X 22 : 6...

Questo sforzo aritmetico ti distrae dall'eccitazione e ti rallenta.»

Impiegai sei mesi per trovare un'altra ragazza, visto visto che la compagna dell'Arci di Torino non era più disponibile perché una volta si poteva farlo per la causa comunista ma due no perché ero stato troppo veloce. Nel frattempo ne approfittai per esercitarmi in matematica per via che ero un po' debole nei calcoli.

Quando finalmente fui lì iniziai: 3 x 7 = 21... Track! Finito.

Niente, con me la matematica proprio non funziona.

Che mi restò un trauma. Ogni volta che a scuola mi interrogavano rivivevo quella situazione orribile e mi bloccavo facendo scena muta. Dovetti abbandonare gli studi. Voi credete che lo dica per farvi ridere ma è andata proprio così.

ERO DISPERATO.

Questa storia dell'eiaculazione precoce mi tirava scemo. Non sapendo che altro fare, andai a parlare con il più grande playboy del quartiere. Girava sempre con delle ragazze munite di misure inverosimili. Credo che le facessero a Taiwan perché avevano il sedere che partiva da sotto le ascelle.

Lo fermai per strada e gli esposi il mio problema. Lui mi disse: «Non ti preoccupare, ci sono passato anch'io. La soluzione c'è: il tamponamento a catena sull'autostrada del sole in agosto. Praticamente quando inizi a far l'amore immagini di essere lì tra le lamiere contorte, con le urla dei feriti, le sirene dei pompieri, la puzza di benzina, i principi d'incendio e la portiera accartocciata che ti sta sfondando il costato. E tutto questo schifo ti rallenta l'eccitazione.» Provai.

Il tamponamento a catena funziona da bestia.

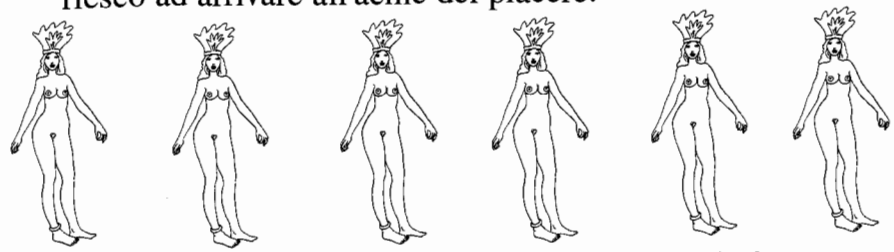
Lei venne una volta, due volte, cinque volte, dieci volte, quindici volte...

A un certo punto capii che se non riuscivo a smettere mi veniva l'infarto. Ero entrato in una sindrome parossistica.

Mi ero sintonizzato col martello pneumatico dei pompieri che stavano cercando di liberare un povero camionista che era

nell'abitacolo del suo camion tutto rovesciato e non riuscivo più a smettere.

Cosa faccio? Faccio arrivare un pullman di ballerine delle Folies Bérgères, che erano in ritardo per uno spettacolo che dovevano fare a Modena, e così si erano già messe quei reggiseni inesistenti e quei tanga fatti col filo interdentale. Scendono dal pullman e con le loro unghie laccate di rosso, mi tirano fuori dalle lamiere contorte e mi fanno la respirazione bocca a bocca. E poi cominciano delle cose che non si vedono neanche nei film porno (le fanno solo le ballerine delle Folies Bérgères che sono in ritardo per uno spettacolo che devono fare a Modena e sono già in tanga). Così riesco ad arrivare all'acme del piacere.



Però ero innamorato della ragazza con la quale facevo l'amore. Ma mi accoppiavo con un tamponamento a catena e con il corpo di ballo delle Folies Bérgères. Tra me e lei non c'era niente. Passavamo soltanto nella stessa stanza. Ero ancora più disperato.

Mio papà mi aveva detto: «Se hai dei problemi cerca sui libri, troverai le soluzioni.» E infatti trovo un libro cinese fantastico: ***Il Tao dell'amore.***

I cinesi sono tipi precisissimi, coi loro occhi a mandorla hanno esplorato tutto nei minimi dettagli spiegando come si fa ogni cosa. E hanno anche trovato il sistema per guarire l'eiaculazione precoce. Ed è geniale. È una questione di ritmo.

Bisogna fare tre penetrazioni profonde e una superficiale. Perché? Si è scoperto 3500 anni dopo che l'hanno detto i cinesi, quando gli americani hanno inventato il famoso metodo Master e Johnson contro l'eiaculazione precoce: quando il maschio sente che si sta eccitando troppo tira fuori il membro e la ragazza traak! Gli strizza il glande con la punta delle dita. Lui lancia un urlo disumano: «Aaaaahrg!» Un male cane e si dà una sbollita.

I cinesi, che sono più raffinati, hanno detto:

«MA SIAMO MATTI?»

Loro hanno scoperto che la passera all'ingresso è più stretta e così fanno tre penetrazioni profonde e poi una superficiale. Si ha così una schiacciatina naturale. Che aiuta!

Ma, siccome il maschio è una bestia, si eccita lo stesso. Allora, quando sente che l'eccitazione sale, passa al sistema numero due e cioè deve:



Inspirare col diaframma a fondo.
Tirare indietro la pancia *moltissimo.*
Contrarre le natiche selvaggiamente.
Espirare profondamente per buttare fuori il Ki, emettendo un suono tremendo:

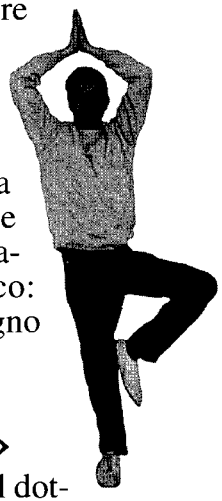
K i a i a i a i i i i h h !

Ovviamente devi aver avvisato la ragazza perché sennò si spaventa!

Ma se le hai detto che è una tecnica erotica cinese allora guadagni dei punti.

Questo sistema è pazzesco. Andavo avanti per mezz'ora, tre quarti d'ora, un'ora!

Solo che, nella fretta di mettere in pratica questo metodo, non avevo letto il capitolo successivo del libro dove spiegava che, dopo aver fatto l'amore in questo modo, devi poi stare sei ore al giorno nella posizione del pitone impazzito per rilassarti i muscoli del basso ventre. Sennò, dopo due mesi ti scoppia la prostata.



Infatti, nel giro di due mesi, mi venne una prostatite cistitica spiraloide lancinante che quando facevo pipì ululavo come un indemoniato emettendo il famoso urlo del cistitico: «Aaaaaaaahhh!», che mia madre, fuori dal bagno gridava: «Jacopo! Cosa ti succede?!»

«Niente mamma, sto facendo pipiiii! Fa malissimo!»

«Basta con questa storia, domani andiamo dal dottore!!!»

Così andiamo dal dottore. Mi dà un cofanetto di antibiotici, antistaminici, ansiolitici, antidepressivi, anticrittogamici. Mangio tutte queste pasticchette: nessun risultato, non mi passava. Alla fine, dei professoroni fanno un consulto e uno mi dice:

«MI DISPIACE, MA LEI CON LE RAGAZZE NON PUÒ ANDARE NEANCHE AL CINEMA CHE SENNÒ SI ECCITA TROPPO E LE FA MALE!»

Insomma, ero triturato dalla vita.

Mi salva una ragazza che a un certo punto, mentre stiamo amoreggiando, mi guarda negli occhi e mi dice: «Jacopo, tu non sai dov'è la clitoride.»

«Cavolo!» esclamai io tra me e me «Finalmente una che se n'è accorta!»

Adesso non è che voglio fare la gara su chi ce l'ha più grosso. Ma il nostro si trova! La vostra non si trova!

Io, come al solito, mi ero documentato, anche perché al tempo c'erano le femministe che si incazzavano. Su un libro che spiegava dov'è la clitoride c'era scritto: «Partite dalle tette, che sono più facili da trovare…



Tracciate una x per individuare il centro tra i due seni. Di lì scendete giù dritto per dritto, entrate nel-

l'ombelico, uscite dall'ombelico, attraversate le dune, c'è un boschetto, entrate nel boschetto salite, salite su fino in cima alla collina, quello è il Monte di Venere. Arrivati in cima guardate giù in basso: c'è un canyon, al centro del canyon, c'è una collinetta. Quella è la clitoride!»

Vai sul posto e non trovi niente!!!

È tutto talmente miniaturizzato che non la vedi!

Ma cavolo! Metteteci dei cartellini con le frecce, delle campanelle, delle insegne al neon, oppure fate «fuoco, fuochino.» Dateci delle indicazioni. Sennò non si può pretendere!

Per fortuna quella ragazza mi fece un corso in due lezioni:

Prima lezione: dov'è la clitoride.

Seconda lezione: come trattarla.



Perché, a causa della sindrome di Schwartzenegger, quando sono anni che cerchi la clitoride e finalmente l'hai trovata…

TI ACCANISCI!!! «ADESSO GODI!!!»

Alle ragazze non piace!

Perché sono delicate lì (meno forza ci metti nell'accarezzarla e più ottieni).

In effetti bisognerebbe dire che anche noi maschi siamo delicati lì! Ma a causa della sopraddetta sindrome di Schwartzenegger...

quando lei te lo sta grattuggiando sulla cerniera lampo dei blue jeans

e tu fai «Mmmmmmgggghhhhhh!» e lei ti chiede:

«Ti piace?»

Tu dici: «Sì!» e lei va avanti!!!

E allora dobbiamo metterci d'accordo. Perché è inutile che mi parliate di lotta all'inquinamento, di pace nel mondo, di dar da mangiare ai bambini che muoiono di fame... Se le ragazze non spiegano ai ragazzi dove cavolo è la clitoride e i ragazzi non dicono alle ragazze che gli fa malissimo se glielo grattugiano sulla cerniera lampo dei blue jeans, allora non funziona niente. Le persone escono di casa al mattino presto talmente incazzate che vogliono LA GUERRA!



Si deve partire dalle piccole cose.

Voi sapete che ancora oggi il 90% degli italiani non sa che la clitoride esiste e il restante 10% la sta ancora cercando! Nel 1974, in Italia, a sapere dov'era la clitoride eravamo in cinque e questo fatto mi pose ai vertici dell'erotismo mondiale.

Le ragazze erano entusiaste e si telefonavano: «Guarda, è rapidissimo ma sa dov'è la clitoride!»

Ero abbastanza soddisfatto...

Perché avevo scoperto che l'eiaculazione precoce non è una malattia.

I malati sono gli altri. Quelli che ci mettono troppo.

E c'è una semplice ragione storica.



Milioni di anni fa, i nostri antenati vivevano nella giungla e copulavano all pecorina, quindi avevano le spalle un po' scoperte. Quelli che ci mettevano troppo tempo... arrivavano le tigri coi denti a sciabola e se li mangiavano. Anche dietro agli eiaculatori precoci arrivavano le tigri e se li mangiavano.

Però loro avevano già finito!

Così, di generazione in generazione, i tempi di copula si sono sempre più accorciati perché i lentoni non avevano discendenza.

OGGI SIAMO TRE MILIARDI DI EIACULATORI PRECOCI.

Gli oranghi, i nostri più vicini parenti, copulano in sette secondi e le oranghe non si lamentano perché sono eiaculatrici precoci anche loro!

E se c'era una ragazza che, nonostante io sapessi dov'è la clitoride, non era contenta dei miei tempi le dicevo: «Baby, studia la storia!»

Ero felice come un pangolino ubriaco ma il giorno dopo fui colpito da un'impotenza svenente azzerante totale.

L'IMPOTENZA È UNA COSA DEVASTANTE

Innanzi tutto c'è il meccanismo del circolo vizioso. Quando tu sai che forse lei potrebbe anche... forse, dopodomani... allora tu, due giorni prima, mentre ti lavi i denti, inizi a dire: «Rizzati, rizzati, rizzati...» e vai avanti così per due giorni.

Che quando finalmente sei lì con lei e ti cali i pantaloni, tiri giù le mutande, guardi giù e... non c'è più niente. Perché lui, il vigliacco, si è nascosto tra i peli pubici e ha fatto dei nodi tipo scubidoo che ci vogliono venti minuti solo per tirarlo fuori e le forbicine!

Poi c'è un altro problema. Sapete tutti che alle ragazze *esso* fa sempre un po' schifo. Mi ricordo una volta, quando ero alle prime esperienze e stavamo accarezzandoci con una ragazza... la guardo e lei era così.



Cioè, andare in giro convinti di avere il mostro di Lock Ness in mezzo alle gambe non è il massimo dell'autostima. Poi è chiaro che lui si sente male e sviene.

E quando lei si accorge che lui ti è svenuto, l'istinto materno le fa passare il ribrezzo, mentre la sete di vendetta le galvanizza la fantasia pornografica. Ed è a quel punto che la donne si vendica di settemila anni di oppressione, e ti fa delle cose che non ti farebbe in nessun caso. E tu vorresti morire. Sei lì che potresti godere come un pazzo, perché non c'è rapporto tra la durezza del tuo coso e la sua capacità di provare piacere (quando è moscio come uno zucchino marcio è forse anche più sensibile). Ma sei talmente avvilito che non senti niente. Anzi, senti un dolore fisico nell'anima. E allora fai la cazzata olimpionica: tenti di fare il muscolo.

NOI UOMINI ABBIAMO UN SOLO POSTO DOVE NON CI SONO MUSCOLI: LÌ.

E lo sappiamo, ma colti dallo sconforto cerchiamo lo stesso di irrigidirlo, contraendolo.

Questo provoca uno stato di costipazione muscolare tutto intorno al pube che blocca definitivamente ogni possibilità di afflusso di sangue ed *esso*, invece di espandersi, inizia a restringersi progressivamente.

È così che si entra nel famoso circolo vizioso paranoia-impotenza-ansia-paranoia-SPARIZIONE DEL MEMBRO-paranoia-impotenza.

Per fortuna avevo conservato il numero di telefono di quella ragazza che mi aveva spiegato dove fosse la clitoride. Sapete com'è: non si sa mai... le telefono e lei mi spiega la legge della forza di gravità. Se eri assente quando l'hanno spiegata a scuola ti faccio un riassuntino.

Se prendo un oggetto, un qualsiasi oggetto, lo sospendo nell'aria e lo lascio cadere... casca.

Funziona con tutto: aerei, case, travi e chiavi di casa. E funziona anche con il membro maschile.

SE RIESCI A FARLO ENTRARE IN VIRTÙ DELLA SUA FORZA VIRILE È SUFFICIENTE CHE TU LO FACCI CASCARE DENTRO DRITTO PER DRITTO.

Non è che all'ultimo momento lui possa dire:

«NO! NON CI VOGLIO ENTRARE! LASCIAMI!»

e puntare i piedi... non ce li ha neanche i piedi!

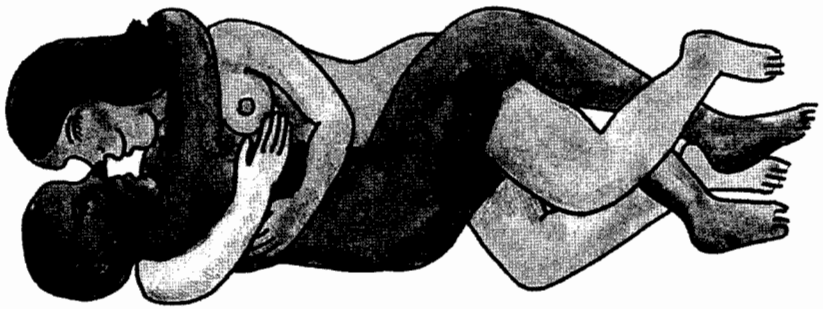
Ora io ti spiegherò come si fa la penetrazione morbida ma prima vorrei che spiegarti la filosofia generale di questo discorso.

Una volta che è dentro, dopo un po', *lui*, stando lì al calduccio, umiduccio, si incuriosisce, apre l'occhio (che ne ha uno solo), si guarda intorno, e magari CAPISCE! E, forse, ha una botta d'orgoglio e si ripiglia.

Sting, il famoso cantante rock inglese, ad esempio, ha dichiarato che lo fa per sette ore.

Basta mettersi d'accordo. Sei ore e tre quarti è l'attesa del cacciatore neolitico, gli ultimi quindici minuti scoppia il rock'n' roll.

Per ottenere questo risultato la posizione più indicata è quella *a forbice*.



In questa posizione le due gambe di lui abbracciano la gamba stesa di lei...

Una volta che sei in questa posizione, basculi e trovi la verticale.

Se hai dei problemi di inserimento potete usare il famoso sistema *tubetto di dentifricio semivuoto*... spingi con le dita.

Poi rilassi le natiche.

E così ottieni l'effetto *tappo pneumatico*. È il peso del sedere e del bacino che lo tiene in posizione. Una volta dentro non esce più. Anche perché non c'è un'uscita di sicurezza. Dove vuoi che vada?



Basta metterlo dentro e parlargli chiaro: «Guarda che se non ti svegli da lì non esci...»

Da lì in poi è solo una questione di pazienza.

Questa posizione può essere un po' scomoda per alcune persone. In questo caso si possono usare dei cuscini per renderla più gradevole e permettere agli amanti di restare attaccati l'uno all'altro per molto tempo.

Finalmente avevo risolto alla grande il problema dell'impotenza. Il giorno dopo mi ritrovai in un altro disastro.

Riuscivo ad avere l'erezione, facevo dei tempi rispettabili e concludevo con una regolare eiaculazione. Però non provavo niente, nessun piacere, come infilarlo in un buco nel muro.

Cavolo! Ero convinto che solo le donne potessero essere frigide. E invece anch'io lo ero. Avevo successo con le ragazze ma non riuscivo a provare piacere.

Era come nella canzone dei Rolling Stones. Ve la ricordate? *Non posso avere soddisfazione, non posso avere soddisfazione* (I can get no satisfaction).

Iniziai a chiedere ai miei amici se gli succedeva la stessa cosa. **TUTTI NEGARONO.** Perché nella cultura maschile non esiste che se la *preda* è *degna* del *cacciatore* non ci sia la soddisfazione sessuale. Non puoi andare al bar e dire: «Ehi, ragazzi! Ieri sera mi sono rimorchiato due sventole da paura, abbiamo fatto delle cose turche, appesi al lampadario, sulla lavastoviglie durante il prelavaggio, bloccati nell'ascensore, ci siamo buttati giù dalla Tour Eiffel col deltaplano, poi siamo andati sull'oceano e c'era una balena impazzita e abbiamo copulato sulla sua schiena... e non mi è piaciuto per niente!» Tutti ti guardano e ti dicono:

«SEI FROCIO!»

Non c'è altra ipotesi possibile.

Ero l'unico al mondo? Preso dall'angoscia catturai un mio amico, lo chiusi in una stanza e lo picchiai per due giorni. Alla fine confessò. Era successo anche a lui. Forte di questa dichiarazione estorta, approfittai del fatto che gestivo una rubrica su un giornale per scrivere un articolo su quel che mi succedeva.

Mi arrivarono parecchie lettere. Non succedeva solo a me. Uno trovò anche il nome per il nostro *disturbo*:

P L U F

Ma vi rendete conto che milioni di uomini soffrono di questa assenza di piacere e nessuno ne parla? Le donne, almeno, sanno che la frigidità esiste. Noi neanche quello. Anni dopo scoprii che la frigidità maschile, in realtà, ha un nome scientifico: ademia. Ho guardato sul vocabolario Zingarelli e non c'è. È la follia!

Risolvere questo problema fu molto complicato perché non si parla mai del sistema orgasmico maschile.

Innanzi tutto bisogna spiegare cos'è questo orgasmo. Non è sempre la stessa sensazione.

C'è orgasmo e orgasmo.

C'è quello mega galattico con le bollicine: quando hai i piedi che iniziano a muoversi da soli, i capelli che si rizzano, le braccia che tremano, il nodo alla gola, i brividi alla schiena e i polmoni annodati. Con la pelle d'oca che ti trasforma in una grattugia vivente. Hai il tuffo al cuore, i gatti nella pancia, le pupille si dilatano, le orecchie iniziano a vibrare come quelle di Dumbo e lanci degli ululati disumani UUUUAAAUUUUHHH.

Ecco quello lì è un orgasmo, cavolo!

Poi c'è quell'orgasmo che fai: «uh, uh!!» e basta. Quello non è un orgasmo, quello è una cosa tutta mentale, al corpo non gli hanno neanche telefonato che c'è in corso un rapporto sessuale.

Conoscere questa differenza è fondamentale, sennò non si capisce più niente.

E poi, dove gode l'uomo? «Lì!» Ma lì dove?

NESSUNO CI DICE NIENTE!

Ecco, io sono qui per dirvi che anche l'uomo ha la clitoride!

Ma siccome non c'è mai stato un movimento femminista maschile nessuno è andato in giro a dirlo.

ANCHE L'UOMO HA LA CLITORIDE!

Per capirci bene ti faccio un plastico.

Non spaventarti! Fatte le debite proporzioni facciamo finta che questo sia un pisello.

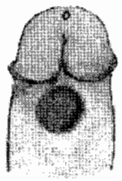


Senza camicia perché va in giro nudo.

E qui, scusa, vorrei un momento di contemplazione mistica per l'universo. Perché, a causa della meravigliosa legge delle corrispondenze tra microcosmo e macrocosmo, avrai notato che queste due chiappette che si formano nel palmo della mano sono esattamente corrispondenti alle chiappette del glande.

Bene, esattamente sotto le chiappette del glande c'è una zona rotonda grande, grossomodo, come cento lire... poi dipende da quali cento lire, perché adesso non ci si capisce più niente, ce ne sono di tutte le dimensioni.

Comunque, questa è la clitoride maschile!!!



Siccome, però, non ha un nome, perché si sono dimenticati di darglielo, io l'ho chiamata Arturo... se c'è qualcuno che si chiama Arturo può chiamarla Jacopo, così siamo pari. Non ho certo niente contro le persone che si chiamano Arturo, anzi... l'ho chiamata Arturo perché conoscevo un Arturo che mi era simpatico.

MA L'ARTURO
NON È L'UNICO PUNTO IMPORTANTE DEL GODIMENTO MASCHILE.

Ce n'è un altro molto importante. Il famoso punto L (si chiama punto L perché l'ha scoperto Leslie Leonelli[1], che è una ricercatrice italiana. Sto aspettando che tolgano dalle piazze tutte queste statue a Garibaldi, che non servono a un cavolo, e ci mettano delle belle statue a Leslie Leonelli, che è pure simpatica).

Dov'è il punto L?

Bene, te lo spiego. Se noi prendiamo un pisello, non è che questo gira libero e svolazza di qua e di là. No! È attaccato a un essere umano. Se guardi lì, nel punto in cui il pisello si unisce all'essere umano, non è che esso finisce improvvisamente tipo ghigliottina, ma continua all'interno del corpo. Se tocchi tra i testicoli e l'ano ti accorgerai che è ancora pisello.

Infatti, questa zona viene chiamata la *radice del pisello* o *nido dell'uccello*. Non ridere, è il suo nome scientifico.

La natura ha messo il punto di massimo piacere del maschio nella radice del pisello. Tu dirai:

«Ma cos'è la natura, stronza, che mi va a mettere il punto L in un punto che poi non lo trovo? Che poi mi viene anche la frigidità maschile? »

No, la natura non è stronza! Anche qui c'è una ragione storica e per capirla dobbiamo tornare alle nostre antenate scimmiette che avevano la passera prensile.

La prima volta che incontrai una fanciulla con la passera prensile mi prese un colpo. Si sa, noi uomini

abbiamo sempre l'incubo della vagina dentata, che lo metti dentro e ZAK! non lo tiri fuori più... Poi però ho visto che lei me lo restituiva... non era neanche male... e mi sono tranquillizzato.

Ecco, le nostre antenate scimmiette avevano una mimica passeresca da paura e soprattutto, nel momento vicino all'orgasmo, facevano una cosa fisiologicamente fondamentale, aspiravano con la pisella. Grazie a questa aspirazione non era come adesso che gli spermatozoi devono risalire il canale dell'utero coi gomiti, come se fossero dei Marines, arrivano all'ovulo che sono distrutti dalla stanchezza e svengono invece di fecondarlo, e poi c'è la *caduta della fertilità maschile*.



Una volta gli spermatozoi, siccome le scimmiette *aspiravano,* andavano su come in un ascensore gravitazionale.

Arrivavano e sbattevano sull'ovulo con una potenza tale che facevano delle fecondazioni da urlo!

Nascevano dei bambini così solidi che ci potevi giocare a pallacanestro. Tanto non si rompevano!

Allora la natura notò che quando c'è l'aspirazione, questa si trasmette lungo tutto il canaletto dell'uretra del pisello. Giù, giù, giù e arriva proprio nel nido del pisello! E, ovviamente, ci piazza lì proprio il sensore di massimo piacere cosmico. Che colpa ne ha lei se poi le ragazze smettono di aspirare con la passera?

Nessuna. Poverina, lei ha fatto del suo meglio!

Se vuoi provare questo orgasmo del punto L ci sono soltanto quattro sistemi. O trovi una ragazza che ha

l'aspirazione passeresca. O trovi altri sistemi di aspirazione... vedi tu... non è il caso di parlarne qua...

Oppure puoi provare a fare un massaggio esterno nella zona tra i testicoli e l'ano. E, infine, c'è la via omosessuale... lì si capisce che gli omosessuali ci hanno riflettuto prima di fare delle scelte... cioè è gente che c'ha sale in zucca!

A questo punto vorrai sapere:

« Dov'è il punto G femminile?»

Sopra la passera ci sono i peletti pubici... e qui vorrei ancora chiederti un attimo di raccoglimento, di contemplazione per le meraviglie del cosmo. Perché avrai notato che anche le ragazze che hanno i capelli lisci poi hanno i peletti riccioluti. E questa è una cosa meravigliosa! Una ricchezza, una gioia, uno scherzo fantastico della natura. È un carnevale, è come mettere l'acqua minerale con le bollicine nel mondo! È bellissimo! Tant'è che sotto i peletti pubici c'è l'arco di trionfo dell'osso pubico, la celebrazione alla vita, al centro del quale c'è la clitoride come una corona. Dalla clitoride partono le grandi labbra e le piccole labbra: rispettivamente Francesca, Giuliana, Paoletta e Antonella... (non avevano il nome, gliel'ho dato io), poi c'è l'interno dell'osso pubico e il canaletto dal quale esce la pipì (l'uretra) e, dietro l'osso pubico,

A UN TERZO DI PROFONDITÀ

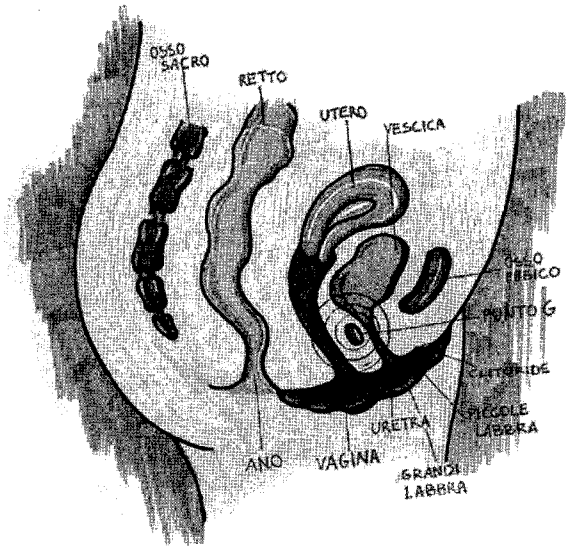
c'è il punto G!

Un modo semplice per individuarlo è quello di inserire due dita nella passera (ben lubrificata). Il palmo della mano deve essere rivolto verso la clitoride. In questo modo vi troverete, tra i polpastrelli delle due dita, un leggero rigonfiamento che finisce con una lieve depressione. Il punto G si trova a circa un centimetro di profondità proprio verso la fine del rigonfiamento.

Comunque spiegarlo a parole è più complicato che arrivarci in pratica.

A una donna è sufficiente toccarsi per un po' dentro per trovare il Punto Giusto. Poi sarà semplice insegnare a lui come fare.

Un uomo invece dovrà sempre chiedere alla donna come le piace essere toccata perché ognuna ha gusti diversi e la localizzazione può variare, di poco, da fanciulla a fanciulla.



Per fare funzionare il punto G c'è una cosa importante da capire. Innanzitutto esso non è un bottone automatico. Ho letto un manuale di una grande sessuologa americana che dice: «Ho provato a schiacciare il punto G ma non è accaduto niente e allora, secondo me il punto G non esiste.» Gli americani credono che il punto G sia come il tasto della lavatrice: tu schiacci, vai via, lei ha trenta orgasmi, poi torni dopo una mezz'ora e le chiedi: «Cara, ti è piaciuto? Sì? Allora ti spengo!» Click.

Non è così! Innanzitutto il punto G non è in superficie, è un'area aderente all'osso pubico[3].

È un tessuto erettile, proprio come quello della clitoride. Se viene sollecitato si gonfia.

Bisogna però praticare un minimo di pressione. Senza esagerare sennò rompete tutto...



Poi c'è un'altra questione. Se una ragazza ha un punto G che non usa da venti, trenta o quarant'anni, lui è addormentato,

INCARTAPECORITO.

Non è che uno gli fa tic e lui si accende come un flipper! Bisogna confortarlo. Dirgli: «Scusa, ci siamo dimenticati di te, povero piccolo... Non l'abbiamo fatto apposta. C'è una ragione storica. Non ci hanno detto che esistevi! Poverino!» Ci vogliono delle coccole, delle carezze, insomma, un po' di respirazione bocca a bocca, di massaggio cardiaco. Un minimo di investimento energetico iniziale è indispensabile. Quando poi parte non si ferma più!

AVRAI DEGLI ORGASMI MULTIPLI, A PIU PIANI, TRASVERSALI.

Vedrai che vale la pena di investire qualche minuto della vostra vita nella resurrezione del punto G.



Fino a questo punto ti ho offerto una mappatura dei luoghi del piacere. Chissà perché, non ce li hanno insegnati subito così si risolvevano un sacco di problemi. Se penso che io queste cose le ho scoperte a 39 anni...

Ma non è che il sesso si limiti soltanto alle conoscenze tecniche. È senz'altro importante conoscerle, ma non è solo una questione anatomica.

Succede anche spesso che alle ragazze il sesso faccia un po' senso. Magari perché hanno subìto qualche trauma... Allora può essere il caso di inventarsi una strategia diversa. Innanzi tutto bisogna abituarsi al piacere... non so, inizia con uno shampoo, un pediluvio, un piatto di spaghetti all'amatriciana cotti bene. Quando una ha preso gusto alle cose piacevoli può passare al sesso. Ma non subito all'accoppiamento che è complicato. Bisognerebbe aprire un periodo sperimentale in cui si fanno esperimenti per vedere cosa succede: modificare, inventare, usare la fantasia.

Per esempio: una ragazza sale in ascensore, vede un ragazzo che potrebbe interessarla e allora che sia sincera: «Mi potresti anche piacere però...

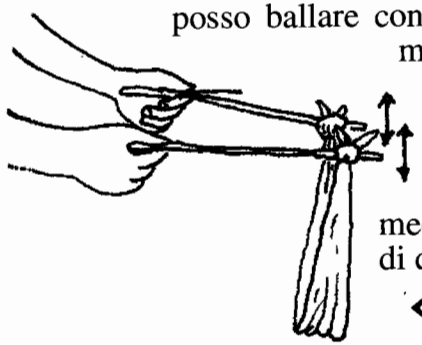
il tuo sesso mi fa schifo, ribrezzo e noia!

«Non posso neanche pensare di vederlo perché mi fa impressione! Però, sono in vena di esperimenti.

Voglio allargare la mia personalità e ti faccio questa proposta sessuale selvaggia. Tu vieni tutte le sere a casa mia e mi lavi i piatti. Che è estremamente erogeno! Poi te ne vai. Torni la mattina dopo e mi porti un vassoio con brioche e cappuccino e, mentre io faccio colazione a letto, tu balli nella mia stanza una danza alla vita e all'inizio del nuovo giorno, che mi mette di buon umore.

SICCOME SO CHE SEI UN PORCO

...e non pensi a nient'altro che al sesso, una volta ogni diciassette giorni sono disposta a darti una contropartita erotica che consiste in questo: io prendo due bacchette di bambù, alle estremità delle bacchette lego un fazzoletto di seta, morbidissimo, impugno le due estremità delle bacchette, tu appoggi in mezzo al fazzoletto il tuo orrore. Io non guardo, però, se vuoi, posso ballare con una musica orientale e faccio dei movimenti, con le bacchette, in su e in giù alternativamente e tu puoi anche raggiungere l'orgasmo ma non voglio saperlo.»



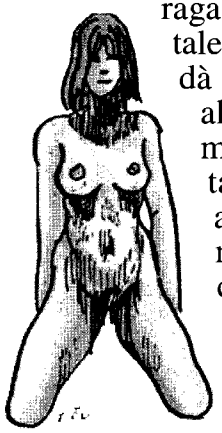
Secondo te, il maschio italiano medio, davanti a una proposta sessuale di questo genere, che cosa risponde?

«Sìììììììììì!!!!!»

Perché c'è un tale disperazione erotica che la cosa più demenziale che una ragazza possa proporre viene subito scambiata per una nuova moda americana che fra tre mesi scoppierà anche in Italia e tanto vale avvantaggiarsi subito!

PER CUI, CARE RAGAZZE, NON PREOCCUPATEVI, QUALSIASI COSA VI VENGA IN MENTE, PROPONETELA E VEDRETE CHE AVRETE UN SUCCESSO SCONVOLGENTE.

Per gli uomini è un po' più difficile perché una ragazza verso mezzogiorno ha già avuto una tale quantità di proposte erotiche che non vi dà retta per niente. Però, se ti alzati presto alla mattina e la becchi sotto casa, che magari esce, struccata e mezzo addormentata, le urli: «Bellaaaaaaaa!!!!!!!» e poi anche lì, sii sincero: «Buongiorno signorina, io sono un eiaculatore-impotente-precoce, non posso pensare di toccarle le tette perché ho il terrore che poi esplodano. Ma vorrei fare degli esercizi con lei, tipo tenerle la mano e succhiarle il mignolo. Mi farebbe provare?»



Una ti manderà al diavolo, due ti manderanno al diavolo... però, siccome le donne devono vendicarsi di settemila anni di oppressione, godono quando tu hai

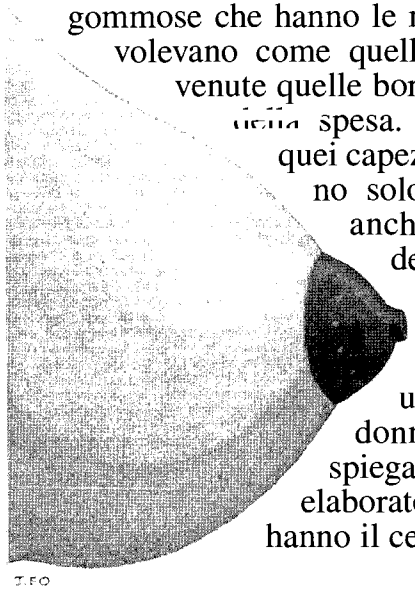
dei problemi. Quell'*impotente precoce* potrebbe intrigarle... prima o poi trovi una che ti dice di sì.

Ma questo non risolverà tutto il casino. Perché tutto quello che sta attorno al sesso, basta che ne abbia una purché vaga relazione, diventa una follia totale.

E te lo dimostro: cosa c'è di più serio, compito e affidabile di un professore universitario, un ricercatore paleontologo, uno che si occupa delle origini dell'umanità? Eppure, anche questi grandi studiosi, quando incontrano un quesito che ha a che vedere col sesso, danno fuori di testa.

Ti sarai accorto che le donne hanno le tette.

Le tette umane sono completamente diverse dalle tette delle femmine degli animali. Nessun mammifero terrestre ha quelle belle cose imbottite autoreggenti gommose che hanno le ragazze. Anche le mucche le volevano come quelle delle donne ma gli sono venute quelle borsone che sembrano sacchetti della spesa. Le scimmie, invece, hanno quei capezzolini rachitici che si gonfiano solo quando c'è il latte. Ecco, anche i professori universitari delle facoltà di storia, un giorno, si sono accorti che le donne hanno le tette. Hanno fatto una grande riunione e uno ha detto: «Ragazzi, le donne hanno le tette! Bisogna spiegare com'è successo!» E hanno elaborato una teoria che dimostra che hanno il cervello in pappa.



Guardate che non sto inventando niente. Verificate pure sui libri di storia dell'evoluzione umana e troverete quanto vi sto per dire.

La teoria di questi professori è questa: quando eravamo quadrupedi e scoppiava la stagione degli amori era sufficiente che le ragazze arretrassero, così davano delle culate mostruose in faccia ai maschi. E loro capivano. E via a ciulare come matti. Semplicissimo.



Poi siamo diventati bipedi, arriva la stagione degli amori e le ragazze non riescono più a dare delle culate in faccia agli uomini perché il loro sedere non è più all'altezza della faccia dei maschi.

Allora cominciano a saltare cercando di colpire col sedere la faccia del maschio ma non ci arrivano. Alcune provano a lanciarsi dagli alberi ma ottengono soltanto delle commozioni cerebrali lacero-contuse.

I maschi sono nel panico. Barcollano, iniziano a guardarsi in giro, sono un po' nervosi:

«Mi sento strano... è tutto pieno di fiori... tutto pieno di odori... dovevo fare qualcosa di importante ma non

mi ricordo più... cosa dovevo fare? Ce l'ho sulla punta della lingua...»

Insomma, ci stavamo per estinguere come i panda!

Si sa, quando ci sono dei problemi di così infimo livello è alla donna che tocca risolverli. Perché loro sono buone e servizievoli. Lo scopo della loro vita è servire il maschio come dei maggiordomi. Sono le cameriere dell'umanità.

E allora le donne si mettono lì e spingi un milione di anni, spingi due milioni di anni, spingi tre milioni di anni, una bella mattina POP! gli escono due tette come Marilyn Monroe.

L'uomo guarda stupefatto:

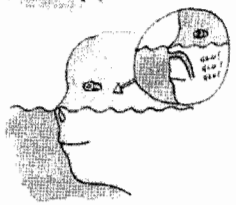
«CULO!!!»

capisce e la specie umana è salva.

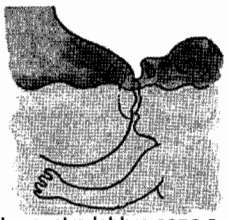
Un'altra bufala storica è quella che spiega perché non abbiamo più i peli. Semplicissimo. C'era il maschio cacciatore nella savana, andava a caccia, correva, un sole della madonna, sudava, correva, sudava, correva, sudava... a un certo punto si toglie la pelliccia e va via nudo.

Ora permettetemi due domande: il leone cos'è, scemo? E la donna: che non andava a caccia e non





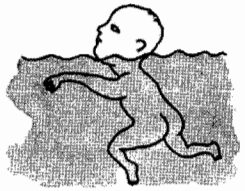
Il nostro naso è dotato di un sistema "a sifone" che impedisce all'acqua di entrare. Siamo gli unici mammiferi ad averlo così



Le nostre labbra sono a chiusura ermetica. Si può poppare anche sott'acqua. I cavalli non sono capaci



In acqua i neonati si aggrappavano ai capelli della madre. Questo spiegherebbe perchè le donne hanno i capelli più folti e più forti degli uomini



Un neonato ha la capacità di nuotare. Se non la esercita questa capacità scompare

sudava correndo dietro alle prede, e anzi stava nella grotta col bimbo e di notte nella savana fa pure un freddo boia? Se fosse andata così gli uomini dovrebbero essere completamente glabri, senza peli e le donne pelose come Lucio Dalla. E invece no, salvo qualche caso...

Mentre c'è una teoria semplicissima che spiega perché le donne hanno le tette, perché non abbiamo i peli come le bestie e tutta una serie di altre particolarità anatomiche, che siamo gli unici mammiferi terrestri ad avere. Soltanto che questa teoria, a differenza delle altre, ha il disastro di mettere al centro di tutta l'evoluzione umana la donna e i professori universitari, al solo pensiero, hanno dei ribollimenti intestinali. Questa teoria è molto semplice. Sono tutti d'accordo nell'affermare che dodici milioni di anni fa ci fu un periodo di caldo mostruoso. Le foreste dove vivevano i nostri antenati scimmiotti si essiccarono e questi migrarono cercando dei posti migliori dove vivere. E durante la migrazione venivano assaliti dalle tigri dai denti a sciabola che se li mangiavano.

Gli umani più in difficoltà, ovviamente, erano le donne perché avevano il bimbo al collo oppure erano gravide e quindi venivano pappate in gran quantità.

Che cosa fa, anche oggi, una scimmietta che viene aggredita da una tigre? Se ne ha la possibilità si butta in acqua e rizzandosi

sulle zampe posteriori, arriva in un punto dove lei tocca ancora e la tigre non tocca più e si salva.

Così, le nostre antenate hanno iniziato a stare la maggioranza della giornata in acqua e questo spiega il perché delle tette gommose per isolare le ghiandole mammarie dal freddo e mantenere caldo il latte, che ai bambini la granita fa male.

Spiega anche perché abbiamo le labbra a chiusura ermetica. Siamo gli unici mammiferi terrestri ad averle, così che i bambini potessero succhiare il latte dal seno materno senza bersi tutto l'oceano. Spiega come mai non abbiamo i peli e perché gli uomini ne hanno di più perché uscivano di più dall'acqua per andare a raccogliere cibo. E perché abbiamo il naso a sifone, così se vai giù in acqua dritto per dritto, l'acqua non ti va giù dal naso.

Ma di questo ai professori universitari non gliene parlate perché diventano delle bestie. Si sentono malissimo.

È poi incredibile che nei libri di scuola abbiano addirittura tagliato via duecentomila anni di storia. Della società matriarcale non si parla ai ragazzi. Perché? Perché nella società matriarcale ciulavano come matti!

Il centro della religione matriarcale era la comunione con la divinità, che si raggiungeva in quell'attimo di perdita di coscienza che accompagna l'orgasmo. Per cui fare l'amore era un dovere religioso.

Se una ragazza non faceva l'amore almeno due volte al giorno la sua mamma si incazzava e urlava: «Ma come! Oggi non hai fatto l'amore due volte?!? Disgraziata! Puttana! Tutto il villaggio parla male di te! Guarda che se continui così vai all'inferno, sai!?!»

Erano talmente gasati per il sesso che all'ingresso dei villaggi ergevano dei piselloni e delle pisellone di pietra alti sei metri perché, non avendo le insegne al neon, cercavano comunque di comunicare che lì si scopava alla grande!

QUANDO UNO STRANIERO ARRIVAVA IN UN VILLAGGIO, SE ERA UNA PERSONA BEN EDUCATA, DOVEVA FAR L'AMORE CON TUTTE LE DONNE IN ETÀ DA MARITO.

È lì che è nato il turismo di massa!!!

Altrimenti chi cavolo glielo faceva fare di attraversare tutta la foresta popolata dalle tigri dai denti a sciabola? Arrivavano in pochi, ma quei pochi si divertivano in maniera pazzesca.

Le società matriarcali non erano razziste come siamo noi adesso che ce l'abbiamo con gli extracomunitari. Loro avevano il culto dello scambio del sangue per arricchire la razza, così nascevano i bambini più tosti.

Era la società del Bengodi.

Poi, a un certo punto, inventano l'arco, le frecce, la guerra, la rapina, la schiavitù, la proprietà privata, il matrimonio, la prostituzione. Il guerriero diventa il capo e le donne, che prima erano il tramite con la divinità, diventano *la zozza della zozza*. Nasce l'impurità femminile, l'impurità delle mestruazioni... beh, sapete tutti che quando la donna ha le mestruazioni è impura.

Talmente impura che se prova a fare la maionese questa **I M P A Z Z I S C E !**

Le uova non possono sopportare l'impurità della donna! E non provate a toccare una rosa! Le cascano tutti i petali! La rosa sviene se la tocca una donna mestruata!

E i calvi? Un giorno una donna mestruata gli ha messo una mano in testa, rovinati per tutta la vita!!!

Queste superstizioni non le ha inventate quell'ebefrenico del mio cugino Alberto il mese scorso... Derivano da pagine e pagine sull'impurità femminile che troviamo sulla Bibbia, dove c'è scritto che se una donna impura tocca un oggetto, questo diventa impuro. Se un uomo, per sbaglio, tocca l'oggetto toccato da quella donna impura diventa impuro anche lui. E se un altro uomo tocca quell'uomo diventa impuro anche lui, che poi tocca un oggetto... impuro anche quello...

Praticamente tutti i disastri dell'umanità sono iniziati quando una ragazza è uscita di casa con le mestruazioni e non lo sapeva.

E da lì via! Guerre! Pestilenze! Inondazioni!

E ringraziate che gli ebrei erano dei gentlemen, ci è andata di lusso. Che se vi capitava di nascere in una

tribù cannibale della Papuasia, al primo mestruo ti chiudevano in una gabbietta coperta da foglie di banano sollevata dal suolo. Perché se il sole vedeva una ragazzina mestruata si spegneva dal disgusto. Se il suo orrendo piede toccava il terreno si seccava tutto per migliaia di chilometri. E la tenevano in queste gabbiette per cinque anni. La facevano uscire solo di notte per lavarsi cinque minuti ma doveva usare delle scarpe fatte con i gusci di noce di cocco per non toccare la terra. Quando usciva dalle gabbia la sposavano. Era una moglie perfette! Un po' silenziosa... ma felici dentro! Perché dopo cinque anni di gabbietta, il peggiore dei matrimoni era come fosse Natale tutti i giorni!

Le cattiverie del guerriero per riuscire a piegare la volontà e la dignità della donna furono qualcosa di inenarrabile. Si arrivò al taglio della clitoride per evitare la troppa eccitabilità femminile. E la cosa più disgustosa è che l'amputazione della clitoride è, tutt'oggi eseguita in parecchi ospedali italiani a figlie di extracomunitari. Io sto aspettando che queste bambine diventino grandi e facciano causa a questi medici lasciandoli in mutande.

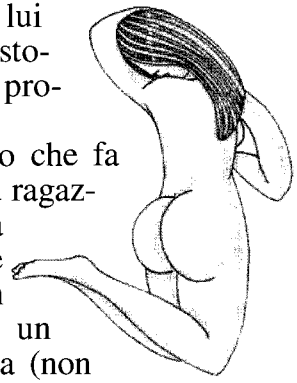
Alcuni popoli arrivano alla cucitura delle grandi labbra per garantire la verginità della fanciulla fino al matrimonio. Poi quando si sposa il marito la scuce con le forbicine. Poi, se va a fare un viaggio di lavoro per quindici giorni dà due punti a croce o erba...[2]

Dei mostri!!!

I libri di storia inneggiano alla grande civiltà di Atene e Roma. I fari della civiltà. Un corno! Erano dei cani rognosi, delle bestie. Erano così perché credevano nel principio *meno donne, meno danno*. Per cui nell'aristocrazia di donne dovevano essercene poche.

Le figlie dell'aristocrazia, appena nate venivano abbandonate in pasto agli animali o ai mercanti di schiave che le allevavano fino ai cinque anni e poi le vendevano come prostitute (che a quindi tempi a cinque anni le consideravano mature per il sesso).

Le donne non avevano nessun diritto, non potevano possedere alcunché, non potevano andare a vedere le Olimpiadi perché altrimenti si eccitavano.



Se una donna tradiva il marito lui aveva il diritto di ammazzarla a bastonate perché la moglie era di sua proprietà, come una pecora.

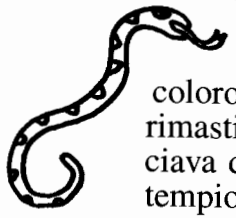
C'è un episodio molto indicativo che fa capire la follia di queste genti. Una ragazza ateniese esce di casa, vestita come si usava allora con una specie di lenzuolo fermato sulle spalle con due spilloni. Viene aggredita da un uomo sicuramente armato di spada (non andavano neanche a fare la pipì se non erano armati) e lei, per difendersi, arretra, porta le mani alle spalle, stacca i due spilloni, il vestito casca, il violentatore resta ipnotizzato dalle rotondità eburnee della fanciulla e lei zak! gli caccia gli spilloni negli occhi.

IL GIORNO DOPO IL DEMOCRATICO E ILLUMINATISSIMO GOVERNO DI ATENE PROMULGA UNA NUOVA LEGGE CHE RENDE OBBLIGATORIA LA CUCITURA DELLA TUNICA ALLE SPALLE E FA DIVIETO ASSOLUTO ALLE DONNE DI USARE GLI SPILLONI. PERCHÉ LE DONNE DEVONO ESSERE SEMPRE DISARMATE SENNÒ DIVENTANO PERICOLOSE.

MA NON CREDIATE CHE LE DONNE ACCETTARONO CON FACILITÀ QUESTO DISUMANO DOMINIO DEL MASCHIO GUERRIERO.

Si ribellarono per secoli, fino ai tempi della caccia alle streghe, l'ultima puntata di questa grande guerra.

A Roma, dove seppellivano viva una donna se beveva un bicchiere di vino, fiorirono decine di culti matriarcali. Contro queste religioni i Romani scatenarono delle persecuzioni che a confronto quelle contro i cristiani fanno ridere.



Alcuni templi della Bona Dea a Roma (frequentati esclusivamente da donne) erano stracolmi di serpenti. Le adepte, per prima cosa, imparavano a non farsi mordere e questo garantiva che coloro che non facevano parte del culto sarebbero rimasti lontani dal tempio. Quando una donna si scocciava delle violenze domestiche del marito andava al tempio, prendeva una sacchettata di serpenti, se li portava a casa e se li metteva nel letto quando andava a coricarsi. Il marito che tornava di notte ubriaco ed entrava nel letto con intenzioni sessuali, quando vedeva tutti quei serpenti nel letto gli pigliava un colpo: un'impotenza sessuale totale. Gli restava per sempre l'angoscia del serpente. Tanto che ogni volta che faceva pipì si spaventava.

Uno dei culti che fu più violentemente represso nell'antica Roma fu il culto di Iside.

Perché i romani maschi si accanirono così tanto contro il culto di Iside, la Dea madre egiziana? Beh, l'icona fondamentale di questo culto era l'immagine di quando la dea resuscita il suo fratello amante Osiride (sì, perché era anche incestuosa) che era stato ucciso. Il disegno, che veniva messo ovunque, rappresentava Osiride in piedi tutto fasciato tipo mummia e Iside inginocchiata davanti a lui che gli aveva tirato giù la zip della mummia e stava per procedere a una resurrezione orale... (le dee matriarcali facevano così quando dovevano resuscitare qualcuno).



Ora, immaginate il centurione romano che torna dopo dieci anni di guerra in Gallia, dove Asterix gli ha fatto una faccia così di schiaffi (e non parliamo di quello che gli ha fatto Obelix), rivede sua moglie e questa sorridente gli tira fuori l'immaginetta di Iside che resuscita Osiride e gli dice: «Caro, guarda, ho aderito a questa nuova religione fantastica, ci

divertiamo da matti!» Beh, al centurione romano medio gli giravano un po' le palle, e partivano le crocefissioni a diecimila per volta.

Va anche detto che le persecuzioni contro i cristiani erano motivate dal fatto che alle origini il cristianesimo promulgava proprio la parità tra i sessi. Maddalena era tenuta in tale considerazione dal Messia che gli apostoli arrivarono a protestare perché Gesù le dava troppa importanza.

Un'altra cosa che mandava in bestia i romani era che il cristianesimo fosse una religione felice.

All'inizio era una religione gioiosa, solo in un secondo momento è subentrato il culto della sofferenza. Io non so cosa avrebbe dovuto fare Gesù per riuscire a spiegare meglio di come ha fatto che desiderava una religione felice. Il primo miracolo che ha compiuto è stato quello della trasformazione dell'acqua in vino. Ora, immaginatevi la situazione durante il banchetto delle nozze di Cana... tutti gli invitati con davanti questi baslocchi di vino... era veramente un vino *divino*, eccezionale. Avranno raccontato delle barzellette esilaranti, avranno ballato, scherzato, si saranno divertiti da matti. Insomma, Gesù aveva dato un segnale chiaro... cosa doveva fare di più per indicare che voleva che la gente si divertisse? Doveva organizzare delle orge in mezzo alla strada? E poi portare tutti a Gardaland?



Nel cristianesimo il culto della tristezza e della sofferenza arrivò quando i capi fecero accordi con l'impero romano. Allora si modificò il senso di tutto. Tanto che nel Medioevo i cattolici arrivavano a chiedersi se anche la donna avesse un'anima.

Potrei andare avanti per ore a raccontarvi di questa guerra tra uomini e donne.

Ma mi interessa parlarvi delle assurdità che a causa di questo grande conflitto storico troviamo ancora oggi presso alcuni popoli, sessualmente liberi.

C'è una popolazione del Madagascar che considera una disgrazia enorme, ma proprio una sfiga pazzesca, aver due gemelli. Questi si sono messi lì a pensare al problema dei gemelli per secoli: «Due gemelli... due testicoli... due gemelli... due gemelli... due testicoli... due gemelli... zack! **Via un testicolo!**»... Perché cavolo gli è venuta in mente 'sta stronzata... che fa così male!

In un'altra popolazione del nord dell'India, invece, dove sono liberissimi: non hanno il tabù della verginità, non distinguono tra amore omosessuale ed eterosessuale perché a loro interessa che sia amore e basta... un popolo meraviglioso, c'è una cosa che non si può fare, in nessun caso... per nessun motivo...

NON SI PUÒ FARE L'AMORE DI MERCOLEDÌ!

Nessuno ha capito perché. Mi è venuto il dubbio che avessero ragione. Perché se di Venere e di Marte non si sposa né si parte né si dà principio all'arte... che ne sai, mi vengono dei sospetti, magari di mercoledì non si ciula!. Nessuno ce l'ha detto.

Un'altra popolazione nera dell'Africa, anche lì liberissimi, possono fare quello che vogliono ma mai, in nessun caso, si può fare l'amore di giorno perché

sennò i bambini prendono luce e vengono bianchi. Avevano già scoperto il meccanismo della macchina fotografica quattromila anni fa. Secondo me anche qui si potrebbe riflettere perché... voi sapete che anche noi eravamo neri, quando vivevamo in Africa.

LA TEORIA UFFICIALE È CHE POI CI SIAMO SPOSTATI IN EUROPA E SIAMO SBIANCATI... PER IL FREDDO. INVECE POTREBBE ANCHE ESSERE CHE DURANTE IL VIAGGIO, NEL CASINO DELLO SPOSTAMENTO QUALCHE CRETINO HA INIZIATO A FAR L'AMORE DI GIORNO E POI DA LÌ... GUARDA QUI CHE RISULTATO!

Tutti pallidi.

Poi c'è una popolazione dell'Oceania che ha il ritmo nel sangue, più ancora degli africani. Ma durante il rapporto sessuale a loro piaceva accarezzarsi e baciarsi e non riuscivano anche a fare musica contemporaneamente. Allora hanno messo tanti campanellini sulla passera tipo orecchini, così mentre fanno l'amore... **dlin, dlin, dlin, dlin, dlin!**



e tu cammini per il villaggio e senti dlin, dlin, dlin, dlin! «Ah, Giovannina sta facendo l'amore!» Oppure senti dum, dum, dum e riconosci Paoletta, perché ha i toni bassi.

Sembra così strano, ma non è molto diverso da quello che facciamo noi con le reti a molle dei letti: screek, screek, screek! Che mentre stai mangiando senti il rumore e dici: «Toh, guarda, il signor Rossi del terzo piano sta copulando!» Poi, magari il signor Rossi non sta copulando, sta saltando da solo sul letto e c'è la moglie nell'altra stanza che sta guardando Beautiful e ogni

tanto lui grida: «Ti piace cara?»... e lei non sente nemmeno. Lui fa così per il vicinato. Vogliono avere anche loro una vita sessuale condominiale. Sennò i vicini scoprono che sono vent'anni che non fanno l'amore.

Ma dove gli esseri umani si sono scatenati completamente è nelle posizioni sessuali.

Sapete che, quando è scoppiata la moda del Kamasutra, in Italia è stato un disastro. Poiché alcune coppie si erano messi in posizioni così intorcinate che per liberarli hanno dovuto segarne via dei pezzi.

Un miliardario svedese, invece di buttare i soldi per comprarsi 25 reti televisive, ha speso un fantastiliardo di dollari per determinare quale fosse la posizione sessuale più goduriosa in assoluto.



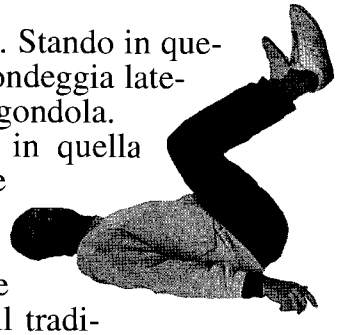
Ha messo decine di persone a fare l'amore per anni, in tutte le posizioni possibili e immaginabili, con dei sensori posizionati in tutto il corpo.

Che poi magari hanno soltanto trovato la posizione più piacevole per fare sesso con tutti i sensori attaccati ovunque tipo porcospino...

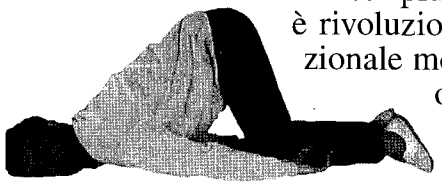
La prima classificata di questa hit parade è la posizione *a cucchiaio*.[3]

La posizione seconda classificata nella hit parade svedese (ma è la prima per una classifica americana) è quella che nel Kamasutra si chiama *posizione del gatto*. La posizione dell'uomo, sopra di lei, sembra la classica posizione del missionario ma, invece di fare le flessioni con le braccia che dal punto di vista erotico non serve a niente, l'uomo si deve abbandonare

sulle spalle, stare rilassato e morbido. Stando in questa posizione se la donna che è sotto ondeggia lateralmente, l'uomo che è sopra... va in gondola.



Anche in questa posizione, come in quella della forbice, se l'uomo abbandona le natiche, ottiene l'effetto *tappo pneumatico* (se riesci a metterlo dentro non esce più). Questa posizione è rivoluzionaria per via che il tradizionale movimento stantuffatorio di su e giù ormai vecchio e obsoleto, è sostituito da un movimento ondeggiatorio, accarezzatorio curvilineo, gondolatorio e circolatorio. Tutto ciò è molto gradevole perché:



1 • si evita quel clang clang dei pubi che sbattono contro le pube, che poi andate in giro piegati in due e gli amici vi chiedono: «Che cosa hai fatto?» «Niente ho fatto l'amore, fa malissimo!»

Che poi state attenti che se vi fratturate l'osso pubico non lo potete neanche ingessare!

2 • grazie a un fantastico effetto perno dato dal baccello di lui nel favo di miele di lei si ha la sicurezza matematica che, anche se lui non sa dov'è la clitoride, il suo pube ci preme contro automaticamente. E, grazie a questo movimento accarezzatorio laterale, ne ottenete una straordinaria sollecitazione.

Ma c'è un'altra hit parade: quella delle posizioni oceaniche.

Parlo dei popoli oceanici, spersi nelle isole più lontane, che sono agli antipodi della nostra cultura. In Oceania non è mai successo niente, soprattutto nelle isole sperse in mezzo all'oceano. Non hanno mai avuto guerre, invasioni, ecc. Vengono infatti disprezzati da tutti perché negli ultimi duecentomila anni non hanno fatto niente!

PER DUECENTOMILA ANNI, SI SONO LIMITATI AD ASPETTARE CHE LE NOCI DI COCCO CASCASSERO E CHE ALLE RAGAZZE VENISSE VOGLIA DI FARE L'AMORE.

E chiamateli scemi!

Ma proprio per questo hanno una cultura meravigliosa. Nel loro vocabolario sessuale ci sono più parole che nel dizionario medico dei nostri professoroni. Tutte le parti sessuali, grandi labbra, piccole labbra... tutto ha un nome preciso perché in Oceania passano delle notti intere a discutere di sesso. Hanno una filosofia delle invenzioni incredibili.

Ad esempio, il loro eroe nazionale, nel 128 a.C. sta bevendo da una noce di cocco. Ci ha fatto un buco, la solleva e inclina la testa per bere... Dopo un po' non c'è la fa più: «Ahhhh, che fatica, ma io non posso tutti i giorni della mia vita piegare la schiena e il collo così. Non si può! Sembra di essere in miniera! Ma che razza di vita è? Siamo nati per soffrire? No!!!»

E allora pensa e inventa la cannuccia.

Che è un'invenzione di grande ingegno e amore per la vita.

Nel 1478, un'altra eroina nazionale dei Trukese e degli Yapese è distesa sull'amaca (anche l'amaca è un'invenzione oceanica) e con la sua cannuccia succhia dalla noce di cocco e trova molto alienante il movimento di portare in avanti il collo per mettersi in bocca la cannuccia. Pensa che ti ripensa, la ragazza inventa la cannuccia angolare con lo snodo, quella che usiamo anche noi oggi, e la dobbiamo a lei...

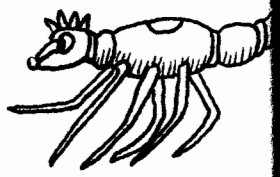


Gli oceanici hanno sempre tempo per fare i preliminari.

I ragazzi vanno un po' di fretta solo nel periodo del torneo di calcio giocato con le noci di cocco (che fa malissimo perché si rompono le dita dei piedi, ma d'altra parte anche loro devono soffrire un po' altrimenti si divertono troppo!). Prima della partita il ragazzo si alza presto alla mattina, va al mare, pesca un pesciolino oceanico particolare, lo porta alla ragazza che se lo infila nella passera e poi va a giocare. Quando torna, la ragazza è in ebollizione perché il pesciolino scodinzolando...

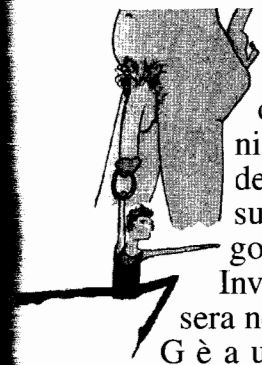
Alle ragazze questa storia qui dei pesciolini però non va giù e allora, per vendicarsi, per un mese all'anno, non hanno più rapporti con i maschi. Però, furbescamente, cosa fanno? Si fanno mordere la clitoride da delle formiche che procurano loro degli orgasmi allucinatori tali che credono tutte di fare l'amore con Richard Gere.

Mi raccomando, non provate a fare la stessa cosa con le sardine e le formichine che trovate in cucina, perché non c'è lo



stesso risultato, sono di un'altra razza. Ci vogliono proprio quegli animaletti lì.

Questi popoli meravigliosi hanno elaborato una tecnica erotica fantastica per fare l'amore che è il contrario di quello che facciamo noi. Noi maschietti occidentali, fin dalla più tenera età, cerchiamo di allungarci il pisello, ce lo strattoniamo, ci mettiamo dei pesi, perché ci hanno detto che se non arrivi in fondo alla passera e non suoni la campanella che c'è lì, la donna non gode.



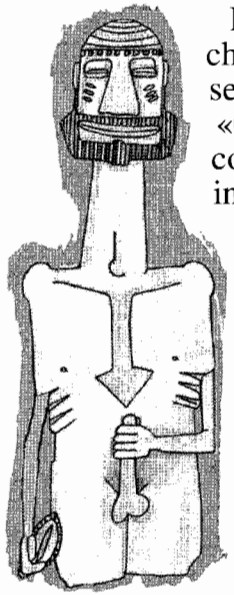
Invece loro sanno benissimo che in fondo alla passera non c'è nessuna campanella e sanno che il punto G è a un terzo della profondità della passera. Così si sono accorti che gran parte del pisello non serve a niente. Volevano tagliarselo ma sono dei vigliacchi, negati per la chirurgia, per cui hanno trovato una soluzione più morbida che è il cosiddetto *freno a mano*. Cioè, mettono la mano a impugnare il membro in modo che non possa entrare più di un tot, poi fanno il famoso preliminare oceanico...

ENTRO, NON ENTRO, ENTRO, NON ENTRO...

finché la ragazza non gli urla: «Insomma, non ce la faccio più, entra!!» Allora entrano solo un pochino. Tre, quattro centimetri al massimo.

Ed ecco che hanno scoperto un'altra di queste meraviglie cosmiche di corrispondenze. Per cui impugnando il membro, questo triangolino della mano va a sbattere esattamente contro la clitoride della donna... che è meglio!

N. B. La posizione preferita dagli Oceanici è con l'uomo seduto e la donna accovacciata su di lui. In questo modo, i muscoli vaginali di lei tendono a sollecitare meglio il punto G.



Poi, in questa posizione iniziano a immaginare che il loro sesso è un matitone e disegnano una serie di ghirigori, di greche, scrivono delle lettere: «Cara, ti voglio tanto bene, sei molto carina...» con una calligrafia piena di svolazzi. Quando inventano uno svolazzo nuovo subito lo dipingono sulla porta della loro capanna. Per loro queste immagini sono pornografia pura. Così quando un ragazzo cammina per il villaggio e vede uno sghiribizzo che non ha ancora provato si eccita in modo bestiale e corre da una ragazza, per metterlo subito in pratica.

I nostri esploratori occidentali, non capendo questo tipo di arte, quando l'hanno vista pensavano che gli oceanici fossero dei pazzi.

E proprio in Oceania c'è stato un gap incredibile tra le conoscenze dei nostri antropologi e le conoscenze dei selvaggi.

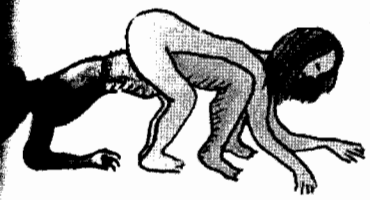
I SELVAGGI NE SAPEVANO MOLTO, MA MOLTO DI PIÙ DEGLI STUDIOSI.

Figuratevi che l'Associazione di Sessuologia Americana ha accettato l'esistenza del punto G nel 1980. Eravamo già arrivati sulla luna e ancora non si conoscevano le basi dell'anatomia sessuale. Nella stessa dichiarazione hanno anche ammesso l'esistenza dell'eiaculazione femminile. Cioè, durante l'orgasmo, le donne (avendo anche loro una piccola prostrata) possono emettere un liquido che è simile al liquido seminale maschile. Per nostra fortuna mancano gli spermatozoi, sennò a noi maschi ci avrebbero messo in cassa integrazione per l'eternità.

Gli oceanici sapevano già nel 1000 a.C. che le donne potevano eiaculare. Per loro è d'abitudine, tant'è che quando i nostri antropologi hanno iniziato a fare delle domande tipo:

«Scusate, voi come fate l'amore?»

Loro hanno spiegato rispondevano: «... e poi, alla fine del rapporto, quando c'è il massimo del piacere, l'uomo eiacula e la donna eiacula.». E, siccome tali antropologi non conoscevano l'esistenza dell'eiaculazione femminile (anzi, non la conoscono neanche adesso perché gli antropologi e sessuologi si odiano) hanno sbagliato a tradurre. Se leggete un atlante di antropologia e guardate alla voce: Trukese o Yapese è scritto che questi popoli sono disgustosi perché al culmine del piacere sessuale la coppia si fa reciprocamente la pipì addosso.



C'è un'ultima posizione, che è al top della classifica ed è quella indo-cino-giapponese. Bisogna stare attenti con i metodi orienta-

li... perché si rischia l'esplosione della prostata. Però c'è una tecnica che non ha rischi e ha delle ricadute positive meravigliose.

Questa tecnica, che si chiama:

TANTRA DOLCE.

È semplicissima e consiste nel praticare la penetrazione morbida nella posizioni di cui vi ho già parlato: quella della forbice, del gatto o anche del gatto rovesciato, cioè con la ragazza sopra.

Praticamente non devi preoccuparti di nulla. Non è necessario che tu abbia l'erezione. Si tratta di aspettare passivamente, uniti, connessi con il tuo partner. Dopo 31 minuti avviene una reazione fisiologica che è stata misurata con delle macchinette tipo elettroencefalogramma.



Le onde cerebrali dei due amanti, proprio dopo 31 minuti, iniziano ad andare allo stesso ritmo, diventano uguali.

Questa sintonizzazione cerebrale si sente fisicamente. Hai presente quando si dice *avere un buon feeling*? Ecco, una cosa simile.

Ti sarà capitato di fare l'amore in modo spettacolare con qualcuno ma di non avere una reale comunione con questa persona.

Questo fenomeno della omogeneizzazione delle onde cerebrali, invece, ti fa sentire proprio fisicamente una sensazione di piacere diffuso, non solo nell'area genitale. Hai quello che è stato chiamato *orgasmo di valle*. È diverso da quello solito, esplosivo, con l'eiaculazione. È un orgasmo più morbido ma molto più profondamente appagante.

SI SENTONO DEI BRIVIDI IN TUTTO IL CORPO. UNA SEMPLICE CAREZZA DECUPLICA LA SUA PIACEVOLEZZA. C'È UNA SENSAZIONE DI CALORE CHE SI ESPANDE E SOPRATTUTTO UNO STATO ESTATICO DI COMUNIONE CON L'ALTRA PERSONA. C'È LA PIENA UNIONE, LA PIENA COMPENETRAZIONE TRA I DUE AMANTI.

È una sensazione meno acuta dell'orgasmo classico ma più potente, perché puoi restare in questo stato estatico anche un'ora senza stancarti in quanto non sta facendo niente di dinamico. Non si tratta di compiere una performance, di fare uno sforzo fisico.

Anzi è riposante. Se una persona stanca lo fa si ricarica energicamente. Io so che gli uomini penseranno che mi si è fuso il cervello. È esattamente quello che ho pensato io quando mi hanno parlato del tantra dolce. Mentre le donne mi possono capire perché capita di far l'amore con una ragazza e quando poi le chiedi com'è andata lei ti risponde: «Non ho avuto l'orgasmo però mi è piaciuto lo stesso e sono soddisfatta e appagata.» Noi maschi pensiamo subito che lo dica solo per cortesia e pietà e che appena usciamo lei telefoni all'idraulico che è uno che non ha tentennamenti mai!

E invece no... alle donne, capita di sperimentare spontaneamente uno stato simile a quello dell'estasi tantrica, proprio perché hanno meno il senso della competizione, dell'esibizione sessuale e perciò sono più rilassate dei maschi.

Ovviamente non è che siete obbligati a fermarvi all'orgasmo di valle. Alla fine del rapporto potete pure terminare con un normale orgasmo *di vetta*, ma sperimentare questo stato di comunione con un'altra persona, questo stato di piacere fisico è un'esperienza fondamentale per allargare i propri orizzonti sessuali.

Ed è una cura eccellente per impotenza, eiaculazione precoce, incapacità di eiaculare e frigidità maschile e femminile.

Per sentire l'orgasmo di valle è utile rilassarsi, respirare e muoversi molto lentamente, anzi non muoverti affatto, stai lì, devi aspettare 31 minuti. Vi guardate, vi annusate, vi accarezzate.

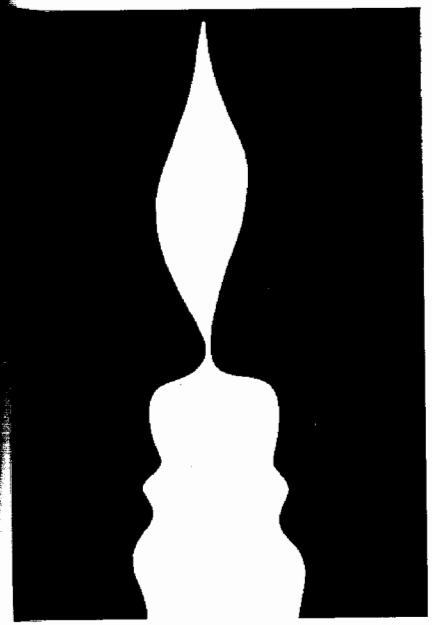
SE SEI VERAMENTE INNAMORATO VEDRAI CHE NON TI ANNOI.

Come posso farti toccare con mano questo tipo di ragionamento che sembra a prima vista così folle?

Vorrei sottoporti a un esperimento visivo, un trucco ottico che dimostra molto semplicemente che davanti alla stessa immagine noi possiamo avere due reazioni completamente diverse. Voilà!

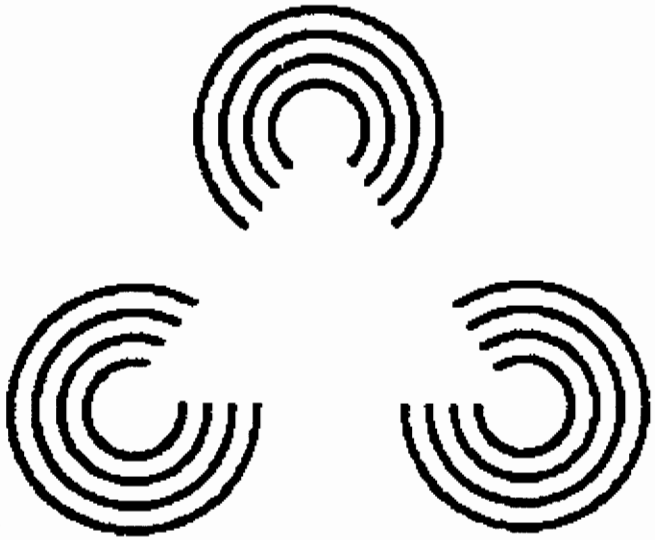
Ora, guarda il disegno qui sotto. Vedrai due profili, oppure una candela.

Se c'è qualcuno vede contemporaneamente tutte e due, si faccia ricoverare subito perché è gravissimo. Diciamo che generalmente si vede solo uno dei due oggetti alla volta. Questo piccolo gioco visivo, questa illusione ottica, può far capire quello di cui sto parlando.



CIOÈ, NON SEMPRE LA DIFFERENZA DIPENDE DA CHE COSA FACCIAMO, MOLTO SPESSO DIPENDE DA COME NOI VIVIAMO L'ESPERIENZA CHE ABBIAMO FATTO, DA COME NOI FACCIAMO LAVORARE LE NOSTRE PERCEZIONI.

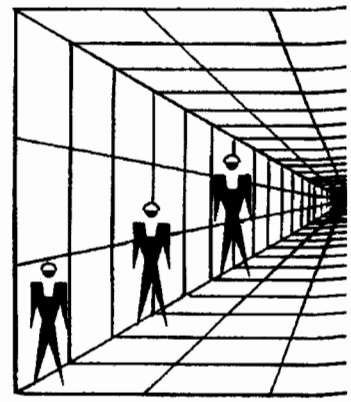
LE NOSTRE PERCEZIONI SONO UNACOSA MERAVIGLIOSA.



Qui sopra, vediamo un trucco ancora più divertente.
Il nostro cervello è in grado di creare delle immagini. Voi vedete qui un triangolo che non esiste. È il nostro cervello che crea questo triangolo e se può può fare questo può creare anche un triorgasmo, un quadriorgasmo, delle sensazioni pazzesche. Basta capire come funziona il meccanismo. Basta capire di che

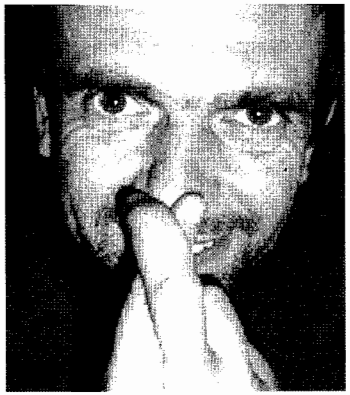
cosa siamo a caccia. Se di un piacere mentale o di un vero coinvolgimento di tutto il corpo. Ma questo coinvolgimento totale parte da un vero rilassamento mentale. Addirittura noi abbiamo un'intelligenza automatica, spontanea, che ci porta a correggere quello che noi vediamo a seconda della logica e del buon senso.

Se voi guardate i tre omini del disegno, qui a lato, vedrete che quello che vi sembra più grande è quello in fondo, perché questo effetto ottico dà un'illusione prospettica e quindi l'omino in alto sembra più grande perché appare come se fosse in fondo a una strada. In realtà tutti e tre gli omini sono uguali. È il tuo cervello che dice: «Ma come? A me sembrano tutti e tre uguali, ma quello lì è più lontano perché è in fondo alla strada, perciò è più grande.» E allora te lo fa vedere più grande perché il tuo cervello ha paura che ti sbagli. È convinto che sei un po' pirla.



Capire che il nostro cervello è in grado di cambiare la misura di quello che noi percepiamo è grandioso. E questo vale anche per il piacere sessuale.

Voglio proporti un altro esperimento assurdo. Se incroci le dita di una mano come quando si dice il falso e tocchi delicatamente, lentamente, con tutte e due le dita contemporaneamente, la punta del naso ti sembrerà di sentire, dopo alcuni secondi, di avere due punte del naso.



È una sensazione fantastica.

All'inizio, probabilmente, non senti niente, è solo una percezione confusa, poi piano piano il tuo cervello crea questa sensazione fantastica: due punte del naso! Devono passare alcuni secondi aspettare che il vostro cervello si sia sintonizzato su questa nuova percezione. Prova... è bellissimo. E anche se tua moglie ti ha lasciato prosciugandoti il conto in banca, se ti hanno rubato la macchina... ma che te ne frega! Hai due punte del naso!

Attenzione, funziona solo con il naso.

NOI SIAMO IN GRADO DI VIVERE APPIENO DIECI, CENTO, MILLE VOLTE LA STESSA CAREZZA. NON È VERO CHE SE LO FACCIO APPESO AL LAMPADARIO GODRÒ DI PIÙ. POSSO GODERE MOLTISSIMO ANCHE SE FACCIO UNA COSA SEMPLICISSIMA. UNA CAREZZA CON LA PUNTA DEL POLPASTRELLO PUÒ ESSERE MOLTO, MA MOLTO PIÙ GODURIOSA DI DIECI NINFE CHE SI ACCANISCONO SUL MIO CORPO CON DEI COLPI *EROTICO-MOSTRUOSI*.

Per moltiplicare il piacere sessuale e per sperimentare l'orgasmo di valle del sesso tantrico è importante respirare. Tu penserai:

"MA CHE COSA C'ENTRA RESPIRARE COL SESSO? NIENTE!"

C'entra moltissimo invece.

Ad esempio, guarda quelle scene di sesso selvaggio che trasmettono sul primo canale Rai la domenica a mezzogiorno, quando i due si guardano negli occhi, già iniziano a respirare in modo convulso: ah, ah, ah... poi quando si baciano sembrano due oranghi impazziti.

È il respiro del grande latin lover, per dimostrare che non resiste più... ecco respira in quel modo lì, sincopato. È esattamente agli antipodi del piacere sessuale perché viene coinvolta soltanto una piccola porzione dei polmoni. Non arriva abbastanza ossigeno al sangue e di conseguenza ai ricettori del piacere. La capacità orgasmica diminuisce in modo tragico. Respirando correttamente io posso aumentare l'orgasmo in maniera incredibile.

Per ottenere il massimo del godimento bisogna fare proprio il contrario di quello che vediamo nei film: respiri lenti e profondi.

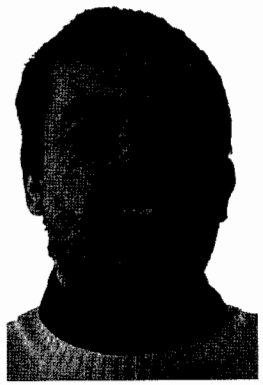
Vero è che tutti noi non sappiamo come si respira.

Pensa che il 50% delle persone non riempiono del tutto i polmoni e il 50% non li svuota mai completamente e l'altro 50% non li svuota e non li riempie mai completamente. Tu dirai: «Ma quanti 50% ci sono in questo 100%?» Non parliamo di matematica sennò vado in crisi. Lo sai che c'ho un trauma, non posso fare i conti.

Spiegare qui adesso come respirare correttamente sarebbe lungo e difficile ma per fortuna l'universo ci ama (e questa è una cosa meravigliosa). A tutti noi capita di farlo quando sbadigliamo. Allora ti invito a fare questo esperimento: ascolta cosa succede durante uno sbadiglio.

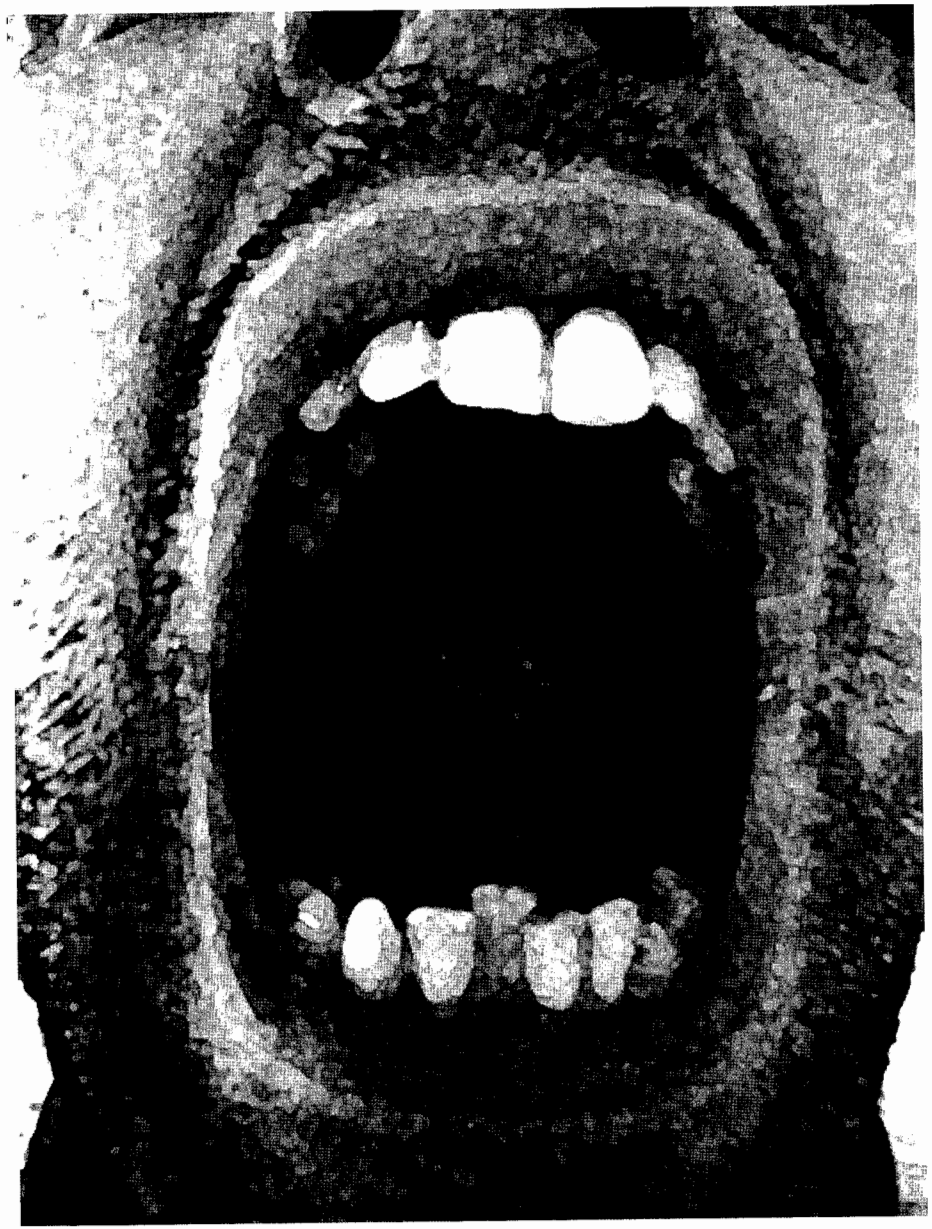
Ora, io parto e ti trascino, ti prego di seguirmi con partecipazione anche musicale e non metterti la mano davanti alla bocca perché è maleducazione:

AAAAAAEEEEEEUUUUUUUURRRGGGGGHHHHH!!!!









Ecco, basta sbadigliare, che vi sentite meglio.

Poi c'è quella sensazione di piacere nella fase finale dello sbadiglio, c'è questo fantastico orgasmo mandibolare, un piacere pazzesco, che se anche uno ti caccia un dito in bocca e ti titilla il velopendulo tu non riesci a chiudere la bocca e tranciargli via il dito. Perché stai godendo talmente che non sei in grado di smettere. Ti hanno insegnato a mettere una mano davanti alla bocca perché è maleducazione fare vedere il tuo immenso piacere. Ovviamente una cosa piacevole bisogna farla di nascosto, perché non si vuole che la gente goda a sbadigliare. In più lo sbadiglio è infettivo e questo piacere si espanderebbe in tutta la penisola. L'immenso sbadiglio!

Vai avanti pure a sbadigliare, io non mi offendo ma continuo con il discorso.

ORA, SE TU VUOI MOLTIPLICARE PER DIECI IL TUO PIACERE ORGASMICO... NON DOPO SEI ANNI PASSATI IN UN MONASTERO DEL TIBET A VENTI GRADI SOTTOZERO CHE TI SVEGLIANO LA MATTINA ALLE QUATTRO CON DELLE SPRANGATE SULLE GINOCCHIA, E NEANCHE DOPO SEI MESI DI CORSO DI REBIRTHING, PIANTI, URLA E DISPERAZIONE COLLETTIVA MANGIANDO SOLTANTO CANARINI ANNEGATI NEI FIORI DI BACH... NO, IO DICO DI MOLTIPLICARE IL TUO PIACERE SESSUALE DA QUESTA NOTTE... È SUFFICIENTE CHE TU FACCIA L'AMORE SBADIGLIANDO... ININTERROTTAMENTE.

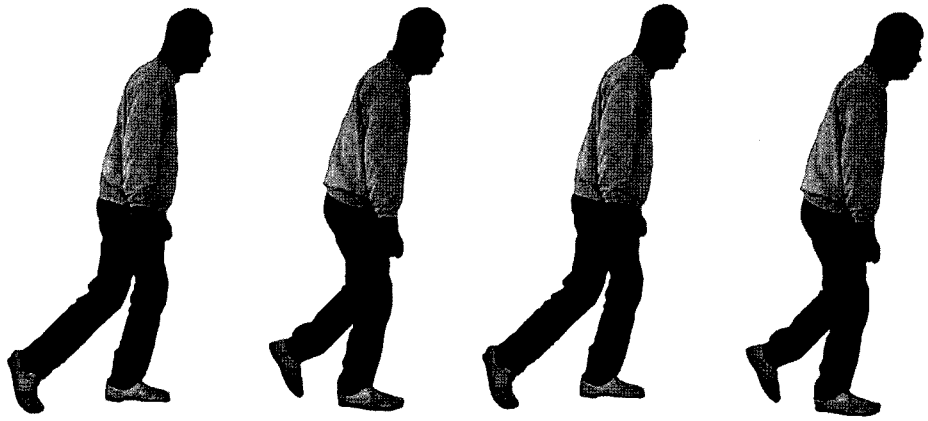
Anche in questo caso devi avvisare il tuo partner che si tratta di una tecnica orientale sennò ti potrebbe dire:

«Ma come! Già non facciamo l'amore **mai**! E in più quando lo facciamo sbadigli dall'inizio alla fine... ma vaffanculo...!»

Ti garantisco per iscritto che se fai l'amore sbadigliando, dopo alcuni minuti lo sbadiglio diventa una cosa sempre più piacevole, perché ci pigli gusto e senti tutto il tuo corpo che diventa dolce e gommoso, senti dei brividi pazzeschi. Hai un orgasmo che dura 45 minuti! Non sette secondi! Non esistono più problemi di eiaculazione precoce, impotenza, niente. Tu sbadiglia, sbadiglia... da paura! Te lo consiglio veramente!

Tornando al sesso tantrico, è importante, inoltre, essere rilassati. Qualcuno penserà: «Ma io sono rilassatissimo, non ho alcun bisogno di rilassarmi ulteriormente» Non è vero e la prova è questa: se guardi cento cavalli che camminano ti accorgerai che camminano tutti nello stesso modo. Guarda cento persone che camminano e le andature sono tutte diverse.

C'è quello che cammina per caduta.



C'è quello che è seduto e quando si alza non tira su la schiena e sembra ancora seduto.



C'È QUELLO CHE HA VISTO TROPPI FILM DI RAMBO E SI SENTE VERAMENTE MASCHIO E CAMMINA MOSTRANDO I MUSCOLI, CON LA VARIANTE AFRICANA MUOVENDO IL COLLO AVANTI E INDIETRO.



C'è quello che ha paura che appena girato l'angolo gli diano un cazzottone nella pancia e allora cammina tenendosi lo stomaco con le mani.



C'è quello che è disordinato dentro e si muove in maniera scomposta.

Poi c'è quello che fin da piccolo quando stava per appoggiare il piede per terra aveva paura che dalla terra uscisse un mostro pluridentato che gli mordesse il piede. Allora ha imparato a fare la finta. Finge di appoggiare e poi allunga leggermente.

Questi da grandi diventano tutti preti.

Tutti questi modi di camminare sono causati da contrazioni in una parte del corpo, collassamenti di un'altra. Quando facciamo l'amore ci portiamo dietro tutta quella roba lì.

Come succede? Come è possibile che noi siamo contratti e non ce ne accorgiamo? Cosa vuol dire? Che non abbiamo il controllo completo della nostra muscolatura?

Sì, esattamente.



Se non ci credi prova questo esperimento: appoggia la tua mano contro un ostacolo e inizia a spingere. Spingi con tutta la tua forza per sessanta secondi. Alla fine del minuto ti stacchi e lasci il braccio libero da ostacoli, ti accorgerai che si alza da solo. Resta alzato per uno o due minuti a seconda della forza che hai impiegato nello spingere.



Attenzione però, mi dispiace dirlo ma anche questo gioco funziona solo col braccio!



Quando inizi a spingere è il cervello razionale che dà l'ordine alla muscolatura razionale. Questa inizia a spingere, ma è pigra. Dopo alcuni secondi si stanca e dice:

«BASTA! NON CE LA FACCIO PIÙ!»

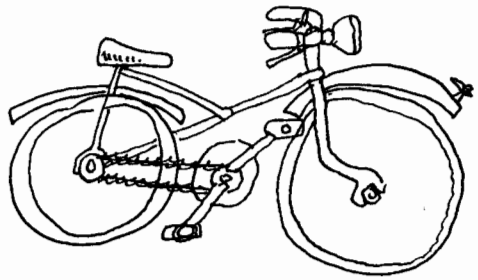
E allora inizia a spingere il cervello inconscio che comanda una muscolatura che è inconscia.

Quando smetti di spingere l'ordine arriva un'altra volta al cervello razionale, raggiunge la muscolatura razionale che non sta facendo niente. La muscolatura inconscia non l'avvisa nessuno e lei continua a lavorare... poi dopo un po' si rende conto e dice: «Ma che cavolo sto facendo?» E smette. Ma ci mette un po' di tempo.

A qualcuno questo esercizio non riesce. Si tratta di una minoranza del genere umano che ha una disciplina ferrea e riesce a fare una cosa che è quasi impossibile e cioè, continuare a spingere per sessanta secondi con la muscolatura razionale. Straordinariamente il cervello razionale continua a dire: «Spingi, spingi, spingi...»

Ovviamente, in quel caso, quando il cervello razionale dice stop, il braccio si ferma immediatamente. Se chi ha questo tipo di reazione vuole sperimentare invece come agisce il cervello inconscio, che d'altra parte gli funziona normalmente per altre questioni, può canticchiare una canzoncina mentre spinge.

In questa maniera farà distrarre anche per un solo secondo il cervello razionale che, in quel secondo, passerà le consegne al cervello inconscio.



Anche questo è un fenomeno che in realtà conosciamo tutti. Ad esempio, quando si va in bicicletta non continuiamo a pensare: «Piede destro, piede sinistro, piede destro, piede sinistro...» altrimenti andare in bicicletta sarebbe una tortura. Dopo un po' che si sta pedalando le gambe si muovono da sole. E tu puoi pensare ad altro, chiacchierare, cantare.

Questo è un fenomeno grandioso.

Noi abbiamo due fasce muscolari che funzionano in parallelo e ci permettono di compiere delle azioni eccezionali. Ma se non applichiamo questo meccanismo rischiamo che la muscolatura inconscia rimanga contratta.

È fondamentale sapere che siamo contratti anche se non ce ne accorgiamo perché ci sono un sacco di ricadute di carattere fisiologico: mal di testa, mal di schiena, male alle articolazioni, cistite, gastrite, dolori mestruali, ecc. Spesso soffriamo di questi disturbi unicamente perché c'è una forte contrazione dei muscoli inconsci e non abbiamo imparato come rilassarli.

La questione muscolare è complessa. Soprattutto dal punto di vista sessuale perché gli uomini hanno sempre paura di non essere all'altezza delle aspettative. Quando uno ha paura cosa fa?

Stringe il culo.

Stringi il culo oggi, stringi il culo domani, il punto L viene strangolato, perde sensibilità e non riesce a produrre l'orgasmo. Così al 50% degli uomini, superati i cinquant'anni, ha problemi con la prostata. Perché a furia di essere contratta esplode.

Specularmente il 50% delle donne non utilizza la muscolatura vaginale e, dopo la menopausa, questa muscolatura collassa e abbiamo il prolasso uterino... l'incontinenza urinaria... nomi disgustosi. Avete presente quella pubblicità dei pannoloni in Tv dove ci sono tre donne... *«qual'è quella che ride di più?»*

In Francia questo spot non esiste perché dal 1936 il dottor Kegel, un austriaco, ha scoperto che è sufficiente fare della ginnastica vaginale per risolvere rapidissimamente questo tipo di problemi. C'erano delle donne che dopo qualche mese di esercizi gli confessavano che per la prima volta avevano avuto un orgasmo. Ed è anche ovvio, no? Se ci si riabitua a utilizzare

delle fasce muscolari che abbiamo abbandonato cresce la sensibilità, aumenta il contatto tra il cervello e quella zona del corpo. E quindi anche la capacità orgasmica. In Francia utilizzano ormai questo sistema da anni e le donne quando vanno in ospedale, quando partoriscono, quando vanno dal ginecologo vengono subito istruite su come riabilitare il muscolo pubococcigeo (che ha un nome orribile ma è una bravissima persona) e l'incidenza delle malattie legate al collassamento della muscolatura vaginale è solo del 16%. La media dei paesi industrializzati è del 50%. In Italia, siccome abbiamo il Vaticano, siamo all'80%.

Ora, la cosa eccezionale è che sia per i maschi che per le femmine è semplicissimo affrontare e risolvere questo problema di eccessiva contrazione[4] o eccessivo rilassamento. È sufficiente muovere il muscolo pubococcigeo. Imparare a contrarre e rilassare questo muscolo è semplicissimo (e questo dimostra, ancora una volta che l'universo ci adora).

TUTTI LO SAPPIAMO FARE.

Tutti noi utilizziamo il muscolo pubococcigeo mentre, facendo la pipì, blocchiamo il flusso delle urine...

Esattamente come stai facendo adesso.

La cosa meravigliosa di questo esercizio è che non si vede quando lo fai. Puoi esercitarti in qualsiasi situazione e non se ne accorge nessuno. Per esempio, in coda alle poste.

Quando il classico imbecille che ti attacca un bottone micidiale, tu ti metti lì, fai finta di ascoltare e intanto ti eserciti!

Recupera dei tempi della tua vita!

Investi nella tua salute!

QUESTA GINNASTICA È ECCEZIONALE PER GLI UOMINI CHE, IMPARANDO IL RILASSAMENTO, GALVANIZZANO L'ORGASMO. MA LO È ANCORA DI PIÙ PER LE DONNE CHE COSÌ HANNO ANCHE LA POSSIBILITÀ DI IMPARARE A MUOVERE LA PASSERA.

La passera ha una mimica potenziale da paura! Essa può stringersi, allargarsi, basculare in avanti e indietro, può fremere, può avvitarsi e svitarsi...

Cara ragazza, se riconquisti questa mimica passeresca, gli uomini, dopo aver fatto l'amore te, non solo vi chiederanno il numero di telefono... poi ti chiameranno anche!

Hai una potenzialità incredibile!

Ho visto un documentario scientifico... ok, non era una cosa fatta da Piero Angela... cioè... in realtà era un film porno... va beh... c'erano delle ragazze in un locale a luci rosse che riuscivano a sparare delle palline da ping pong a dieci metri di distanza.

Si infilavano delle piccole cerbottanine con dei proiettilini e riuscivano a far scoppiare i palloncini da cinque metri! C'era una fanciulla che riusciva addirittura a fumare il sigaro con la passera. Ora, per carità, fumare fa male, non voglio incoraggiarti. Dico questo solo per farti capire quante cose si possono fare con i muscoli pubococcigei. Ora medita un attimo su tutte le possibilità che hai! Ma pensa agli scherzi che puoi fare: «Scusa caro, non è che guarderesti un attimo sotto il letto che non trovo più le mie pantofole...?» e PAM! Gli fiondi una pallina da ping pong in un occhio!

Sarebbe esilarante.

L'altra caratteristica fondamentale nel sesso tantrico è:

LA LENTEZZA.

Questo è un elemento sul quale la cultura sessuale attuale impazzisce completamente.

Mi ricordo quando da ragazzo vidi un film pornografico e poi cercai di fare l'amore alla stessa velocità del film... mi ustionai tutto il pisello! Girai per una settimana tutto bendato con delle garze antiustione, che *esso* sembrava un capo indiano col poncho. Io non ho niente contro la pornografia ma dovrebbe essere obbligatorio scrivere in sovraimpressione sulle pellicole: "Attenzione! Gli attori, per girare queste scene si sono cosparsi gli organi genitali di una vernice tipo flatting corazzante ignifuga autoestinguente per evitare l'incendio delle zone sessuali medesime." Basta dirlo! Avvisare i ragazzini così poi non ci sono dei feriti.



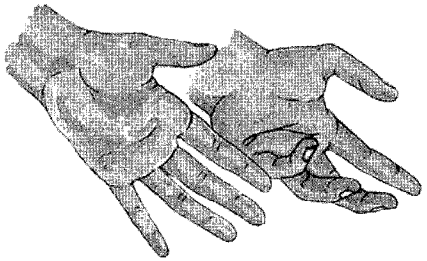
La lentezza è la cosa più erogena che ci sia. Più copuli lentamente e più entri in una dimensione di attenzione assolutamente straordinaria. Cambiano le percezioni, provi delle sensazioni che non hai mai sentito prima.

Noi non ci fermiamo mai ad ascoltare un movimento lento.

Anche qui vorrei proporti un piccolo esperimento molto semplice: mentre sei seduto, appoggia la mano sul ginocchio e prova a chiuderla il più lentamente possibile, alla velocità di uno, due centimetri al massimo al minuto... molto lentamente.

Dovresti sentire una specie di clank, clank che ti fa capire quanto poco le nostre articolazioni sono abituate al movimento lento. Vai avanti qualche secondo. Se muovi abbastanza lentamente le dita sentirai una stra-

na sensazione dentro la mano, come un formicolìo, aumento di peso e di calore. Ecco, questo è il segnale che la tua mano si è rilassata completamente. Hai rilassato la muscolatura inconscia e questa sensazione strana di formicolìo e di calore è determinata dal maggior afflusso di sangue che arriva ai muscoli finalmente rilassati.



Questo è un metodo di cura cinese antichissimo ed è utile in tutti quei casi in cui ci sia una contrazione muscolare fastidiosa. Ascoltando questo movimento rallentato inizi a *sentire* molto di più. Dopo venti, trenta secondi, la tua percezione è raddoppiata. Pensa a far l'amore con questa velocità per 31 minuti... alla fine senti anche uno che parla in Giappone. Lo senti distintamente. Non capisci quello che dice perché è giapponese, ma...

L'IDEA DEL SESSO TANTRICO È CHE IN QUESTI 31 MINUTI SI RIESCA AD ALZARE IL VOLUME DELLE PERCEZIONI, MENTRE ABITUALMENTE NOI FACCIAMO L'AMORE E VIVIAMO CON IL VOLUME COMPLETAMENTE ABBASSATO. NON ASCOLTIAMO.

Non ascoltiamo mentre facciamo l'amore e non ascoltiamo la vita.

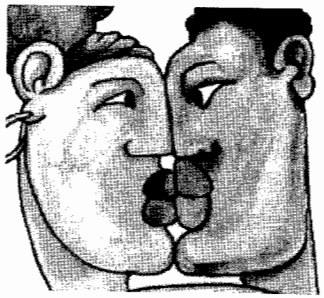
Qualcuno penserà che non è vero, che sto dicendo delle stupidaggini ma ti posso dimostrare che ti sto raccontando la verità.

Ti sarà capitato di cercare le chiavi di casa: infili le mani in tasca e non ci sono, cerchi in tutta la casa e non le trovi. Rimetti le mani in tasca... niente. E allora rovesci la casa ma non le trovi, rimetti le mani in tasca... e sono lì. Dov'erano andate? O ipotizziamo che viviamo in un universo in cui le chiavi di casa ogni tanto vanno al bar, si bevono il caffè e poi ritornano, oppure dobbiamo ammettere che il nostro sistema d'ascolto è talmente difettoso che infiliamo le mani in tasca e non sentiamo le chiavi. Cioè, la nostra intelligenza funziona a sprazzi. E succede anche che stai cercando un libro enorme che è davanti a te e non lo vedi, cerchi gli occhiali che hai sul naso o il cappello che indossi, le scarpe che hai ai piedi, ecc.

È questo il dramma del non ascolto. L'idea fondamentale di tutti i grandi mistici, in tutti i continenti e in tutte le epoche, qual è sempre stata? Cosa hanno continuato a ripetere per millenni?

Che se uno riesce ad aprire l'ascolto, a *sentire*, sperimenta l'estasi mistica, il nirvana, l'illuminazione, il satori.

Sono tutte parole che hanno lo stesso significato: la capacità di riuscire ad ascoltare senza tenere le dita nelle orecchie e le fette di formaggio sugli occhi.



Anche questo ti sembrerà un discorso assurdo ma tutti noi abbiamo sperimentato questo stato di piena e totale illuminazione quando ci siamo innamorati. Lo stupore di questo sentimento, degli occhi di un'altra persona, creano uno shock e le nostre corazze, le nostre barriere, i nostri filtri percettivi si sciolgono e improvvisamente tu senti il mondo come potresti sentirlo in ogni momento. Hai la famosa sindrome dell'innamorato.

Riesci a ricordare come sentivi quando eri proprio in mezzo a una cotta esagerata? Vai in giro guardando tutto come se fosse la prima volta che lo vedi: «Il cielo! È blu! Ma proprio blu! È blu in maniera pazzesca! Non l'avevo mai visto così blu, ma di che colore era prima? Guarda l'albero com'è!?! Tutte quelle foglie spettinate, disordinate dal vento. Così verde! Ma tanto verde! Dove il sole batte è verde più chiaro e dove non batte è verde più scuro! Guarda la formichina com'è piccolina! Ma ti sei lucidata stamattina prima di uscire di casa? Ma stai portando una mollicona enorme! Come fai a portare un peso così grande? Ma chissà che fatica! Domani ti porto un filone di pane al formicaio così per due anni non devi più uscire di casa! Povera creatura.»

E tutti gli amici ti compatiscono:

**«POVERINO, È INNAMORATO...
TOCCA LASCIARLO PERDERE.
È FUORI DI TESTA!»**

E qui si dimostra la nostra inciviltà.

Il disprezzo per l'amore è una malattia culturale che ci portiamo dietro da millenni. gli antichi Ateniesi e Romani giudicavano molto vergognoso innamorarsi. Era un segno di debolezza. Dire *Ti sei innamorato* era un insulto. Per questo, in tutta la letteratura antica non esiste una sola storia d'amore a lieto fine.

CHI AMA È UN VIZIOSO DEPRAVATO, E IL DESTINO LO PUNISCE.

Quando sei completamente cotto hai paura ad andare in giro perché pensi che il tuo sorriso sia talmente stampato sulla faccia che chiunque ti guardi capisca e dica: «Guarda che pirla! È innamorato!»

Se noi fossimo una civiltà degna di questo nome ci dovrebbero insegnare che quando uno è innamorato bisogna sedersi e guardare come fa perché lui ha risolto tutti i problemi. Nessuna cosa è più come prima. Quando sei innamorato senti completamente. Il pro-

blema è che tu dai il merito del tuo stato estatico all'altra persona, non capisci che si tratta di una tua ricchezza interiore. E dopo tre settimane o tre mesi, quando questo effetto si consuma perché hai messo un'etichetta[14] anche sulla persona che ami e non la vedi più e di conseguenza non ti dà più emozioni, ti incazzi con lei:

«Non mi dai più le emozioni che mi davi prima, vuol dire che non mi ami più!»

Ma se tu capissi, invece, qual è il meccanismo potresti cercare di ritornarci dentro. Il sesso tantrico vi permette di mettervi in una situazione di ascolto in modo che possiate ritornare a quella emozione.

Mi ricordo che quando persi la testa per mia moglie stavamo a Sciacca, che è un paese meraviglioso in Sicilia, che è una regione stupenda. Ma un giorno andammo in un paese vicino che era veramente uno squallore. C'era un bar che dava il disgusto ma io morivo di fame. La famosa fame dell'innamorato. Entro in questo bar e c'era una bacheca di vetro con un'unica pizza... pizza, oddio, era una cosa da film dell'orrore, ma io avevo una gran fame e ho chiesto alla padrona del bar di darmela. La signora, come nel libro

di Stefano Benni, versò una lacrima perché ormai quella pizza faceva parte della famiglia, se la passavano di generazione in generazione. Si chiamava:

ASSUNTA

...la pizza... La signora mi dà questa pizza. Io la guardo da distanza ravvicinata e penso: "Non è possibile, non ho mai visto niente del genere, questa non può essere mozzarella!" Ma avevo fame... piego questa cosa, la metto in bocca, mordo... un sapore paradisiaco. Cioè: faceva veramente schifo ma le mie percezioni erano completamente drogate dall'amore. Anche se solo respiravo mi sembrava che l'aria fosse migliore: «Ma cos'hanno messo nell'aria oggi? Additivi?»

È tutto nella testa, se lei funziona in maniera diversa cambia tutta la percezione del mondo. E sembra quasi che questo pianeta sia un luogo dove vale la pena vivere.



1 - Leslie Leonelli è sociologa, psicoterapeuta transazionale e sessuologa. Ha pubblicato vari libri tra cui: *Coccole e carezze: alla radice della virilità*, *Al di là delle labbra, guida al mistero femminile* entrambi editi Rizzoli e *Per fare l'amore* in edizione Mondadori.

2 - Questa pratica si chiama infibulazione.

3 - In questo modo, con la giusta inclinazione, il pene può andare a premere esattamente sul punto G di lei. Inoltre lui può pure accarezzarle la clitoride.

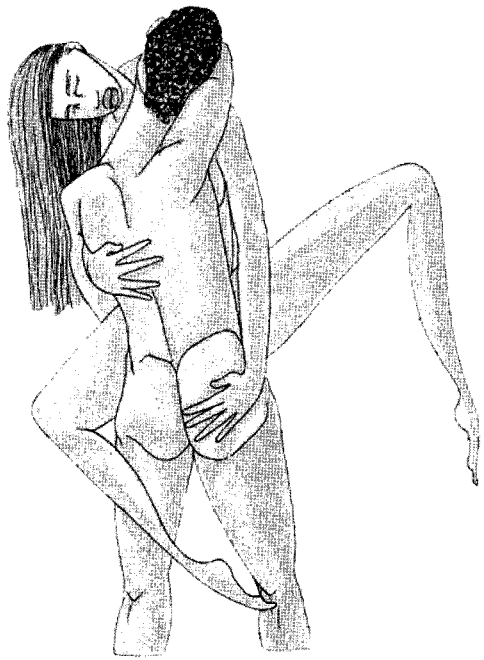
4 - Che può colpire anche le donne, per esempio nei casi di vaginite psicologica.



PARTE SECONDA

SESSO, ISTRUZIONI PER L'USO

(Stralci essenziali dall'*Enciclopedia del Sesso Sublime*)



Capitolo primo

LA PASSERA
INTESA COME VISIONE MISTICA



La passera è una creazione fantastica. Essa è un luogo di dolcezze ultraterrene. Essa è umido ricettacolo di delizie. Essa è cielo e terra, racchiusi in una grotta marina.

La morbida fessura è più sensibile dello pseudopodo elettronico del più megabaittato dei computer.

Essa è dotata di una straordinaria fuzzy-logic. Essa è miele e tempesta. Estate e autunno. Essa scioglie l'inverno e sveglia la primavera. Essa è profondità, abisso, confine oltre il quale la monotonia della razionalità cerebrale si scioglie e la mente, perso ogni riferimento, può finalmente veleggiare libera, vivendo soltanto di impressioni olfattive, immagini e contatti immateriali.

Essa è energia. Altoforno in grado di iniziare nuova vita. Essa è la porta del mondo, il primo ricordo, l'ultima meta.

Ogni volta che questo favo di ambrosia si schiude rivela un fiore carnoso che in ogni

donna è vistosamente diverso. Diverso nelle sue infinite sfumature di rosa e di rosso e di ocra e di scuro. Differente nell'indefinibile increspersi delle forme, come onde, come fronde rigogliose di alberi mossi dal vento. Rilievi inafferrabili dall'occhio.

Allegorie di misteri.

È diverso al tatto, in infinite sfumature di tiepida morbidezza. È diverso il profumo che ricorda il buio della terra e la luminosità dell'alba.

E il suo sapore ricorda quello delle bevande che gli déi centellinano nei loro castelli sulle nuvole.

E questo volendo parlare di ciò che guardando si può vedere. Perché oltre l'inizio essa si estende al di là del limite della fessura.

La donna porta dentro di sé la via della vita. Scivoloso passaggio verso il tutto. Ti accoglie e ti porta lontano. Al di là dei tuoi sogni più sfrenati. In viaggio verso l'oriente cosmico, alla ricerca della ragione ultima dell'esistenza.

Essa contiene la risposta alla domanda che ci viene posta prima della nascita e alla quale dobbiamo trovare risposta prima della morte.

La grande domanda. Il quiz definitivo: "Vivrai per un certo tempo. Avrai fortuna o sfortuna. Comunque vivrai. Qual è il senso della vita?"

COME TRATTARE LA CLITORIDE (ESSA È SENSIBILE, TENERA, BISOGNOSA D'AFFETTO)

Tutto il rilievo della clitoride è sensibile.

Alcune donne, anzi, sono particolarmente sensibili sulla punta della clitoride che comunque va toccata lievemente.

Ogni donna è diversa e bisogna chiedere e avere orecchio, essere sensibili alle variazioni di atteggiamento di lei, per capire.

Questa sensibilità non la si può insegnare. Ognuno deve coltivare al meglio la sua attenzione, il suo ascolto.

COMUNQUE VA TENUTO CONTO CHE SI TRATTA DI ZONE DELICATE.

Anche se a una ragazza piace essere frizionata con una certa energia, si tratta, al limite, di piacere psicologico. Perché fisiologicamente è il tocco leggero quello che può procurare più piacere.

Un altro discorso è quello sulla pressione del palmo della mano sopra il pube, che può essere forte ma proprio per questo deve diventare morbida e lenta. Infine si deve distinguere tra delicatezza e velocità. Infatti molte ragazze, mentre gioiscono, preferiscono una carezza delicata (con una pressione molto lieve) che però segua un ritmo veloce.



COME TRATTARE IL PICCOLO OCEANO CHE CANTA

È importantissimo il fatto che la natura femminile sia umida, di modo che la carezza sia scivolosa. Se la ragazza è abbastanza eccitata la sua fessura sarà naturalmente irrorata dalle secrezioni interne, che sono meravigliosamente lubrificanti.

L'ideale è che, prima dell'inizio del rapporto sessuale, ci si dedichi a lungo a massaggiarsi e accarezzarsi e che prima di toccare dentro si indugi per un po' intorno al "bocciolo" così che si possa scivolare nella fessura umida senza sforzo.

Se si ha fretta si può comunque bagnare con la saliva il nido, lubrificandolo.

C'è poi da dire che alcune donne preferiscono che le si tocchi soltanto intorno al punto G. Altre preferiscono che le si accarezzi anche la clitoride. Altre gradiscono essere toccate delicatamente anche intorno all'ano. Altre desiderano ora questo, ora quello, a volte altro. A volte preferiscono i polpastrelli, altre volte le labbra.

Insomma, bisogna ascoltare, sperimentare e parlare. Solo così si progredisce sulla via del piacere.

Sì, cari lettori...

l'organo più importante in un latin lover non è il pisello, ma è l'orecchio.

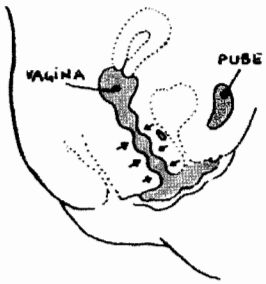
L'ORGASMO DEL PUNTO G

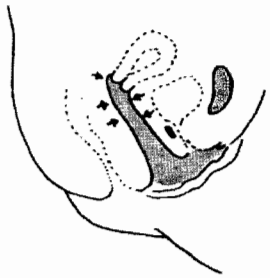
La sollecitazione del punto G produce un tipo di orgasmo diverso da quello clitorideo. È una sensazione altrettanto forte ma diversa. Si tratta di una differenza anche fisiologica: durante l'orgasmo (da punto G) la vagina si contrae in modo diverso da quanto succede sollecitando la clitoride. Questo tipo di contrazioni agiscono sulla vescica e sull'uretra e provocano facilmente l'eiaculazione femminile. Infatti è ormai provato che anche le donne, soprattutto grazie alla sollecitazione del punto G, possono emettere un getto di un liquido particolare dall'uretra, durante l'orgasmo, in modo simile a quanto succede al maschio.

Dopo la pubblicazione del mio primo libro sul sesso, una ragazza mi ha scritto: «Mentre lui mi accarezzava lì, ho provato piacere, poi la sensazione di dover fare pipì. Fidandomi di quanto avevo letto ho deciso di non trattenermi. Ho avuto un orgasmo fortissimo, di tipo nuovo e ho veramente eiaculato. Ero molto stupita.»

L'orgasmo *da punto G* ha la particolarità di diventare più facilmente un orgasmo multiplo.

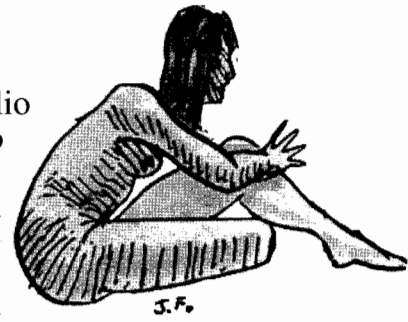
In effetti molte lettrici che non hanno mai provato un orgasmo pieno potrebbero, trovando il loro punto G e scoprendo come farlo godere, passare, in un solo colpo, dalla frigidità all'orgasmo multiplo. Come passare dal Polo Nord in inverno al carnevale di Rio. Roba che guarisci dal mal di testa e vedi Dio contemporaneamente.





Capitolo secondo

COME SI SCIOLGONO LE DONNE DI GHIACCIO



Mia nonna mi diceva con orgoglio che, nonostante avesse avuto quattro figli, non aveva mai provato nessun piacere a fare l'amore. Mi spiegava che questo era il modo giusto di essere. Il 97% delle donne era così... poi c'era un 3% di malate che provavano piacere nel copulare: le ninfomani.

Avevo quindici anni.

Quando mi trovai poi a stare con una ragazza mi restò sempre il sospetto che mi facesse un favore a fare certe cose con me. Solo l'arrivo del movimento femminista mi convinse che anche le donne normali provavano piacere.

Però mia nonna non aveva tutti i torti:

PER SECOLI, SONO STATE POCHISSIME LE DONNE CHE ARRIVAVANO AL GODIMENTO SESSUALE.



Infatti le donne erano oppresse, violentate, sposate con uomini che non amavano e amate in modo talmente rozzo che per loro era difficile provare piacere.

Soprattutto in Europa. Atene e Roma, culle della cultura occidentale, erano società principalmente omosessuali dove i guerrieri si amavano tra di loro o andavano pazzi per i ragazzini. **Innamorarsi di una donna era considerata una debolezza** (perché le donne sono esseri inferiori, praticamente bestie). La situazione peggiorò ulteriormente nel Medioevo quando la chiesa decise che il sesso era un'invenzione del demonio e la donna un veicolo di peccato.

Per capire quanto poco ci si interessasse del piacere della donna basti pensare che

l'esistenza della clitoride viene segnalata da un testo medico soltanto nel 1500.

In queste condizioni non è difficile immaginare che solo pochissime donne potessero fare l'esperienza di una vita sessuale soddisfacente.

Anche se si resta sul piano delle ipotesi sono in effetti parecchi gli studiosi che sostengono che a quei tempi la frigidità fosse la norma. Altri invece pensano che nell'antichità, soprattutto tra le classi povere, ci fosse comunque un prevalere degli istinti più semplici e che nonostante la scarsa sensibilità amatoria dei maschi, alla fine le donne riuscissero a soddisfarsi.

Sicuramente invece la condizione peggiorò molto, soprattutto nelle città, dopo la rivoluzione industriale. L'importanza sociale del pudore, della verginità, della riservatezza dei costumi, un maggiore controllo educativo sui bambini, aumentò la paura del sesso e il senso del peccato. **Questa cultura del sesso sporco si sviluppò enormemente nella piccola borghesia creando schiere di uomini e donne incapaci di godere.**

Al di là delle differenti valutazioni su questo tema possiamo comunque affermare che nel passato i rapporti sessuali non dovevano essere un granché. Anche perché dopo aver lavorato sei giorni su sette per dodici ore al giorno non restavano molte energie da *sprecare* in divertimenti.

Ma anche oggi che abbiamo le otto ore lavorative e la settimana corta, i problemi restano. Ci sono statistiche che sostengono che:

UNA DONNA SU DUE NON RAGGIUNGE L'ORGASMO FACENDO L'AMORE.



Se hai questo problema, dunque, non sentirti colpita da una sfiga individuale. Sei in buona compagnia e il tuo è un problema che viene da lontano. Iniziò quando qualcuno pensò di prendere una donna con la violenza e qualcun altro decise di insegnare alla propria figlia che il sesso è una schifezza, così da fare un buon affare dandola in sposa ancora vergine.

MA TI FA PROPRIO RIBREZZO?

Se per te la frigidità è un problema e vuoi superarla è importante che tu sappia quanto incide nella tua difficoltà il disgusto per il sesso. Se ti fa impressione solo a pensarci, sarà difficile arrivare all'orgasmo multiplo totale galattico e diventare mega-superseduttrice senza stemperare questa avversione psicologica.



In primo luogo è importante rendersi conto che non è un tuo problema individuale. Tutti gli esseri umani vivono il sesso in modo un po' innaturale, spaventato. Tutti abbiamo inibizioni, timidezza, difficoltà. E non è neanche un male, anzi può dare più emozione. Se consideriamo normale aderire completamente a quel che detta l'istinto, dobbiamo concludere che nessuno di noi è normale dal punto di vista della natura.

I NOSTRI COMPORTAMENTI SONO UNA STRANA MISCELA DI ISTINTI NATURALI DEFORMATI DALL'EDUCAZIONE E DAI COSTUMI SESSUALI VIGENTI.

I nostri nonni si eccitavano per i busti pieni di allacciature, i nostri padri amavano i reggicalze, noi guardiamo con cupidigia le calze autoreggenti, i nostri figli impazziranno per i collant.

Rembrandt smaniava per le cosce cellulitiche e le caviglie imponenti di fanciulle rigorosamente rosa.

Oggi, Naomi Campbell è giudicata, dai più, la donna più bella del mondo. Uno scimpanzé, in nessun caso capirebbe simili distinzioni. Lui segue totalmente l'istinto genetico, per lui conta soltanto l'intensità olfattiva, determinata dalle secrezioni di feromoni. Di una scimmia con gli slip sollevachiappe non saprebbe che farsene.

Quindi, se tu trovi disgustoso il sesso non preoccuparti troppo, si tratta di una deviazione del desiderio istintivo che coinvolge quasi tutti i bipedi senza piume.

LA NORMALITÀ NON ESISTE.

E non è neanche colpa tua se le cose stanno così. Questo modo negativo di vedere il sesso ti è stato trasmesso da persone che già ne soffrivano ed è stato rafforzato dalle esperienze negative che ti sono capitate. Tutti dobbiamo fare i conti con questo ostacolo e dal suo superamento dipende la crescita del nostro abbandono e del piacere che ne deriva.

Negli anni '70 uscì un libro che fece epoca: *Dalla parte delle bambine* di Elena Giannini Bellotti, Edizioni Feltrinelli (è stato recentemente ristampato). Descriveva come, soprattutto nelle femmine, venisse costruita un'idea distorta e spregevole della vita sessuale e dell'apparato riproduttivo femminile. Quella cosa innominata, che non si deve toccare, esibire, guardare, che è sporca, fonte di malattie...

Attraverso mille modi, nominando o non nominando, toccando in modo veloce o imbarazzato o non toccando per niente, viene costruita dai genitori nel bambino una sensazione diversa intorno al sesso. Quest'atteggiamento trova poi conferma in quello della società. I bambini vedono la tv, i film, ascoltano i discorsi e le battutine degli adulti, sentono i silenzi, i discorsi interrotti al loro arrivo, capiscono che c'è qualche cosa di strano, di morboso, annusano il pericolo. Questa negatività di base ce la ritroviamo tutti annidata da qualche parte nel cervello. Genitori particolarmente ossessionati e, a volte, episodi di violenza, possono poi creare situazioni di particolare disagio nel vivere il sesso. La via per sciogliere l'inibizione sessuale è sempre e comunque quella di stabilire un dialogo sincero con sé stessi.

Avere il coraggio di guardare le proprie paure.



Bisogna richiamare alla mente ciò che ci dà fastidio e osservare come vediamo le cose.

Ad esempio, se il sesso maschile ti fa senso cerca di guardare come la sua immagine ti appare nei pensieri. **Com'è fatto? Che colore ha? Lo ricordi mentre tu lo stai guardando? Lo stai toccando? Ascolta quali sensazioni di ansia o di disgusto percepisci. Come sono queste sensazioni?**

Prova a modificare il ricordo. Prova a rendere l'immagine più lontana, più vicina, più luminosa, più colorata. Riesci a pensare a quel coso come a una realtà gradevole? Come lo vedi se lo immagini tenero e inoffensivo? Se impari a guardare come sono i tuoi pensieri fastidiosi, se giochi a modificarli, impari a maneggiarli, questo toglie forza alle sensazioni negative, perché osservando la forma della tua fobia, le dai una misura, impari a conoscerla.

Alla prima occasione sarà poi il caso di rifare l'esperimento con un pisello vero. Guardalo, osservalo, cerca di notare quali particolari non avevi notato.

Questa ginnastica mentale farà perdere alla tua fobia il connotato più potente: il suo essere avvolta nel mistero, sconosciuta, indefinita. Se riuscirai a vederla, descriverla, circoscriverla, darle una dimensione reale, osservabile, le toglierai gran parte delle sua capacità di influenzarti contro la tua volontà. Se una fobia cessa di essere inconscia e diventa conscia perde il suo potere.

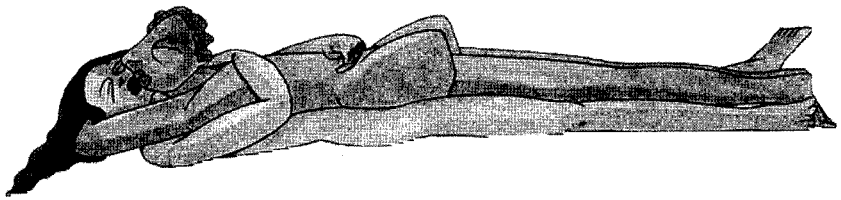
La risoluzione preliminare che devi intraprendere è però un giudizio generale sul sesso. Il piacere è o non è un miracolo magico e meraviglioso, frutto della magnificenza della vita? È o non è un tuo sacro diritto naturale, unirti fisicamente a un altro essere umano e sperimentare la perdita di coscienza razionale che accompagna l'orgasmo e che vi fa entrare, insieme, in una dimensione, in uno stato di coscienza più vasto e spirituale? Uno stato di coscienza dove irrazionalmente percepiamo la vastità misteriosa della vita che ci permea? E trascende la realtà meccanica, trasformando un bailamme caotico di atomi e particelle subatomiche in una meraviglia di cieli, tramonti, montagne, tuoni, lampi, creature, parole e sorrisi, labbra e corpi palpitanti e misteriosi desideri! Se è così allora basta!

Scrollati di dosso la corazza di inibizioni che ti hanno ormai condizionato a sufficienza.

Sai tutto di loro.

Abbandonati al piacere.

Hai soltanto le catene da perdere, e tutto il piacere dell'universo da guadagnare.



COME RAGGIUNGERE L'ORGASMO IN 22 GIORNI.
Automiracolarsi con i muscoli vaginali.

Nella maggioranza dei casi risolvere i problemi di frigidità, se non ci sono paure e disgusto molto gravi, è abbastanza semplice.

Oltre a riflettere sul fatto che il sesso in generale è una cosa buona e naturale dovrai renderti conto che il tuo sesso è bello.

L'impossibilità di godere parte, innanzi tutto, dal fatto che la tua mente, inconsciamente, ha staccato i contatti con il tuo sesso perché ti hanno insegnato che tra le gambe non hai una bella cosa. Ti hanno mentito.

La passera è graziosa. Molto graziosa. Impara a conoscerla, guardarla, toccarla. Sentire dove ti piace accarezzarti è essenziale.

Prendi uno specchio e una torcia elettrica e osservati bene lì. È un procedimento di autoconoscenza che fu proposto dalle femministe negli anni '70.

Racconta Leslie Leonelli in *Al di là delle labbra* (ed. Rizzoli, 1983):

"Nel novembre 1973 due femministe del Women's Healt Center di Los Angeles vennero in Europa per un giro di conferenze e dimostrazioni sul self-help (il self-help significa "auto-aiuto". In Italia è stato identificato a torto con l'aborto senza l'assistenza del ginecologo. In realtà il self-help è una pratica per ricono-

scere infezioni e malattie soprattutto nell'apparato genitale, per poi curarsele da sole oppure per attenuare lo stato di soggezione di fronte al medico tipico di chiunque sia costretto ad affidarsi ciecamente a qualcun altro per completa ignoranza. Il self-help è nato dunque come pratica femminista di conoscenza del proprio corpo).

Arrivarono anche a Roma. Al teatro della Maddalena mostrarono a un pubblico di sole donne come è possibile guardare in vagina, da sole, con poca spesa, utilizzando uno speculum di plastica, una pila e uno specchio. Sdraiata su un tavolo, con le gambe piegate, una delle due femministe americane invitò le donne presenti a passare a turno di fronte all'arcano illuminato.

Mi colpì un'esclamazione: «Ma guarda come è carina la vagina, così tutta rosa. E io che pensavo che fosse brutta sporca e nera!»

Conoscevo chi aveva rotto il silenzio e l'imbarazzo, esprimendo ad alta voce quello che molte altre pensavano: un'affermata professionista, da otto anni in analisi freudiana. Aveva detto quello che pensava della sua vagina. E lo pensava dopo tanti anni di psicanalisi. Se una donna immagina di avere una parte del suo corpo così "brutta" e "sporca" - ne dedussi vuol dire che ha un'immagine negativa di sé stessa: «Io valgo poco perché la mia vagina è brutta e sporca»."

Quando avrai soddisfatto ogni curiosità per la forma e la consistenza del tuo sesso allora sarai pronta per la fase due.

La tua passera si può muovere. Succede, a volte, anche se non te ne accorgi.

Naturalmente dovresti riuscire a fare vari tipi di movimenti. Per iniziare è molto semplice: fai il movimento che si fa per bloccare il flusso della pipì. Ora prova, è semplicissimo. Se mentre lo fai ti guardi allo specchio noterai che la passera si muove. Ora prova a tossire e poi a ridere. Senti che facendolo muovi spontaneamente altre zone della tua passera?



Ora prova a esplorare il tuo sesso con le dita continuando a muovere dentro.

Se non hai mai avuto un orgasmo, potresti avere la sorpresa di sperimentarlo già nel giro di qualche giorno, accarezzandoti da sola. Se non succede non preoccuparti e insisti. Forse per te ci vorranno un paio di mesi. Ma questo è il meno.

Se ci riesci il premio è mondiale.

Il supermega orgasmo totale non è una quisquilia da niente.

FARE SESSO SODDISFACENTE CON SE STESSI È IL PRIMO PASSO PER ARRIVARE AD AMARSI CON GLI ALTRI.

scere infezioni e malattie soprattutto nell'apparato genitale, per poi curarsele da sole oppure per attenuare lo stato di soggezione di fronte al medico tipico di chiunque sia costretto ad affidarsi ciecamente a qualcun altro per completa ignoranza. Il self-help è nato dunque come pratica femminista di conoscenza del proprio corpo).

Arrivarono anche a Roma. Al teatro della Maddalena mostrarono a un pubblico di sole donne come è possibile guardare in vagina, da sole, con poca spesa, utilizzando uno speculum di plastica, una pila e uno specchio. Sdraiata su un tavolo, con le gambe piegate, una delle due femministe americane invitò le donne presenti a passare a turno di fronte all'arcano illuminato.

Mi colpì un'esclamazione: «Ma guarda come è carina la vagina, così tutta rosa. E io che pensavo che fosse brutta sporca e nera!»

Conoscevo chi aveva rotto il silenzio e l'imbarazzo, esprimendo ad alta voce quello che molte altre pensavano: un'affermata professionista, da otto anni in analisi freudiana. Aveva detto quello che pensava della sua vagina. E lo pensava dopo tanti anni di psicanalisi. Se una donna immagina di avere una parte del suo corpo così "brutta" e "sporca" - ne dedussi vuol dire che ha un'immagine negativa di sé stessa: «Io valgo poco perché la mia vagina è brutta e sporca»."

Quando avrai soddisfatto ogni curiosità per la forma e la consistenza del tuo sesso allora sarai pronta per la fase due.

La tua passera si può muovere. Succede, a volte, anche se non te ne accorgi.

Naturalmente dovresti riuscire a fare vari tipi di movimenti. Per iniziare è molto semplice: fai il movimento che si fa per bloccare il flusso della pipì. Ora prova, è semplicissimo. Se mentre lo fai ti guardi allo specchio noterai che la passera si muove. Ora prova a tossire e poi a ridere. Senti che facendolo muovi spontaneamente altre zone della tua passera?



Ora prova a esplorare il tuo sesso con le dita continuando a muovere dentro.

Se non hai mai avuto un orgasmo, potresti avere la sorpresa di sperimentarlo già nel giro di qualche giorno, accarezzandoti da sola. Se non succede non preoccuparti e insisti. Forse per te ci vorranno un paio di mesi. Ma questo è il meno.

Se ci riesci il premio è mondiale.

Il supermega orgasmo totale non è una quisquilia da niente.

FARE SESSO SODDISFACENTE CON SE STESSI È IL PRIMO PASSO PER ARRIVARE AD AMARSI CON GLI ALTRI.

LASCIARE CHE LA MENTE SE NE VADA VIA

Riallacciare i rapporti con la propria natura non è però sempre sufficiente.

Per alcune donne infatti resta impossibile spegnere il cervello che, continuamente, osserva e giudica tutto quel che succede. È come avere una spia sempre all'erta, nella scatola cranica.

FAR L'AMORE È COME BALLARE.



Se non ci si abbandona alla musica non viene bene. Se si sta lì a decidere e giudicare i singoli gesti, la magia dell'abbandono diventa impossibile. Se il cervello razionale non allenta la presa, il meccanismo dell'orgasmo non può scattare. È una questione poco conosciuta ma fondamentale. Una parte del nostro cervello è razionale, l'altra istintiva. L'orgasmo è una reazione naturale controllata dal nostro cervello istintivo. Le due metà della nostra mente non possono lavorare contemporaneamente. Se il cervello razionale è al lavoro, il cervello istintivo non ha energia sufficiente per far funzionare l'orgasmo. Solo se smetti di buttare energia nel pensare puoi provare l'orgasmo.

Se il tuo problema è questo, puoi iniziare con un semplice esperimento: vai in un prato o in una palestra, mettiti a correre fino a che non ti mancherà il fiato, poi sdraiati per terra.

Vedrai che per almeno un minuto il tuo cervello smetterà di pensare. Poi, piano piano, i pensieri torneranno, prima saranno costituiti da immagini, poi da parole. Ecco, hai così visto quali sono i tre livelli dell'attività mentale. Impara a riconoscere il primo. Quando scoppi a ridere, quando gusti un sapore o un profumo, quando ti distrai, il tuo cervello razionale è spento. Non ci sono pensieri, c'è solo ascolto. Facendo l'esperimento della corsa, il tuo cervello si è spento, quindi anche tu riesci a lasciarti andare, a spegnere la razionalità, solo che non sei abituata ad arrivarci facendo l'amore.

Per fortuna, anche qui capirlo è più difficile che farlo.

È sufficiente infatti ascoltare, rilassati, le sensazioni fisiche, per fare entrare il cervello in uno stato di coscienza che automaticamente lo porterà a spegnersi. All'inizio saranno solo pochi istanti di distrazione, ma col tempo si arriverà a perdersi per minuti interi.

Soltanto così potrai cominciare a sperimentare il piacere di perderti nell'amore.

Se invece continui a pensarci, ad aspettare il piacere, a spiare (a misurare) le sensazioni (invece di ascoltarle), il tuo cervello resterà bloccato nello stato razionale, dal quale non è possibile passare direttamente all'abbandono.

Ascoltare passivamente, curiosi ma pigri, le sensazioni è la porta, il corridoio, per il quale bisogna transitare per passare dallo stato di attenzione attiva allo stato di perdita della coscienza.



E NON AVER PAURA. NON C'È NULLA DI NEGATIVO NEL CONCEDERSI UN PO' DI PERDITA DELL'AUTOCONTROLLO. SOPRATTUTTO SE LO SI FA TRA LE BRACCIA DI

UNA PERSONA CHE TI AMA VERAMENTE E DEL QUALE TI PUOI FIDARE. PERDERSI VUOL DIRE RITROVARSI ARRICCHITI DI NUOVE PERCEZIONI.

TOCCARE I VERTICI DEL CLIMAX INTERPLANETARIO

Se non ti accontenti di niente di meno del massimo c'è un ultimo passo strategico che puoi fare.

Il sesso non è una cosa seria, se lo prendi sul serio smette di essere leggero e divertente, diventa volgare e triste.

È UN GIOCO E VA PROPRIO FATTO COME UN GIOCO.

Prenditi un periodo di vacanza dall'altro sesso e, quando ti senti pronta, ricomincia con calma cercando di fare con gli uomini qualche cosa che ti faccia ridere. Trovare un uomo che abbia il senso dell'umorismo sarà utile ma sta a te inventarti qualche situazione che ti intrighi e ti diverta.

Sai benissimo che se un uomo ti desidera puoi chiedergli di fare qualunque cosa, basta che glielo domandi con un sorriso e un po' di gentilezza. Gli uomini sono talmente insoddisfatti del sistema sessuale vigente che sono pronti a qualunque cosa.

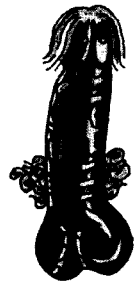
Non buttarti subito su cose troppo sessuali. Esercitati prima con pratiche meno compromettenti. Ti piacerebbe che ti mettesse lo smalto sulle unghie delle mani? Preferisci che ti massaggi i piedi? Desideri che cucini per te? Ti lavi i piatti? Ti stiri i capelli?

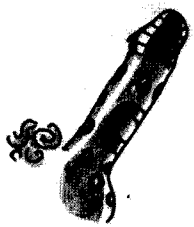
B A S T A C H I E D E R E .





Digli che hai dei problemi sessuali e che vuoi affrontarli a modo tuo. Magari potresti osservare il suo sesso con la lente di ingrandimento, dipingerlo a strisce rosse con il rossetto, mettergli sul glande un caschetto da motociclista della Barbie, truccarlo da serpente e poi fargli una foto. Magari vedendolo così combinato non ti farà più senso. Inizierai a prenderci confidenza.









Oppure potresti farti scrivere una poesia d'amore sulla schiena con un pennarello morbido (con inchiostro non tossico mi raccomando).

Ti parrebbe buffo essere imboccata mentre stai a occhi bendati? Oppure ti sembra più ridicolo bendare lui e accarezzarlo con una piuma?

Potresti giocare a riconoscere i profumi delle cose al buio. Farti soffiare sulla pelle di tutto il corpo centimetro per centimetro. Vuoi una serenata? Un'imitazione? Un ritratto? Chiediglielo. Se non sa disegnare tanto meglio, sarà più ridicolo.

Fai quel che ti piace finché ti piace. Quando non ti diverte più cambia, inventa qualche cos'altro. Solo quando sentirai fiducia e complicità con lui potrai valutare se passare al sesso vero e proprio.

Inizia con un massaggio lento, dolce e delicato. Poi vai avanti a sperimentare un passo per volta, quel che desideri. E stai in campana: la vita è piena di momenti da ridere.

MUSCOLI E GUARIGIONI
(tecnica della passera)

Oltre all'incontinenza delle urine l'esercizio dei movimenti vaginali è utile per curare il prolasso vaginale ed è capace di cancellare per sempre i dolori mestruali.

Ma, come si è detto, non si tratta solo di rafforzare. Ci sono donne che hanno pochi muscoli e che li tengono però contratti, senza accorgersene.

Cistiti e dolori mestruali sono nella maggioranza dei casi causati o aggravati da questa tensione. Imparare a rilassare, oltre che a muovere, è perciò fondamentale per la propria salute.

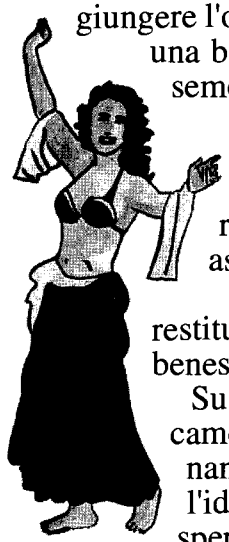
Siamo ancora in un settore nuovo per la ricerca e la sperimentazione medica. Un settore dove non ci sono medicine da vendere ma solo informazioni e tecniche da insegnare. Non c'è nessuna grande ditta farmaceutica disposta a investire miliardi per osservare in modo scientifico i benefici di questa auto-terapia.

Quindi non si sa esattamente quanto sia grande la capacità curativa della ginnastica pelvica. I risultati delle sperimentazioni fatte fin'ora su disturbi e capacità di godimento hanno dato risultati comunque incredibili.

Si può ragionevolmente sospettare che imparare a muovere e rilassare questi muscoli possa influire in modo positivo su tutto lo stato di salute dell'apparato sessuale femminile, aumentando la tua capacità di

difenderti da infezioni o di risolverle positivamente rafforzando l'effetto di cure mediche specifiche (antibiotici ecc.).

Infine credo che ridare tono a tutto l'apparato possa aiutare anche in casi di sterilità femminile dovuta alla difficoltà del seme di passare attraverso l'utero e raggiungere l'ovulo. Oppure nei casi in cui il maschio ha una bassa densità di spermatozoi attivi nel suo seme. Infatti i movimenti vaginali, in particolare il movimento di aspirazione, hanno, tra l'altro, la funzione di collaborare alla fecondazione aiutando gli spermatozoi a raggiungere l'ovulo proprio spingendoli e aspirandoli in modo appropriato.



Inoltre il movimento dovrebbe aiutare e restituire il tono ideale e quindi favorire il benessere e l'efficenza riproduttiva.

Su questo terreno la documentazione è praticamente inesistente ma è un'ipotesi affascinante e se avete problemi a restare incinte e l'idea vi incuriosisce avete tutti i motivi per sperimentare voi stesse se funziona o no.

È una cura che non costa niente e non può far male.

Che io sappia soltanto Reouma Choen, allieva di Aviva Steiner, sta conducendo esperimenti in questo senso.

Utilizza come tecnica di *allenamento vaginale* la pratica della danza del ventre e sostiene di aver risolto così molti casi di sterilità. Ma la sperimentazione della Choen non si ferma qui.

Ella ha scoperto un altro scioccante potere della passera. Ha notato che la *ginnastica intima* è ottima nel periodo fertile per restare incinta ma, una volta che l'ovulo è fecondato, è consigliabile sospendere i movi-

menti perché possono provocarne l'espulsione.

Da qui è nata l'idea di usare i movimenti pelvici come sistema anticoncezionale.

La Choen sostiene che la donna può interrompere la gravidanza subito dopo il concepimento praticando forti movimenti, soprattutto nella zona intorno all'utero, e provocare così le mestruazioni e l'espulsione dell'ovulo fecondato. Questo accade facendo questi esercizi nel giorno del ciclo nel quale sarebbero iniziate le mestruazioni se non si fosse verificata l'inseminazione. Se le ricerche che la Choen sta conducendo confermassero i primi risultati positivi ottenuti, sarebbe certo una vera rivoluzione.

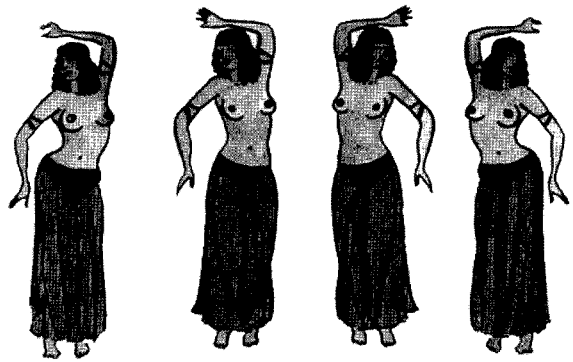
La donna avrebbe il pieno controllo della propria capacità di procreare senza usare sostanze estranee al corpo come la pillola o il diaframma.

Basterebbe una mezz'ora di danza del ventre veloce, con movimenti appropriati, per scongiurare una gravidanza indesiderata.

LE DANZATRICI DEL VENTRE LO SAPEVANO GIÀ.

Il fascino di questa danza sta proprio lì. Gli spettatori maschi che vedono come le ballerine muovono l'ombelico, non possono non immaginarsi che cosa quelle ragazze potrebbero fargli con i loro muscoletti. In molti paesi dell'Estremo Oriente c'è una diffusa conoscenza di questi muscoli. Ad esempio in Thailandia l'addestramento dei muscoli pelvici fa parte degli insegnamenti che vengono dati alle spose. E ci sono delle prostitute anziane che si occupano di fare dei veri e propri corsi di specializzazione alle ragazze che entrano nei bordelli.

Comunque solo gli arabi hanno sviluppato un'arte complessa come la danza del ventre. Eccovi perciò alcuni "passi" fondamentali di questo ballo ombelicale. Procuratevi un CD di musica araba e buttatevi nel ritmo sinuoso dei flauti del deserto. È importante che danzando facciate partire il movimento dai muscoli del basso ventre. Solo così questa danza diventa un formidabile modo per scoprire e rafforzare queste fasce muscolari. Poi di te diranno: «Sapeva amare».



DALL'ORGASMO MULTIPLO SEMPLICE (DELLA DONNA) AL DELIRIO DEL SOFFIO

La maggioranza delle donne riesce ad avere tre o quattro orgasmi di seguito intervallati da alcuni momenti di discesa dell'eccitazione.

Come vedremo in seguito non bisogna confondere una serie di picchi orgasmici con l'orgasmo galattico.

I picchi orgasmici si differenziano dall'orgasmo galattico multiplo femminile vero e proprio perché, dopo un orgasmo normale, anche la donna ha qualche secondo durante il quale prova fastidio a essere anco-

ra toccata o baciata (spesso questo fastidio si attenua o scompare in caso di penetrazione).

La donna può sperimentare una sequenza di orgasmi non interrotti da periodi refrattari.

Per alcune donne, avviene spontaneamente. A quelle che non hanno mai provato niente di simile propongo un gradevole esperimento. Praticandolo potreste imparare a raggiungere nuove vette. Comunque non sarà tempo sprecato, la ricetta è basata su carezze e baci molto lievi e lentissimi.

Dopo ogni orgasmo, il partner smetterà di baciare o accarezzare e si dedicherà a soffiare sulla clitoride un filo di aria, così da dare una sensazione di fresco. Questo soffio può essere intervallato da alitate potenti e ravvicinate che hanno invece lo scopo di scaldare (vi ricordate il bue e l'asinello?). In questo modo il 'dopo orgasmo' diventa un momento di piacere del tutto particolare. Il periodo refrattario dura poco e poi si possono riprendere baci e carezze arrivando rapidamente ad un altro orgasmo, e così via fino alla consunzione totale, allo svenimento, alla perdita del senso civico e della memoria del proprio numero di codice fiscale, della tessera dell'assistenza medica e del conto corrente bancario.

L'obiettivo finale di questa ricerca è raggiungere il famoso orgasmo multiplo totale a diagramma piatto. Cioè resti sospesa in un continuo piacere extraterritoriale al calor bianco, con scioglimento viscerale carpiato. A *diagramma piatto* nel senso che non c'è più un andamento ondulatorio orgasmo/periodo refrattario. Il piacere diventa una linea retta tra il nirvana e il terno al lotto spaziale.

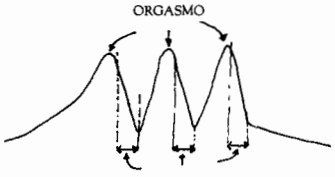


DIAGRAMMA DELL'ORGASMO MULTIPLO FEMMINILE CLASSICO

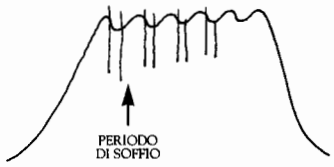


DIAGRAMMA DELL'ORGASMO MULTIPLO FEMMINILE CON INTERVALLO SOFFIATO

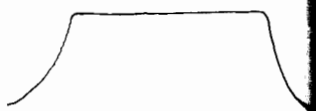


DIAGRAMMA DELL'ORGASMO MULTIPLO FEMMINILE TOTALE "PIATTO"

(DIAGRAMMI DELLA SERIE: "LA VITA È UN DIAGRAMMA")

Capitolo Terzo

LA DONNA PUÒ IMPARARE L'EIACULAZIONE?

Ho già detto che anche la donna può eiaculare. Le recenti ricerche del professor Emmanuele Jannini dell'Università di Ancona hanno dimostrato che la donna ha una piccola prostata. Secondo alcune femministe, è possibile imparare a eiaculare, tanto che, in Inghilterra, sono nati gruppi che hanno lo scopo proprio di insegnarlo.



Su questo tema non ci sono molti dati. Comunque le donne che raggiungono l'eiaculazione hanno tutte una buona capacità di muovere i muscoli vaginali. Alcune donne sono arrivate a eiaculare dopo aver imparato a muoverli, altre dopo aver scoperto il punto G.

Inoltre molte donne hanno spiegato che l'eiaculazione è preceduta e accompagnata da forti contrazioni, come se si volesse

buttar fuori qualche cosa. In effetti alcuni uomini raccontano, che durante l'orgasmo della donna con emissione di liquido, sono stati letteralmente espulsi dalla vagina. E si sono trovati *fuori al freddo* mentre lei veniva. Quindi se una donna vuole provare a eiaculare deve lasciarsi andare a queste spinte che *buttano fuori*...

C'è infine da dire che non tutte le donne, comunque, arriveranno all'eiaculazione, ci vuole una particolare predisposizione. Però provate.

Potreste avere una bella sorpresa.



Uno dei motivi per i quali è così importante che le donne siano a conoscenza della possibilità di eiaculare sta nel fatto che se una ragazza ne sente lo stimolo e si trattiene (magari scambiandolo per voglia di fare pipì) rischia di procurarsi notevoli infiammazioni. Molti sostengono, ad esempio, che buona parte delle uretriti sarebbe causata da una contrazione, spesso involontaria, durante l'orgasmo. Insomma,

LASCIARSI ANDARE FA BENE.

Capitolo Quarto

IL MEMBRO È TOSTO: GENGIS KHAN IL CONQUISTATORE

Egli si erge fiero sopra la brughiera. Egli è purezza e forza. Egli è animato da un'energia misteriosa che lo risveglia e lo gonfia, facendolo levare, rizzato come una colonna.

Egli esplora le umide profondità del magico corpo della donna senza aver paura dell'arcano sconosciuto che essa cela dentro di sé e che la unisce al radioso segreto della vita;

Egli la cerca e si abbevera alla sua fonte di energia. Egli è Hulk il percussore, Thor la trivella umana, Aldo il montatore.

Egli è lo sciupafemmine, il creapopoli, il crescinmano.

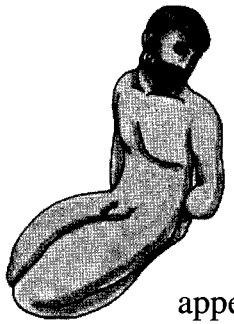
Sì, stiamo parlando di lui, il pisello, il pene, l'asta, il palo telegrafico, la torre di Pisa, la banana, lo zucchino, il batacchio.

Egli è in realtà un esserino delicato e dormiglione, che solo ogni tanto si sveglia per poi ripiombare facilmente nel sonno nel momento meno opportuno.

E quando sviene dorme come un sasso e non c'è verso di ridestarlo se non vuole.

Generalmente le ragazze si fanno convincere dalla storia del membro virile indistruttibile e quando si trovano a tu per tu con esso lo strapazzano malamente, lo stropicciano, lo graffiano accidentalmente o lo martorizzano in altri modi.

Il maschio mugola ma non ha il coraggio di tradire l'orgoglio maschile e di avvisare che sta soffrendo.



Il membro è delicato soprattutto nella punta (il glande). In questa zona anche una carezza può risultare fastidiosa (a meno che non sia stata preceduta da un'opportuna lubrificazione con saliva o altro). L'asta del pene è meno sensibile ma anche qui la delicatezza dà più piacere della brutalità.

Pensate di avere tra le mani un pulcino appena uscito dall'uovo. Non stritolatelo.

LE SUE MISURE

Poche cose sono misteriose quanto la misura del pene. Secondo il Kamasutra, si parte, in stato di erezione, da 6 centimetri. Le medie ufficiali registrano un minimo statistico di 12 centimetri e un massimo di 20.
Conosco, però, persone che hanno avuto una vita sessuale felice e grande successo con le donne, essendo dotati di una misura penica, in erezione, inferiore ai sei centimetri. D'altra parte, i film pornografici documentano in modo incontrovertibile l'esistenza di peni che raggiungono i 40 centimetri e oltre.

Diciamo che ogni misura ha le sue estimatrici e che, comunque, le dimensioni non sono l'elemento fondamentale dell'intesa sessuale.

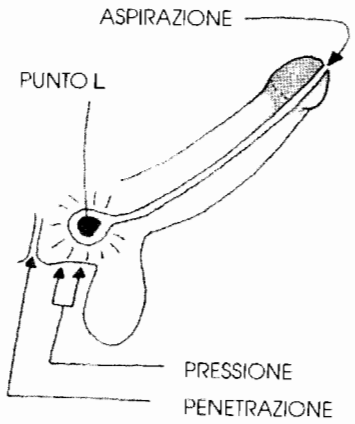
Attente poi alle valutazioni delle misure in stato di riposo. Un membro non eretto può sembrare grosso ma rivelare uno scarsissimo aumento della misura nel passaggio all'erezione. Al contrario un sesso microscopico a riposo può sviluppare fino a dieci volte il suo volume. Ciò succede se la misura a riposo viene presa in una situazione di raffreddamento.
Le popolazioni che vivono in climi freddi hanno una misura del pene a riposo mediamente inferiore a quelle che vivono in paesi caldi.



L'ORGASMO DEL PUNTO L

L'orgasmo, nel suo complesso, è ancora un fenomeno poco conosciuto scientificamente e solo sommariamente esplorato dalla narrativa.

Cosa succede esattamente quando godiamo? E in particolare, come gode il maschio?



Potremmo dire che vi sono quattro tipi di piacere.

1 - Il piacere di un semplice contatto genitale, una carezza o un bacio. Diventa particolarmente forte, accompagnato quasi da un mancamento emotivo, quando viene toccato in modo appropriato il punto più sensibile (la clitoride del maschio).

Questa sensazione però spesso non viene avvertita.

LA SI SENTE SOLO QUANDO C'È UNA SUFFICIENTE PARTECIPAZIONE EMOTIVA.

Sennò accade di fare solo su e giù attendendo che arrivi il piacere dell'orgasmo. Si è come anestetizzati. Le carezze, i baci o lo sfregamento danno piacere solo perché sono un preludio all'eiaculazione ma in quel momento non si prova nulla di speciale. Succede quando non si riesce a lasciarsi andare.

2 - Prima dell'eiaculazione il piacere cresce, diventa una sensazione acuta.

Generalmente si arriva a un punto di resistenza. Cioè ci si sente compressi e poi si percepisce qualcosa che scatta. Come se fosse crollata la diga che tratteneva il seme. Si sentono alcune rapidissime scariche di piacere. Generalmente non più di quattro o cinque, che durano pochi secondi. Solo più raramente si arriva all'eiaculazione senza quel momento di resistenza.

Allora le scariche di piacere possono essere di più e più forti e dotate di maggior profondità. Questa *resistenza* è causata da una eccessiva contrazione involontaria del muscoli che stanno tra il pube e l'ano.

3 - Agli orgasmi più forti possono essere associate sensazioni piacevoli diffuse in tutto il corpo come brividi o ondate di calore. Si tratta di un piacere accessorio non localizzato nell'area genitale ma generalizzato in tutto il corpo.

4 - Quando si sollecita il punto L, se c'è un sufficiente coinvolgimento emotivo e l'abbandono amoroso, si sperimenta un orgasmo che travolge arrivando in modo lento, graduale, senza scatti e senza resistenze, con la fluidità di un respiro. Le scariche di piacere sono più forti, meno acute, più tonde, più calde, più profonde. E soprattutto più lunghe.

L'orgasmo inizia prima dell'eiaculazione e finisce dopo che l'ultimo schizzo è stato liberato. È un'orgasmo che contiene in sé tutti gli altri piaceri fin qui nominati e si diffonde in tutto il corpo. Cioè gente...

UNA COSA DA PROVARE.

I MISTERI DELL'ORGASMO MULTIPLO MASCHILE

Tutti ti vogliono vendere il piacere, a tutte le ore del giorno e della notte.

C'è un'offerta mostruosa sul mercato.

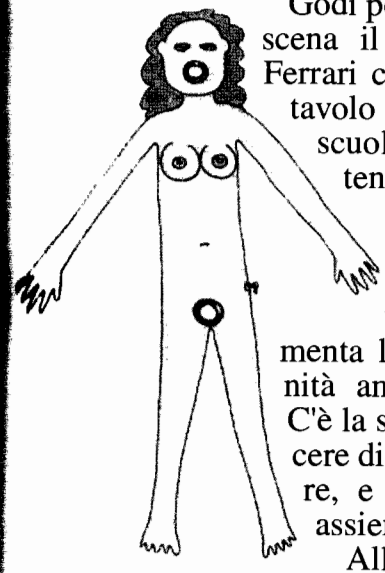
Auto da corsa, divani in pelle, abiti firmati, bevande inebrianti, accompagnatrici svedesi, orge in locali privati, frullatori panoramici, romanzi melensi, musiche mistiche, settimane thailandesi con ragazze, ragazzi, bambini o animali, formaggi spalmabili, caffè solubili, droghe illegali, successi professionali, paurosi guadagni in borsa.

Ma in realtà niente di tutto questo dà il piacere vero, quello appagante, fisico e spirituale insieme.

Il piacere vivificante delle emozioni che ti galvanizzano il velopendulo e ti riempiono la mente di onde colorate.

Il piacere che si vende in giro è farlocco, è un piacere senza amore, senza le emozioni dello spirito.

È qualche cosa di mentale, cervellotico.



Godi perché sei lì, ce l'hai fatta a mettere in scena il copione dei tuoi sogni. Tu sulla Ferrari con l'olandese, tu con due russe sul tavolo della cucina, tu con la compagna di scuola inseducibile, nudi e sudati nella tenda canadese.

Ma troppo spesso il piacere mentale è chiuso nella testa, non arriva al corpo e all'anima e, alla fine, non è veramente appagante. Non si sperimenta l'estasi dell'abbandono, della comunità amorosa, dell'appartenenza cosmica. C'è la stessa differenza che passa tra il piacere di vincere una scommessa, di dominare, e quello di fare un lavoro creativo assieme agli altri.

All'esatto opposto del godimento assoluto, fisico e mentale sta il piacere legato al dominio dell'altro. Proprio perché prevede il totale autocontrollo razionale.

SE SEI IMPEGNATO A DOMINARE NON PUOI RILASSARTI.

Questo piacere è cerebrale ed è legato al gusto della trasgressione. Il piacere di fare qualche cosa che mostri il mio potere.



Posso infrangere le regole e questo provoca in me tensione, paura, stress, il che scatena alcune reazioni del cervello, sostanze come l'adrenalina e le endorfine (vere e proprie droghe prodotte dal nostro corpo, molto simili a eroina e cocaina) vengono pompate nel sangue e io entro in uno stato di euforia. Si tratta certo di piacere ma di un tipo particolare.

Il piacere cerebrale, infatti, ha bisogno di dosi di tensione e stress sempre più alte.

Se ti sei esaltato a farlo nella posizione 32 del Kamasutra poi non ti basterà più e dovrai arrivare alla posizione 36 fatta però in auto a 100 all'ora dopodiché solo un'orgia con quattro cubane e un rinoceronte che ti sodomizza sarà in grado di scaldarti le endorfine.

E alla fin fine questo tipo di piacere drogato non sarà mai per te vera soddisfazione.

Lo sapevano bene i patrizi romani che avevano a disposizione schiavi a centinaia, buoni per qualunque perversione e si dedicavano con impeto a orge in pace e stupri in guerra. Infatti parlavano di *tristezza post-coitum*.

Sì, dopo l'orgasmo si è un po' tristi ma solo se l'orgasmo non è arrivato alle emozioni profonde che spengono la mente e ti immettono in una dimensione di ascolto più profondo.

Ma a questo ci può arrivare solo chi coltiva la ricchezza delle esperienze emotive, della comunicazione, dell'amore e delle coccole. E questo è possibile solo se si fa l'amore con calma, partecipazione, curiosità e ascolto.

È ovvio che l'antico Romano che aveva un'idea del sesso come manifestazione di potere e di forza sperimentasse regolarmente questa *tristezza dopo il coito*.

Come lui anche lo stupratore non prova nessun vero piacere fisico. Anzi, lo stupro è l'ultimo disperato tentativo di una persona che non riesce a godere e che cerca di uscire dalla sua frigidità stupidamente. Si tratta di un tossicodipendente drogato dalle sue ghiandole che ormai producono adrenalina ed endorfine soltanto in situazioni sadiche.



Molti non mi credono quando lo dico e questo mi sembra proprio incredibile. Nella nostra cultura l'idea di stupro è talmente legata all'idea della vittoria, della virilità al massimo grado, che non si riesce a vedere come, al contrario, lo stupratore raggiunge nella violenza il massimo della disperazione orgasmica.

I violentatori e i maniaci sessuali passano ore a fantasticare sulle azioni che vorrebbero compiere, pen-

sando e ripensando centinaia di volte ogni particolare in modo ossessivo. Si costruiscono così un copione. Poi tentano di interpretare questo film veramente. Ma mentre agiscono non vivono nella realtà ma nella propria mente. In ogni istante devono verificare che quello che stanno facendo corrisponda esattamente al loro film mentale. Non c'è rilassamento né ascolto delle sensazioni fisiche.

È TUTTO DI TESTA.

Ed è questo, tra l'altro, che non permette loro di sentire la sofferenza delle vittime. Magari, nelle loro fantasie, si sono convinti talmente che esse godano della violenza subita che credono che questo accada veramente.

Durante il rapporto sessuale il maniaco è fisicamente, completamente, sconnesso dalla realtà. Lo stesso meccanismo che gli impedisce di sentire la sofferenza della vittima gli impedisce di sentire il suo corpo. Egli è chiuso nel suo cervello e gode solo grazie alla scarica delle endorfine.

All'eiaculazione non corrisponde un orgasmo fisico completamente appagante e quel che segue poi è uno stato di spossamento psicologico e depressione causata dal *down*, dai postumi della sbronza endorfinica. È proprio quello che sperimenta il tossicomane dopo lo sballo. È la tristezza post coitum.

Solo la completa partecipazione fisica al rapporto, solo l'ascolto del proprio corpo e del piacere del partner può dare l'ebrezza, la gioia, l'appagamento profondo, lo stato di allegria, l'apertura e la leggerezza mentale che apre la fantasia.



Ma questa soddisfazione completa è rara.

L'atteggiamento comune durante il rapporto sessuale è spesso simile a quello del maniaco.

Secondo alcune statistiche il 75% delle persone, facendo l'amore, pensano di farlo con qualche stella del cinema, oppure sono intente a *mettere in scena* un copione mentale precedentemente immaginato.

L'appagamento lo si ottiene soltanto se durante l'amore si ascolta ogni sensazione, secondo per secondo, e ci si lascia andare a fare quel che viene spontaneo, senza progettare le mosse e le posizioni seguendo uno schema mentale.

E non essere "dentro" quello che fai provoca una sensazione di malessere.

Il sesso è come la danza, solo che la colonna sonora non viene dall'impianto stereo ma dal tuo cuore. Per sentirla devi smettere di pensare e iniziare ad ascoltare. Solo in questo modo è possibile capire perché il 30% degli uomini ha grandi problemi di impotenza. Il 50% degli uomini e delle donne soffrono di frigidità.[1] E chissà quanti uomini soffrono di eiaculazione precoce.



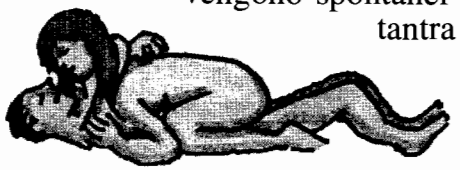
Se tonificate i vostri muscoli pubococcigei, usate il rilassamento, la lentezza, lo sbadiglio e l'ascolto tutte le difficoltà sessuali scompaiono. E l'orgasmo diventa qualche cosa di completamente diverso. Il piacere arriva subito, a ogni carezza. Non importa se il pene è eretto o no, è l'abbraccio, il semplice contatto dei

corpi che dà subito un piacere totale. Si entra in uno stato estatico. Poi l'orgasmo, quando arriva è molto più lungo, può durare dieci, venti secondi.

Ed entrambi gli amanti possono sperimentare più orgasmi nello stesso rapporto.

Sì, anche l'uomo può avere l'orgasmo multiplo. È una cosa che non troverete su nessun libro di sessuologia occidentale ma è così.

Gli orgasmi multipli di cui parlo io sono dei veri super-orgasmi. E non si ottengono con un metodo, vengono spontanei dopo che si è sperimentato il tantra dolce e l'estasi dell'orgasmo di valle che arriva dopo 31 minuti di passività tranquilla.



Quando la nostra mente capisce la goduriosità di questo atteggiamento sessuale di ascolto si rilassa. Diventa allora spontaneo respirare profondamente e rilassarsi totalmente facendo l'amore. A questo punto è facile che durante un rapporto orale, mentre lei è attiva e tu totalmente passivo, si entri in uno stato di piacere cosmico continuo.

Per arrivare a questo livello di piacere multiplo da pangolino ubriaco è fondamentale che mentre stai arrivando all'orgasmo continui a ispirare ed espirare profondamente, così l'eiaculazione viene ritardata e si entra in una fase di ondate orgasmiche molto forti senza però gli spasmi dell'eiaculazione e l'uscita del liquido seminale. Dopo un attimo di pausa, durante la

quale la sollecitazione del membro non diventa fastidiosa come dopo un normale orgasmo, ma continua un certo delizioso piacere, si può verificare un secondo orgasmo, anch'esso senza eiaculazione. Si inizia così una serie più o meno lunga di orgasmi che culminano con un orgasmo finale con eiaculazione, che diventa veramente esplosivo. Dopodiché la tristezza post coitum non sai neanche come si chiama.

Fondamentale, per ottenere questo orgasmo multiplo, è che lei solleciti il membro con eccessiva lentezza e delicatezza e che pratichi delle lievi aspirazioni sulla punta del sesso così da sollecitare il punto L nella radice del pisello.

Lentezza e delicatezza e rendere la zona molto scivolosa (con un po' di saliva) sono elementi essenziali. E quando dico lentezza intendo dire che una lumaca sul ramo va veloce.

Utile è anche che l'uomo si rilassi tanto da perdere l'erezione, è proprio la sollecitazione del pene morbido che sembra essere inizialmente indispensabile nel percorso verso l'orgasmo multiplo.

E respirare.

RESPIRARE È BELLISSIMO.

P.S.

Ovviamente non otterrete mai l'orgasmo multiplo se non siete innamoratissimi.

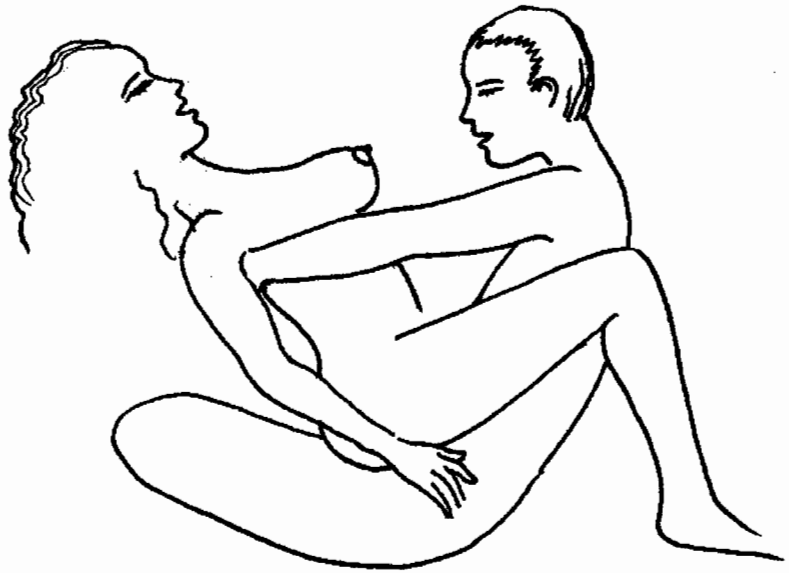
Solo l'amore può dare quella fiducia e quella disponibilità reciproca, quell'ascolto e quelle emozioni che sono le chiavi per aprire lo scrigno del piacere.

P.P.S.

Tutto questo discorso sul sesso mentale non vuole essere una censura contro le "perversioni" che non comportano violenza contro le altre persone. Posso accettare anche il sadomasochismo se il partner è consenziente.

Se uno ha certe fantasie non c'è niente di male a realizzarle. Anzi, reprimersi è peggio che lasciarsi andare. Ma se vi concedete il feticismo della giarrettiera, ogni tanto, concedetevi anche il tantra dolce... Quando il vostro inconscio avrà capito come funziona vedrete che poi vi cambia le fantasie erotiche.

nota 1 - Come si è detto l'uomo può avere un'eiaculazione apparentemente normale senza provare l'orgasmo. Questo disturbo si chiama ademia, parola che non si trova nei vocabolari normali, solo in quelli medici, questo nonostante ne soffra almeno il 50% dei maschi.



Capitolo Quinto

DA CONIGLIO A LUMACA

COME SUPERARE L'EIACULAZIONE PRECOCE

INNANZI TUTTO È NECESSARIO PRECISARE CHE L'EIACULAZIONE PRECOCE NON È UNA MALATTIA.

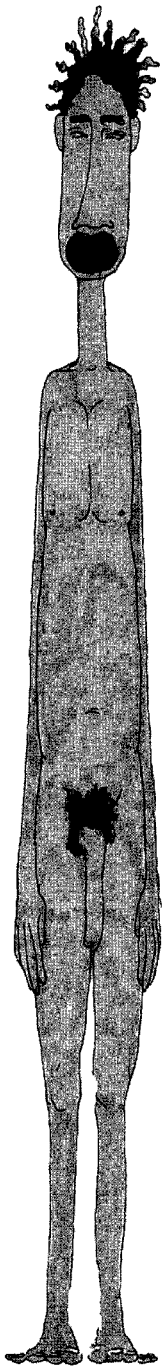
Ritardare l'eiaculazione è il risultato della particolare capacità umana di vivere il sesso in modo più profondo degli animali. Il meccanismo fondamentale che bisogna attivare per fare questo è mentale.

Ecco come arrivarci. C'è un sistema che funziona veramente.

1 - È necessario vedere l'incontro con un altro essere umano come un momento magico che va centellinato. Se siete troppo ansiosi, troppo interessati solo a infilarlo dentro, se vedete una donna solo come una cosa da conquistare, un modo di sfogarvi, non avete un reale interesse a far durare a lungo l'amplesso.

Spesso proprio a causa di questo modo di vedere il sesso (aggravato dalla timidezza e dall'impazienza) mentre si fa l'amore ci si trova distaccati, non si partecipa veramente a quel che si fa.

A volte ho sperimentato addirittura la sensazione di vedermi dal di fuori mentre facevo l'amore, come se potessi volare fuori di me e osservarmi dall'alto.



Al contrario per prendere gusto al sesso bisogna avere veramente voglia di essere lì. Mettere tutta l'attenzione e la curiosità nel guardare, annusare, accarezzare, toccare, abbracciare. Tutto il problema sta nella passione.

Le carezze iniziali non devono essere preliminari ma essere già l'obiettivo del tuo agire. Il piacere è già lì. Bisogna rilassarsi e ascoltare, assaporare e cercare i gesti che ci danno subito il piacere più forte. E più tu provi piacere a massaggiare, più lei proverà piacere a essere massaggiata (e viceversa).

Se fin dai primi baci riesci ad ascoltare le sensazioni piacevoli che il suo corpo ti dà, allora hai già risolto in gran parte il problema. Infatti quel piacere ti trascinerà, così che non penserai più a fare bella figura, arrivare a penetrarla e farla godere.

Se giocherete insieme godendone lievemente, fin da subito, avrete già raggiunto l'obiettivo principale: provare piacere. Se per te questo è difficile prova a dedicarti ai massaggi e scoprire così, piano piano, il piacere di toccare. Di toccare non per un minuto ma per un'ora. Così entrerai in un rapporto più piacevole con il tuo e il suo corpo.

2 - Troppo spesso lo si fa seri, cupi, spaventati. Con un'attitudine drammatica dentro. Butta via tutto. Ridi! Succedono una quantità di cose buffe mentre ci si spoglia, ci si bacia, ci si rotola sul letto.

Cerniere lampo bloccate, nasi che si maciullano uno contro l'altro, ginocchiate, starnuti e attacchi di tosse, gomme americane che vanno

di traverso, soffocamenti, reggiseni che non si slacciano (Dio stramaledica i progettisti di reggiseni).

Ci sono decine di occasioni per ridere o per farsi il sangue cattivo. Dipende da voi. Comunque la capacità di inventare un gioco, una battuta, a letto vale mille volte di più della lunghezza del pene o di qualunque fantastica tecnica amatoria.

Ridere fa bene, è piacevole e rilassa in modo eccezionale. E ne abbiamo bisogno tutti perché a letto serpeggia sempre, specie le prime volte, l'imbarazzo e la paura. Ridere sdrammatizza e ti mette nello stato d'animo giusto per godere al massimo ogni carezza.

Solo se sei in questo spirito avrai veramente voglia che duri a lungo e non ci sarà nel tuo subconscio neppure un'ombra di desiderio che finisca il più presto possibile, perché farlo è uno strazio (Sì, uno strazio! Fare sesso come se fosse un esame è insopportabile).

3 - Per finire due accorgimenti tecnici molto utili. Quando senti che l'eccitazione sale, fermati e chiedi alla tua partner di fare altrettanto.

Restare fermi è molto bello.

Poi quando ti sei calmato prova a muoverti lentissimamente, molto lentissimamente.

Non fare un avanti e indietro, prova a muoverti verso destra e verso sinistra, lateralmente o a disegnare un cerchio con il pube, sfregando così il tuo pube contro la clitoride di lei.

LE RAGAZZE ANDRANNO PAZZE PER QUESTO TUO NUOVO MODO DI FARE L'AMORE.

Le donne adorano questo e lo gradiscono anche di più del semplice su e giù.

Questo movimento è piacevole anche per l'uomo e porta più lentamente all'orgasmo.

Ovviamente, mettere in pratica questi consigli la prima volta sarà un po' noioso. E dovrai superare anche la forza dell'abitudine e la diffidenza per le novità. Ma poi vedrai ti diventerà spontaneo seguire questo modo di fare l'amore perché è più dolce e più piacevole.

Certamente dovrai anche trovare la ragazza giusta e spiegarle che tu l'amore iperveloce non hai più voglia di farlo. Parlare di queste cose con lei ti aiuterà ulteriormente a entrare in intimità e a creare un'atmosfera di complicità. E vedrai che la stragrande maggioranza delle ragazze sarà entusiasta di questa novità.

Infine, non sperare di risolvere tutto in un giorno. Dovrai trovare il modo di sperimentare bene tutto questo e ci vuole qualche tempo. Soprattutto non pensare che questo sistema dia risultati se è un mese che non fai l'amore, e sei supereccitato.

Se sei così eccitato rinuncia alla penetrazione, fai l'amore con le mani, con la bocca o come vuoi.

E cerca di avere tempo a disposizione, almeno un paio d'ore ogni volta. Risolvere l'eiaculazione precoce con incontri di quindici minuti è impossibile.

L'IDEALE SAREBBE AVERE TUTTA UNA SETTIMANA DI VACANZA, IN UN POSTO TRANQUILLO, IN MEZZO ALLA NATURA E CON BUONE COSE DA MANGIARE. POI APPLICARSI DILIGENTEMENTE A GODERE COME PAZZI.



GRADEVOLI TERAPIE DI SUPPORTO

Se sei giovane e hai i tuoi primi rapporti sessuali o se fai poco sesso non ti stupire se raggiungi rapidamente l'orgasmo. Non vuol dire che tu abbia un serio problema. È normale che tu sia molto eccitato quando ti trovi con una ragazza. Non è il caso di preoccuparsi più di tanto.



Tutti i discorsi fatti fino a qui ti saranno comunque utili ma è impensabile "resistere a lungo" dopo un'astinenza forzata.

Il problema è, più che altro, quello di trovare una fanciulla gentile e passare con lei più tempo possibile. Limitati a far l'amore. State abbracciati a lungo, pelle contro pelle.

Guardala, accarezzala, scambiatevi massaggi. A volte, se non si è abituati, la semplice nudità femminile ti dà una tale emozione che qualunque tecnica di rilassamento è inutilizzabile.

L'unica cura è prendere confidenza, entrare in intimità piano piano, organizzandosi per avere un posto tranquillo e tutto il tempo per familiarizzare.

Se fai l'amore una volta al mese in fretta e furia, magari in macchina con la paura del mostro di Firenze in agguato, come puoi pretendete di essere tranquillo?

Questo è un grosso problema per molti giovani... Mancano luoghi adatti ad amarsi, mancano i soldi per

andare in albergo, e già per vedersi un'ora bisogna fare le corse ad ostacoli coi genitori. Come uscirne? Proprio non lo so. Quando mi nomineranno ministro, istituirò ostelli a ore per giovani amanti. Ma probabilmente non diventerò mai ministro. Per ora dovete avere fantasia...

Comunque se le cose stanno così non caricatevi anche della preoccupazione di essere eiaculatori precoci. Il vostro problema non è sessuale, è logistico.

Ai miei tempi ci si organizzava per piombare tutti nelle case degli amici che avevano i genitori fuori per il week end, si occupavano le case e le scuole, si fondavano centri sociali e si andava in vacanza in campeggio d'estate...

Comunque, quando sarete riusciti a risolvere le questioni materiali (il posto) sentimentali (la ragazza) e temporali (alcune ore a disposizione), dedicatevi il più possibile a lei.

L'obiettivo è sciogliere lo shock dei primi contatti.

Dormire sul suo seno ad esempio. O immergersi completamente nel suo capezzolo baciandolo per 35 minuti. Oppure contarsi reciprocamente i capelli o i peli del pube uno a uno. C'era una frase di una canzone di Vecchioni che dice: "*E vorrei contare i tuoi capelli fino all'ultimo senza sbagliare e alla fine dire che son belli e confondermi e ricominciare*".

Dicono che il diavolo riesca a dormire solo se sua moglie gli prende la testa in grembo e gli conta i capelli.

Dopo aver fatto l'amore, lei potrebbe mettersi dietro di te, mentre tu stai sdraiato sul fianco, prendere il tuo pene tra le dita e addormentarsi così senza fare nulla.

È entusiasmante.

E anche molto romantico.

Qualunque cosa tu voglia fare cerca di immergerti totalmente nell'esperienza. E non voler copulare soltanto. Certo le prime volte sembra il tipo di rapporto sessuale più bello. Ma non è vero. Le carezze e i baci sono esperienze altrettanto importanti e gradevoli e ti creeranno molti meno problemi. La penetrazione è complessa e si impara col tempo.

COSA PUÒ FARE LEI PER AIUTARE LUI A RALLENTARE?

Mi capitò una volta di far l'amore con una ragazza che era fidanzata con un certo Guglielmo. Dopo che io ebbi fatto la mia solita brutta figura, lei, che non voleva ci restassi troppo male, disse: «Oh! Mi è piaciuto! Sei veloce come Guglielmo!» La cosa non mi consolò molto.

Forse vorrai collaborare un po' di più ad aiutare il tuo amante veloce. Credo che sia importante, innanzi tutto, che lui riesca a farti venire senza ricorrere alla penetrazione. In questo modo si sentirà meno angosciato. Poi è molto utile dedicarsi con impegno a scoprire reciprocamente tutte le zone di piacere e i modi più graditi di amarsi.



Darsi un obiettivo diverso dal semplice durare di più. La questione non dev'essere quanto tempo dura ma quanto è piacevole. Quando si scoprono i gesti più piacevoli la lentezza viene da sola. Infine fatelo il più possibile. Ci vuole molto esercizio. E non

giocare a fare la scontrosa e a negarti. Questo o lo eccita troppo o fa sì che la sua mente si localizzi sul risultato invece che sul piacere.

Anzi, prova a prendere tu l'iniziativa. Lo aiuterai moltissimo a sentirsi passivo e ad abbandonarsi all'estasi (cosa non facile per i maschi che si sentono in dovere di dare godimento ma non si concedono di riceverne... forse ci sembra poco virile...). Se poi siete tipe pragmatiche potete sperimentare il metodo Masters e Johnson contro l'eiaculazione precoce.

Masters e Johnson sono due sessuologi americani (un uomo e una donna ma non ho mai capito chi è il maschio e chi è la femmina).

Essi hanno condotto un'enorme ricerca su centinaia di persone con interviste e sedute sperimentali durante le quali alcuni volontari copulavano con sensori collegati a tutto il corpo. Hanno realizzato così il primo colossale studio sulla sessualità *in diretta*. Sono riusciti pure a elaborare un metodo ritardante che è abbastanza buono.

Il metodo funziona più o meno così: per realizzarlo occorrono sette giorni.

Il primo giorno lui accarezza lei per un'ora. I due amanti stanno nudi a letto ma non c'è contatto genitale.

Il secondo giorno lei accarezza lui per un'ora. Niente sesso.

Il terzo giorno lui accarezza lei per un'ora e poi la tocca fino a che lei non raggiunge l'orgasmo. Lui niente.

Il quarto giorno lei fa lo stesso con lui.

Il quinto giorno si accarezzano reciprocamente per un'ora.

Il sesto giorno idem ma con orgasmo di entrambi.

Il settimo giorno provano la penetrazione. Lei sta sopra di lui, posizione *a cavalcioni*. Quando lui sente

che l'eccitazione sale, glielo dice. Lei lo fa uscire, poi prende il glande tra il pollice e l'indice e lo strizza (senza ucciderlo).

Aspetta 10-15 secondi. Infine lo prende di nuovo dentro di sé. È previsto che l'uomo perda in parte l'erezione e quindi la donna deve essere abile nel farlo entrare dentro di sé...

Se è un po' imbranata rischia di non riuscirci subito. Così che esso perde consistenza ed é un dramma.

L'operazione può essere ripetuta più e più volte.

Io trovo che questo metodo sia un'americanata assurda da mettere in pratica. Lo cito solo perchè l'idea di base non è sbagliata. Facendo questi esrcizi, si arriva a smitizzare il sesso, e a farlo in un modo diverso dal solito. Ed è questo che dà buoni risultati! Perciò, preso come gioco potrà esservi utile.

Già che ci siamo vi descrivo anche un altro metodo cinese. Consiste nel bloccarsi quando lui sente che l'eccitazione sale e premere nella zona tra l'ano e i testicoli (proprio in corrispondenza del punto L maschile che per i cinesi non conoscevano). Questa pressione blocca l'eccitazione e dopo un po' si ricomincia.

L'uomo può farlo anche da solo. Tenete conto però che queste tecniche meccaniche, anche se funzionano, non risolvono il problema alla radice.

POSSONO PERÒ AIUTARE NEI PRIMI TEMPI, PER ROMPERE IL CIRCOLO VIZIOSO DELL'ANSIA.

Capitolo Sesto

LEI ERA TALMENTE BELLA CHE IL MIO SESSO SVENNE

QUALCHE ALTRO CONSIGLIO SU COME SUPERARE L'IMPOTENZA IN MODO NATURALE

Per superare la mia impotenza ci misi un paio d'anni e un certo numero di brutte figure.

Avevo scartato subito la magia, i cibi afrodisiaci e le iniezioni perché ero convinto che fosse un problema psicologico.

Volevo arrivarci da solo, con le mie forze, senza ricorrere a uno psicologo (anche perché mi vergognavo troppo).

Ci riuscii ma non da solo.

Furono un paio di ragazze che, in periodi diversi, mi aiutarono con la loro pazienza e gentilezza. Lì per lì i loro sforzi non ottennero nessun risultato, ma le loro parole mi restarono nelle orecchie e mi fecero pensare che forse affrontavo il problema dalla parte sbagliata.

Non c'era niente che non andasse nella mia virilità. Il mio disastro era che ero troppo virile. Ero troppo simile a un ariete che vuole sfondare la porta di una città.

Ero troppo focoso, irruento, energico, aggressivo, concentrato, eccitato e teso.

Mettevo troppa forza e potenza nel fare sesso.

Quello che mi serviva era fare appello alla mia pigrizia, accidia, ignavia e lassismo.

Il vero ostacolo era avere il coraggio di mostrarsi pauroso, insicuro, dubbioso, imbranato e passivo.

Fu un percorso lento e caotico. Potete provare anche voi a trovare la vostra via d'uscita e certamente ci riuscirete.

La soluzione definitiva del problema, la trovai, come ho detto, nella *penetrazione morbida,* ma prima dovetti osservare ben bene il mio problema.

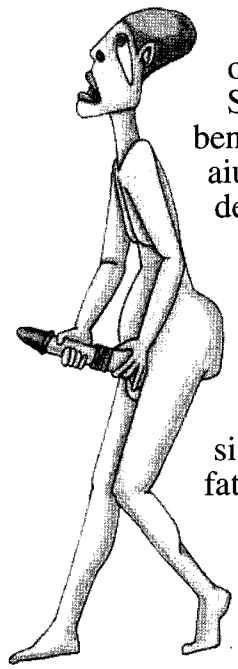
Quello che vi propongo in queste pagine è una sistematizzazione del problema e alcuni esperimenti in grado di rendere la guarigione più rapida (sperando che la mia esperienza possa risultarvi utile).

Prima di tutto bisogna verificare che la tua impotenza non derivi da una feroce paura del sesso.

Se sei inconsciamente convinto che il suo bocciolo di rosa voglia in realtà staccarti il pisello con un morso (la paura della vagina dentata), se la passera ti sembra una cosa sporca e schifosa, se sei convinto che solo la tua mamma sia una donna onesta mentre le altre mirano soltanto al tuo portafoglio, è chiaro che prima di recuperare la tua virilità dovrai cercare di sciogliere queste idee negative.

Comunque consolati perché sono fobie molto diffuse. Per fare evaporare questi blocchi sessuali ci metterai un po' di tempo e, soprattutto, dovrai avere la pazienza di guardare in faccia i tuoi pensieri, dirti cosa pensi veramente delle donne e del loro morbido sesso.

RIUSCIRE A VEDERE QUAL È IL TUO REALE ATTEGGIAMENTO E ACCETTARLO E OSSERVARLO, È IL PRIMO PASSO PER CAMBIARLO.



Queste paure restano infatti potenti solo se non sono coscienti. Se riesci a osservarle, serenamente, scompaiono.

Sarà utile trovare una ragazza che ti voglia bene, parlarle con sincerità e chiederle di aiutarti a ricostruire un'immagine diversa del corpo femminile.

Fai degli esperimenti graduali. Crea una situazione non finalizzata al sesso ma a prendere confidenza con lei.

Hai mai provato a stare con una ragazza nuda a chiacchierare, mangiare cose buone, guardare un film, scambiarsi un massaggio? Prova a osservare come è fatto realmente il suo sesso.

Come ti senti se lei ti permette di vedere bene com'è fatta?

Guardala da vicino per qualche minuto: rosa, indifesa, umida. La passera è un po' strana ma non è per nulla aggressiva.

Ascolta i sentimenti negativi che ti provoca osservarla. Non opporti a questi stati d'animo, osservali e basta, vedrai che, se li vedi per quello che sono realmente, inizieranno da subito a scomparire.

Con questo non voglio dire che risolverai tutto in due giorni, però già arrivare a occuparsi del problema, diventare attivi e consapevoli è un passo gigantesco e già l'inizio della soluzione.

Poi dovrai anche rivedere il tuo atteggiamento generale sul sesso.

Ridiscutere tra te e te le tue idee e capire da dove hanno origine.

IMPOTENZA AGONISTICA (PIÙ VUOI FARE BELLA FIGURA E PIÙ PRECIPITI NEL BARATRO)

Per fortuna questo tipo di impotenza da paura è molto raro. Tutti abbiamo un po' timore del sesso ma per la maggioranza degli uomini questa paura è solo una causa secondaria del problema.

La maggioranza dei maschi diventa impotente principalmente per un altro motivo: la preoccupazione di fare brutta figura che scatena l'ansia da prestazione.

Questo tipo di impotenza è molto più facile da risolvere. Se le donne vi piacciono, il loro sesso non vi

disgusta, far l'amore vi dà piacere e non vi provoca conati di vomito, la vostra è soltanto un'impotenza da stress (la tecnica per risolvere questa situazione dovrai usarla anche se soffri di impotenza da paura, quando sarai riuscito ad attenuare la fobia).

1 - Devi chiederti se hai anche tu diritto a provare piacere sessuale. È giusto chiedere alla donna che ti ama che ti dia piacere e dirle come tu desideri lei faccia, come ti piace?

È giusto che un uomo si abbandoni al piacere? Il piacere è passività, è accettare che lei si prenda cura di te, mostrarsi deboli, ricettivi, femminili. Tutto questo è bello, virile e positivo?

2 - Rinuncia per un po' di tempo a tentare di penetrarla. Lascia che anche lei ti dia piacere semplicemente massaggiandoti. Goditi le sue mani sul tuo corpo.

Quando avrai trovato questo piacere, dopo un altro lungo massaggio, chiedile di insegnarti ad accarezzarla come più le piace. Accarezzala fino a farla venire. Scopri che sei capace di darle un orgasmo meraviglioso anche senza usare il pisello.

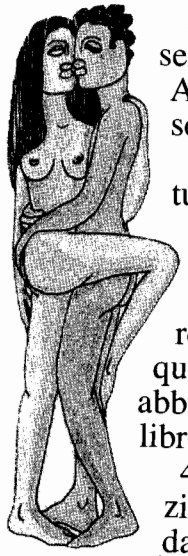
Il tuo batacchio è solo un optional, non è tutta la tua capacità amatoria.

Parlare è fondamentale scoprirai che è anche molto eccitante sia per te che per lei.

Oggi come oggi parlare di cosa ci fa godere è più trasgressivo delle orge e del sadomasochismo che ormai sono prodotti industriali di largo consumo, venduti a prezzi popolari da centinaia di club.

3 - Quando ti sentirai pronto chiedile di accarezzarti o baciarti il sesso avvisandola del fatto che non vuoi avere un'erezione ma solo scoprire quanto il tuo pene può darti piacere anche quando non è duro.

Rilassati, respira, ascolta. Anche tu dovrai spiegarle cosa ti dà più piacere. Devi essere minuzioso e preciso nel descrivere le tue preferenze. Solo così raggiungerai l'intimità e la confidenza necessarie: aprendoti a lei, confessandole i tuoi desideri. Lascia che lei ti tocchi a lungo e non preoccuparti dell'erezione. Riuscirci richiede un atto di eroismo. Questa è la grande prova di coraggio. Indispensabile. Riuscire ad abbandonarsi, a fidarsi di lei, a capire che lei ti può accettare così come sei.



In fondo per le donne un pisello duro è sempre un'immagine un po' minacciosa. Anche le femmine hanno le loro paure sessuali.

È fondamentale che lei si occupi del tuo sesso per almeno 45 minuti.

Scoprirai così un fenomeno incredibile: ti troverai ad essere soddisfatto e appagato anche se non hai avuto un'erezione e un orgasmo. Avrai raggiunto quello che si chiama orgasmo di valle (ne abbiamo parlato nella prima parte di questo libro).

4 - È poi fondamentale capire che l'erezione è un fatto passivo, non controllato dal cervello razionale.

È un fenomeno che non avviene se lo desideri troppo. Succede da solo se ti abbandoni. L'unica cosa che puoi fare per danzare è metterti nello stato d'animo del ballerino e aspettare che i movimenti scaturiscano spontanei. Così nel sesso!

Ugualmente non puoi decidere di ridere ma devi metterti in una predisposizione al ridere e aspettare che succeda qualche cosa di divertente che ti stupisca.

Volere l'erezione impedisce l'erezione perché occupa l'attenzione e blocca l'ascolto.

Come si legge in *Shiddarta* di Herman Hesse, per ottenere qualche cosa non serve sforzarsi e agitarsi. Se vuoi affondare non devi nuotare verso il fondo, devi essere come il sasso che affonda perché è nella sua natura di sasso affondare nell'acqua.

Quindi non devi cercare l'erezione ma lo stato d'animo di chi sta per assaporare un fresco, profondo piacere sessuale.

OCCUPATI SOLO DI SENTIRE IL PIACERE LEGGERO, MOMENTO PER MOMENTO.

Non correre, non metterti a spiare il tuo sesso, a tendere verso l'erezione e l'orgasmo. Verranno quando smetterai di cercarli.

5 - Può essere che la tua impotenza si manifesti solo nella penetrazione vera e propria. Cioè riesci ad avere un'erezione e un orgasmo se lei ti tocca o ti bacia ma perdi solidità se entri dentro di lei.

Oppure puoi aver raggiunto questo stadio leggero di impotenza, partendo da un livello più grave. In ogni caso, se sei in questa situazione, puoi rilassarti perché la meta è vicina.

Sperimenta ora, tutto quanto si è detto sull'eiaculazione precoce, (i due problemi sono molto simili!). Poi dedicati alla penetrazione morbida e al sesso tantrico dolce.

Quando riuscirai a goderti la penetrazione morbida, quando smetterai di essere ansioso, vedrai che il tuo sesso si indurirà proprio perché tu hai smesso di fare qualche cosa per farlo rizzare invece di dedicarti com-

pletamente a fare semplicemente l'amore con la donna che ami.

Quando diventerà duro non solo avrai superato l'impotenza, sarai anche diventato un grande amatore perché avrai capito che il sesso non è una gara di potenza. È soprattutto tenerezza.

Le donne hanno un'immensa voglia di tenerezza e ne hanno piene le ovaie della durezza maschile. Le donne ti adoreranno (spero almeno che mi scriverai una lettera di ringraziamento per questi consigli, anche un piccolo assegno bancario sarebbe gradito; questo libro lo avete pagato poche migliaia di lire, qualunque sessuologo vi avrebbe chiesto un capitale).

AIUTALO TU, BABY!

Se hai letto fino a qui avrai certo capito quali sono i problemi che stanno dietro alla perdita della capacità di avere un erezione.



Certamente ti sarai già accorta da sola che gli uomini vivono il sesso un po' come un esame da superare d'impeto.

Ti sarà anche chiaro che se il tuo uomo imparerà a essere più lento e accettare anche i suoi momenti di mollezza la prima a trarne più piacere sarai sicuramente tu. Ci sono però un paio di tecniche che ti possono essere utili per aiutarlo, dopo che avrà superato lo scoglio principale facendo con te gli esperimenti fin qui esposti. Infatti la donna può fare molto per eccitare un uomo. Per lo più si tratta di essere psicologhe, ascoltarlo e cercare di capire cosa desidera. Dal punto di vista tecnico gli uomini

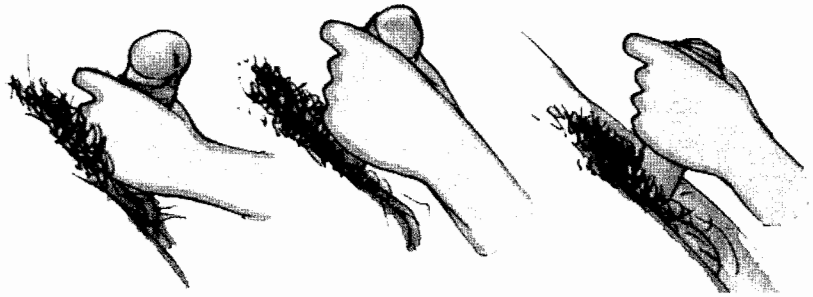
sono molto puntigliosi. Ci sono alcune tecniche che può essere utile conoscere.

Quando lui è sufficientemente tranquillo potrai aiutarlo con le mani in quattro modi.

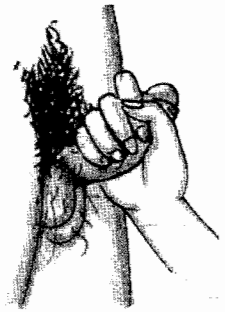
1 - Facendo scorrere su e giù la pelle che copre il glande molto velocemente (senza sfregare con le dita sul glande che è troppo sensibile. Questa attenzione è fondamentale).

Il modo più efficace è di prenderlo nella mano afferrandolo bene, stringerlo alla base e tirare leggermente verso la cima, senza lasciare la presa, smettendo di stringere per ritornare a prenderlo, con una certa fermezza, alla base. Il tutto facendo sempre scorrere la pelle fino in fondo. Esattamente il movimento che si fa per mungere una mucca.

Oppure, sempre velocemente, si può fare il movimento contrario facendo battere il taglio della mano chiusa, delicatamente, sul pube. In questo caso la presa deve essere sicura e piena ma senza stringere (in questi due modi, tirando e battendo si ottiene una lieve sollecitazione del punto L).



2 - Prendere nell'incavo tra le basi del pollice e dell'indice la base dell'asta in modo tale da poterla stringere (come se lo voleste strozzare).



Lo stesso risultato si può ottenere stringendo con il mignolo.

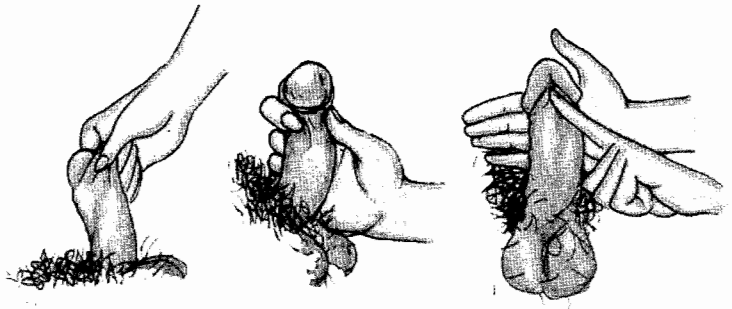
Tenere così chiusa la base del pene e, senza spostare la mano, muoverla su e giù per un centimetro circa, velocemente.

Questa stretta blocca il sangue in uscita dal pene producendo un'erezione meccanica che tende a perdersi presto ma che può essere un buon inizio.



Esistono anche dei cerchietti di gomma che si possono mettere alla base del pene per stringerlo aiutandolo a restare eretto. Però può diventare fastidioso far l'amore con un elastico lì. Durante l'eiaculazione l'elastico crea una resistenza all'uscita del liquido seminale. E poi fare sesso con il pisello strangolato non è il massimo. Si rischia la famosa *sindrome del pisello in apnea* detta anche del *delfino strozzato*.

3 - Un altro metodo che può facilitare l'erezione è quello di premere ritmicamente o massaggiare sotto il glande in corrispondenza di quello che abbiamo chiamato Arturo, la clitoride maschile.



4 - Infine puoi prendere il pene nella tua bocca, approfittando del fatto che è piccolo, per farlo entrare tutto e succhiarlo ritmicamente creando così un effetto *pompa*.

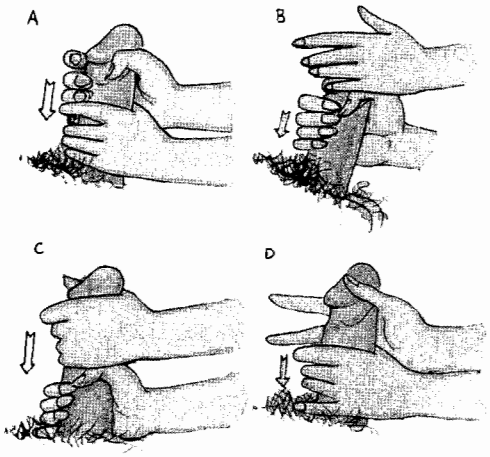


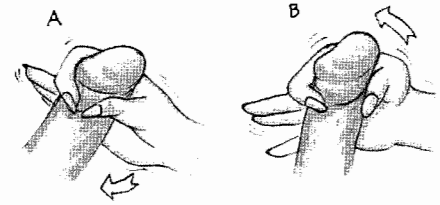
Un'operazione simile ma meno efficace, la si può ottenere avvolgendo completamente il pisellino con entrambe le mani, una sull'altra (creando cioè un effetto *panino*).

Questi metodi possono aiutare ma ovviamente la cosa più importante è l'atteggiamento di complicità, affetto e comprensione che la donna può avere per aiutare lui a superare la vergogna e la paura di non essere all'altezza.

Soprattutto è importante che tu gli spieghi esattamente come può soddisfarti con massaggi, baci e carezze.

In questo modo, imparando a darti piacere senza usare l'erezione, si tranquillizzerà moltissimo.





A sinistra: con un movimento continuo delle mani si può dare al pene la sensazione di entrare in una passera senza fine.
Sopra: con un movimento rotatorio orizzontale si sollecita meravigliosamente la clitoride del maschio.

QUESTIONI TECNICHE MASCHILI

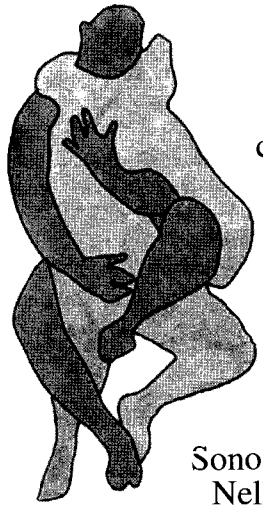
Il *funghetto* è delicato anche dal punto di vista igienico. Infatti la pelle scorrevole che copre il glande può creare un ambiente umido che aiuta infezioni e *funghi* (micosi) a proliferare anche grazie alle secrezioni (di colore bianco) che si accumulano alla base del glande (chiamate *smegma*). È perciò importante tenere pulito il pene lavandolo spesso.

L'igiene è importante sia per mantenersi in salute sia per non disgustare l'amante. Una buona igiene in tutto il corpo e un alito profumato sono più importanti di qualsiasi tecnica erotica.

Bisogna fare attenzione ad asciugare accuratamente il glande dopo ogni lavaggio altrimenti si possono formare dei funghi molto fastidiosi che provocano un forte bruciore durante la penetrazione, a contatto con le secrezioni vaginali.

Per guarirli in modo veramente fulmineo potete usare un infuso di fiori di iperico in olio extravergine d'oliva (si trova in quasi tutte le erboristerie).

Circa il 20% dei maschi ha difficoltà a far scendere fino in fondo la pelle scorrevole (il prepuzio). In molti casi questo disturbo si può curare tirando delicatamente e gradualmente in giù la pelle (giorno dopo giorno) quando il bambino è ancora neonato. Sennò è necessario un piccolo intervento chirurgico che può consistere in un semplice taglio che allarghi il prepuzio o che lo rimuova completamente lasciando il glande permanentemente scoperto.



Questa incisione completa è chiamata circoncisione e tradizionalmente è praticata da molti popoli (ad esempio gli Ebrei, i Musulmani e alcuni popoli africani e australiani).

Sull'influenza della circoncisione nel rapporto sessuale ci sono molte leggende. Si dice che i circoncisi non soffrano di eiaculazione precoce o che sentano un piacere minore durante l'orgasmo. Sono leggende prive di fondamento.

Nella circoncisione non viene tolto un centro del piacere, quindi non ci può essere un danno alla percezione dell'orgasmo. L'unica differenza è che i circoncisi, avendo il glande sempre scoperto, hanno una minore ipersensibilità in questa zona (che comunque non va smartellata. Anche i circoncisi hanno un'anima).

Ben diverso è ciò che succede nella circoncisione femminile che consiste nell'orribile amputazione della clitoride e che priva quasi totalmente la donna del piacere clitorideo provocando spesso dolori persistenti (anche se è vero che, a volte, una certa sensibilità si ricostruisce nella zona circostante la radice della clitoride).

Un ragazzo con il prepuzio troppo stretto (che non riesce a scorrere giù) può avere problemi nei rapporti sessuali specie se il suo frenulo (volgarmente detto filetto) è troppo corto. Si può arrivare anche a lacerazioni molto dolorose. In ogni caso davanti a problemi fisiologici, irritazioni persistenti, ulcerazioni o altro è buona norma rivolgersi immediatamente al medico. Oggi quasi tutte le malattie sessuali sono guaribili abbastanza facilmente se prese in tempo e curate in modo appropriato.

Capitolo Settimo

L'ORGASMO DI VALLE: COME ARRIVARE IN PARADISO

Non c'è niente che sia necessario fare per arrivare all'orgasmo di valle. L'unica difficoltà è che non bisogna fare proprio nulla.

Generalmente quando si fa l'amore si è tesi, spesso l'espressione del viso è seria. A volte addirittura drammatica (avete tutti presente il fascino delle lolite imbronciate). Noi uomini siamo preoccupati.

Vogliamo fare bella figura e non sappiamo come andrà a finire. Ecco, la difficoltà è proprio questa.

Non bisogna preoccuparsi neppure che il pene sia in erezione. È sufficiente che stia dentro di lei. Non è necessario neppure muoversi, il semplice contatto intimo è sufficiente. Bisogna stare con i muscoli di tutto il corpo abbandonati, l'uomo non deve tentare di sostenere l'erezione in nessun modo, non deve contrarre i muscoli pelvici. Invece la donna, se vuole, può muovere la passera dentro. Potete anche stare immobili ma se volete muovervi dovete farlo al rallentatore. In sostanza dovete fare l'amore come i bradipi, molto, molto pigramente.

Infine rilassa profondamente il respiro, lascialo andare, non trattenerlo, non bloccarlo.

Riempi profondamente i polmoni e svuotali fino in fondo. **L'OSSIGENO HA UN EFFETTO MERAVIGLIOSO SUL NOSTRO CORPO.**

Come dice Lowen:

TUTTI SANNO CHE CHI NON RESPIRA È MORTO. POCHI HANNO CAPITO CHE PIÙ SI RESPIRA PIÙ SI È VIVI.

L'ossigeno è fantastico perché ha un effetto inebriante come l'alcol ma non ha nessuna controindicazione. A volte se respiri profondamente ti gira addirittura la testa, proprio come se fossi ubriaco. Ma non ti preoccupare, rilassati e tutto passerà. L'aria non può farti male, non è possibile fare indigestione d'aria. Più la respiri e meglio è. Se poi respirando non tieni contratti i muscoli della pancia ma lasci che le viscere si muovano sospinte dal movimento del respiro, aiuterai i muscoli delle pelvi a rilassarsi, il sangue circolerà

meglio ossigenando i tuoi ricettori del piacere che aumenteranno la loro sensibilità.

Questo è tutto. Fare entrare lui dentro di lei, fare niente, non muoversi velocemente, non bloccare il respiro, ascoltare il piacere di stare allacciati per più di trentuno minuti, il resto viene da sé.

In effetti vale la pena provare il sesso tantrico anche se fosse necessario copulare nudi in bicicletta sulla tangenziale di Milano. Ma visto che non c'è niente di così difficile da fare, perché non provare?

Sostanzialmente si tratta di cambiare atteggiamento.

L'amore tantrico non si fa, bisogna lasciare che succeda da solo. Questo è il punto difficile, siamo troppo abituati a fare tutto per uno scopo, aspettare ansiosamente il risultato, spiare il nostro piacere senza lasciare che il cervello smetta di controllare e giudicare tutto. Ovviamente se invece di ascoltare le sensazioni semplici, il profumo, il calore, la morbidezza della pelle, i lineamenti del tuo amato, stai lì a spiare le sensazioni del tuo ombelico aspettando il miracolo, non succederà niente perché la tua bramosia e la tua ansia mantengono la tua mente sotto sforzo e impediscono al tuo inconscio di ascoltare le vibrazioni del tuo partner e di sintonizzarsi.

Non è una cosa che puoi fare se sei bravo, se hai buona volontà o se ce la metti tutta.

È come ridere o ballare, devi lasciare che succeda.



C'È TANTRA E TANTRA.

A PROPOSITO DELLE DIVERSE TECNICHE DELL'AMORE ORIENTALE.

Quando si parla di tantra yoga o del tao del sesso c'è molta confusione. Nei testi antichi il modo di esporre le idee porta a confondere sotto un'unica etichetta tre diversi modi di fare sesso, soprattutto per quanto riguarda quello che l'uomo deve fare o non fare. Il metodo fin qui descritto, l'orgasmo di valle, è uno di questi tre modi.

L'orgasmo di valle (o tantra dolce) è caratterizzato dal fatto che capita di non arrivare all'orgasmo perché non se ne sente il bisogno, ma questo non è obbligatorio, si può benissimo, a un certo punto, eiaculare normalmente. E soprattutto non si fa nulla per trattenere l'eiaculazione o impedirla. Semplicemente si cade in uno stato di beatitudine che non richiede obbligatoriamente di raggiungere la vetta dell'eccitazione che corrisponde all'orgasmo classico.

Le altre due tecniche, che vengono anche spesso confuse tra loro. Prevedono di arrivare all'orgasmo classico e sentire una specie di eiaculazione ma senza che vi sia una reale emissione del liquido seminale.

Vorrei premettere che giudico questi due metodi insani e un po' assurdi e che, comunque, se vi interessa sperimentarli dovete seguire dei corsi presso maestri molto preparati perché se non sono accompagnati da particolari pratiche di rilassamento (yoga o chi kung) possono provocare anche gravi stati di irritazione e di contrazione. Quindi agite con cautela. Definirò questi due sistemi come eiaculazione ritenuta e orgasmo asciutto (e mi prenderò tutto il merito per essere

smo asciutto (e mi prenderò tutto il merito per essere stato il primo nel riuscire a descriverli in modo comprensibile).

Per raggiungere l'eiaculazione ritenuta, l'uomo fa l'amore immergendo e ritraendo il proprio pene nel giglio odoroso. Lo fa ritmicamente, alternando tre spinte profonde e una superficiale. Quando sente avvicinarsi l'eccitazione si ferma, inspira, ritrae i muscoli addominali e contrae con forza il muscolo pubococcigeo (quello che si usa per bloccare la pipì). Quando poi lo desidera, arriva all'orgasmo ma continua a contrarre questo muscolo ritmicamente riuscendo a chiudere il canale dell'uretra mentre il seme sta per uscire. Cioè ne impedisce proprio la fuoriuscita. Il seme così bloccato ritorna indietro. È una sensazione molto strana. L'orgasmo ne risulta impoverito per via che si è mentalmente impegnati. Questo sistema viene utilizzato anche in occidente come pratica anticoncezionale presso un gruppo di cattolici di tradizione spagnola. L'eiaculazione ritenuta viene erroneamente definita da alcuni come orgasmo multiplo.

Invece, il sistema dell'orgasmo asciutto prevede di dedicarsi a muoversi il meno possibile. Si deve stare rilassati e contrarre ritmicamente, lentamente, il muscolo che chiude l'ano. Dopo circa trentuno minuti si ha una specie di scarica orgasmica senza che però lo sperma tenti di uscire. Semplicemente la tensione si allenta con scariche ritmiche di calore e piacere. Anche in questo caso il piacere orgasmico c'è ma non è molto intenso. Periodicamente, comunque, chi pratica queste tecniche deve eiaculare per evitare irritazioni. La frequenza delle eiaculazioni necessarie varia via via con l'età, ogni quattro giorni per un giovane, ogni ventotto per un vecchio. Questo è molto importante.

Tutti i testi antichi che illustrano queste tecniche sostengono che lo scopo di queste pratiche è l'unione cosmica tra il maschio e la femmina e il totale abbandono meditativo; ma poi ti propongono due sistemi che portano proprio in direzione contraria. Il motivo è storico. Sono convinto che la forma originale, più pura e spirituale di amore tantrico, fosse quella che abbiamo proposto noi (orgasmo di valle).



COME FU CHE INVENTARONO IL TANTRA

I principi desideravano trovare un sistema per poter fare l'amore quanto volevano senza prosciugare le loro energie. Allora qualche santone un po' furbo decise di insegnarglielo. E visto che l'altra cosa che desideravano era di vivere in eterno, alcuni maestri spirituali decisero di prendere due piccioni con una fava. Così nacque la storia che se uno non eiacula non disperde la propria forza vitale, si nutre delle forze femminili e arriva all'immortalità.

Probabilmente i potenti dell'Estremo Oriente ululorono per secoli a causa di tremendi attacchi di cistite. E comunque la storia dell'immortalità non funzionò mai bene, visto che morirono tutti.

C'è poi da dire che, per un praticante assiduo e disciplinato dello yoga o del chi kung è in effetti anche possibile mantenere l'erezione per sette ore e continuare a stantuffare come una locomotiva, ma più che estasi della comunione dei corpi diventa una pratica fisica qualsiasi.

Potete ottenere lo stesso tipo di trans facendo qualsiasi cosa per sette ore: i ballerini sufi trottolano su sé stessi, i watussi saltano, potete anche riempiere e svuotare un bicchiere... dopo sette ore andare fuori di testa comunque, soprattutto se continuate a respirare profondamente... Che stiate facendo l'amore con una donna è praticamente superfluo.

Il piacere del sesso rischia di perdersi se si è impegnati strenuamente a seguire una qualsiasi disciplina.

In effetti anche il tantra dolce richiede all'inizio un minimo di applicazione e le prime volte che ci proverete sarà certamente una cosa un po' fredda, controllata.

Ma muoversi lentamente e respirare rilassati, sono atteggiamenti semplici che dopo poco vi verranno spontanei e non richiederanno nessuno sforzo.

Quando ti accorgi che inspirando profondamente mentre provi una sensazione di piacere, questa sensazione cresce, allora ti viene spontaneo poi di rifarlo proprio perché aumenta il godimento.

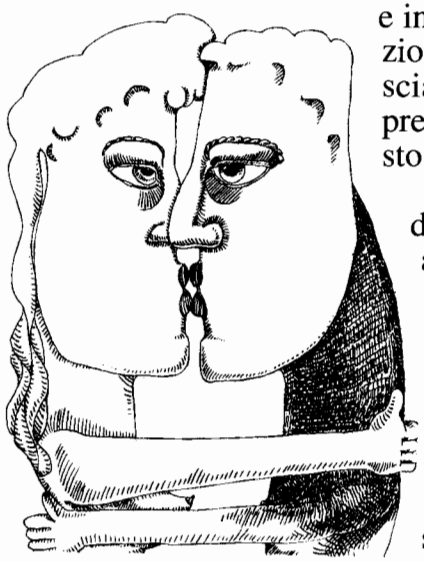
Provaci. E quando facendo l'amore sentirai la sua energia pioverti addosso come una cascata di luce, saprai che il sesso è molto di più che un modo complicato di bruciare calorie.

Capitolo Ottavo

LA PERVERSIONE: STRAZIAMI MA DI BACI SAZIAMI

(COME NASCE LA PERVERSIONE ESAGERATA)

Poniamo che un bambino si trovi in una situazione particolarmente oppressiva, venga sgridato ogni volta che manifesta interesse per il sesso e gli si comunichi con gesti, atteggiamenti e parole che c'è qualche cosa di sporco, immondo e peccaminoso nel suo corpo e in quello delle femmine. Se la situazione è abbastanza oppressiva e angosciante potrebbe succedere che la pressione psicologica a cui è sottoposto il piccolo sia eccessiva.



Egli sente la propria naturale libido sessuale ma ne ha paura. È attratto dal corpo delle donne ma questo interesse gli pare terribile, quindi le rifiuta. Alla fine inventa un sostituto. Si fissa così sessualmente non sul sesso femminile, vietato, ma su un particolare più accettabile.

È da notare, a conferma di questa ipotesi, che la stragrande maggioranza dei feticisti predilige

oggetti sessuali neutri, di per sé generalmente considerati casti. Ovvero una volta fissati i limiti di una morale rigida essi scelgono la cosa *permessa* più vicina al sesso. In fondo amare le scarpe è *meno grave* di amare la clitoride e il reggiseno è meno impegnativo del sesso. Ugualmente una tuta di lattex o una maglietta bianca sono cose pulite. Più rare sono le forme nelle quali il feticismo si fissa su elementi *sporchi*. È evidente che in questi casi il bambino si è trovato in tale contrasto con chi gli imponeva una morale sessuale restrittiva che la sua *fissazione* ha assunto i toni di una ribellione distruttiva e autodistruttiva. Mi riferisco a chi si *innamora* degli escrementi o si sente eccitato inzuppando il pane nei vespasiani, o desidera fare sesso con persone puzzolenti o mischiando umori sessuali a deiezioni corporee di varia natura.

Ovviamente chi ha bisogno che qualcuno gli defechi addosso è *più deviato* dall'istintività dell'animale uomo, rispetto a chi, più sobriamente, predilige i busti della nonna. Per arrivare a livelli alti di feticismo e perversione è necessario aver trascorso un'infanzia particolarmente violentata e priva del piacere di un naturale e gioioso contatto fisico con i genitori. Ad esempio Adolf Hitler amava che le donne facessero i loro bisogni solidi su di lui. È altrettanto noto che suo padre lo massacrava di botte tutti i giorni. È facile che una persona umiliata e seviziata durante l'infanzia abbia uno spaventoso livello di contrazione muscolare ed emotiva e una sordità al piacere. Il piacere di una carezza non lo vede neppure... ha bisogno di qualche cosa di molto diverso.



A VOLTE PUÒ ESSERE UTILE SUPERARE LE PERVERSIONI.

SE VI PIACCIONO I SEDERI DELLE DONNE O I GOMITI DEGLI UOMINI POTETE BENISSIMO CONTINUARE A VIVERVI TRANQUILLAMENTE LA VOSTRA PASSIONE PARTICOLARE.

Però può succedere che la vostra perversione sia di un tipo troppo particolare e che con gli anni vi diventi scomoda perché vi impedisce di vivere in modo armonico altri aspetti della relazione amorosa o perché è troppo complicata e non riuscite proprio a trovare qualcuno che provi gusto a farvi da partner.

Allora sarà forse il caso che valutiate la possibilità di cambiare la situazione.

Nella nostra vita continuiamo a crescere e a evolverci in una qualche direzione. Sta a noi scegliere la più gradevole e fruttuosa. Se vuoi che la tua vita prenda una certa piega puoi fare sì che questo succeda.

Dentro di te sei tu il padrone assoluto. È tutto tuo e tutto è te stesso.

Nella vita è possibile fallire se decido di fare una cosa assurda, impossibile, che prevede che altri si comportino come voglio io.

Ad esempio, posso fallire se voglio invadere la Russia. I russi potrebbero non essere d'accordo... sapete come sono i russi... prendono fuoco per un nonnulla.

DIETRO OGNI PERVERSIONE C'È UNA CREATURA SPAVENTATA E SOLA (DELLA SERIE: SIAMO TUTTI UN PO' PERVERSI).

Nessuno può impedirti di fare della tua vita ciò che vuoi.

Il problema è capire se lo vuoi veramente e se hai capito con chiarezza quale è la situazione di partenza. Guardare in faccia la realtà, vivere il lutto, la tristezza, per ciò che ci è stato negato, per le offese e le limitazioni subite... capire la propria storia... accettare l'emozione che l'essere consci delle proprie sfighe comporta...[1]

Bisogna aprire lo scrigno della propria anima e guardare dentro di sé con sincerità. Il risultato è inevitabilmente la scoperta che dentro di me non c'è alcun mostro ma soltanto una povera creatura spaventata e bisognosa dell'ossigeno del contatto con gli altri e delle carezze.

Compiuta questa operazione di sincerità bisogna vivere la tristezza del dolore che si è scoperto e accettarlo.

Poi però devi chiudere con questa storia di sensi di colpa e frustrazioni. Perdonati. Non hai colpa. E se ne hai perdonati lo stesso perché non capivi, eri una creatura pazza.

Poi inizia a cercare la cura delle coccole e delle carezze.

Ci vuole tempo ma se lasci affiorare il tuo desiderio più semplice e più potente, troverai qualcuno che ti saprà amare. La vita è un magnifico castello di coincidenze, segui il flusso che i colori delle cose ti suggeriscono.

L'universo ha bisogno che tu ami e che tu sia amato. Ha bisogno dell'energia che l'amore genera e perciò cercherà ad ogni costo di trovare per te una persona che ti ami.

Abbi fiducia. Gli amanti producono la vita. La vita ha bisogno di amanti. Chiamala divina provvidenza, chiamalo fato, chiamalo destino, chiamala magia delle cose, ruota del mondo, assonanza spirituale, armonia delle sfere celesti, zen, tao, fortuna. Qualche cosa è in agguato, pronta ad aiutarti ad amare. L'amore di un altro è l'unica cosa che ti può veramente aiutare a crescere, ad ammorbidirti fino al midollo. Probabilmente non verrà da subito. Per il grande amore ci vuole pazienza... Però potrai trovare piccoli dolcissimi amori, piccole amicizie attimi. Non pretendere tutto subito.



Già riuscire ad avere uno sguardo dolc da una persona incontrata solo per un att mo, in tram, è un grande risultato. Per avei quello sguardo dolce hai dato qualche cosa anche tu... sennò non l'avresti ricevuto. E allora è una cosa ottima! Vuol dire che sei entrato nel circolo virtuoso delle coincidenze amorose. Ama la gente, ama le cose, ama gli animali, ama le piante... stai dentro il grande rock della vita e vedrai che il sole è lì veramente solo per scaldarti il cuore.

Note:
Su questo tema vedi "*Il Dramma del bambino inascoltato*" e "*Il dramma del bambino dotato*" di Alice Miller Ed. Boringhieri e e "*Cervelli verdi fritti*" di Jacopo Fo - Ed. Demetra.

NON PRENDERE MAI DI PETTO LE TUE PERVERSIONI. RIMBALZANO!

Una volta che ti sei messo sul binario cosmico dell'amore è fatta. È sufficiente che diventi un pigro navigatore del piacere. Coltiva l'ascolto, il rilassamento e lo spirito gioioso della celebrazione carnale delle emozioni.

Ovviamente le tue perversioni non scompariranno automaticamente. Ci vorrà del tempo, molte, molte coccole, molte carezze e molti orgasmi di monte, di valle, tantrici, multipli, saettanti, rabbrividenti, liquidi, turgidi, sinuosi, morbidi, lenti...

Nel frattempo l'abilità sta nel non fare mai a botte con se stessi. Non devi dirti: «Basta, da questo momento hai chiuso con le tue porcate!» Se fai così la parte di te che adora le porcate si incazza e diventa cattiva.

LE PERVERSIONI NASCONO DALLA REPRESSIONE.

Reprimerle ancora di più è come concimarle con il liquido "crescita miracolosa": da una manciata di fagioli vengono su boschi di sequoie alte novanta metri.

No. La perversione va capita e presa con l'astuzia.

Innanzi tutto fai tutto ciò che ti va veramente di fare e che non crea problemi pratici.

L'importante è che mentre fai queste *porcate* le osservi. Nota come ti senti. Memorizza nel dettaglio, tutto quello che percepisci dentro e fuori di te, anche la sensazione più insignificante. Guarda, ascolta.

Concediti questa trasgressione senza sentirti in colpa. È fondamentale concedersi di vivere serenamente queste esperienze allo scopo di poterle osservare e vedere per quello che sono veramente. Una volta che le hai guardate, senza il velo affascinante del senso di colpa, scoprirai che perderanno gran parte della loro potenza.

Poi osserva bene ciò che invece è troppo forte perché tu te lo possa concedere. Poniamo il caso che io voglia picchiare una donna che incontro per strada perché solo così ho un'erezione e un orgasmo. Ho deciso che questo comportamento non è accettabile ma ho capito che limitarmi a reprimere questa mia perversione sarebbe controproducente.

Cosa faccio?

Devo trovare una terza via che mi permetta di uscire da questo ingarbuglio insuperabile. Questa soluzione è possibile perché in realtà il desiderio di picchiare una donna si è focalizzato nella mia mente come sostitutivo di un altro desiderio che io da bambino giudicavo più grave ma che in realtà era "grave" solo per la mia mente di bambino spaventato.

Nell'angolo perverso di ogni persona c'è tutta una catena di sostituzioni che dalla naturale curiosità sessuale del bambino ha via via portato a perversioni più o meno esagerate nell'adulto. Si tratta di trovare in questa catena l'anello che ancora sia a un livello di perversione accettabile. Se si riesce a soddisfare quest'anello della catena, tutti gli anelli successivi iniziano a sciogliersi.

La difficoltà sta nel trovare questo anello debole. Puoi provarci facendo correre la fantasia, inventarti qualche tipo di perversione lieve nella sostanza ma che per te sia estremamente eccitante.

Se ci provi ti accorgerai che gli anelli più arretrati, essendo infantili sono buffi e anche se assurdi, immorali e sozzi ma, essendo fantasie puerili, non hanno ancora la cattiveria del piacere di nuocere a qualcuno. E quindi sono accettabili moralmente.

Forse ti troverai a fare qualche cosa che getterà il ridicolo su di te, ti presenterai nudo in ufficio con un vaso da notte in testa. Ma che t'importa. È molto meglio che sgozzare un bambino. Se si tratta di far saltare un nodo di follia criminale dalla tua testa, val la pena di rischiare qualcosa. E anche se la tua perversione è meno grave e meno violenta, vale certamente la pena di mettercela tutta nel giocare con le tue fantasie pur di uscire da questo circolo vizioso.

Comunque valuta il tutto attentamente. Se non te la senti di affrontare la situazione da solo non è necessario farlo.

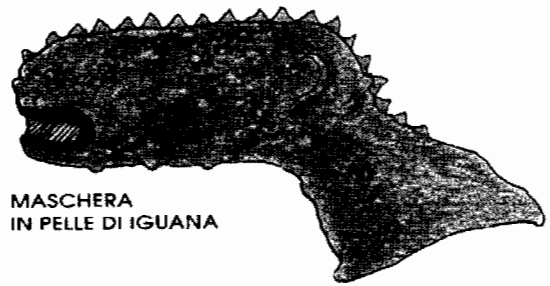
Il mio discorso vuole solo chiarire la strategia generale verso questo tipo di problemi. Non è certo possibile chiarire tutto su un'autoterapia in queste poche pagine.

Uscire da certe storie richiede generalmente un po' di tempo. È vero che i primi successi si ottengono fin da subito, cambiando la visione generale della situazione e decidendo di iniziare un percorso di cambiamento. Però non per questo bisogna pensare di poter risolvere la questione con pochi colpi di bacchetta magica.

L'idea di uscire totalmente dal problema in pochi mesi fa parte della perversione stessa. Ci vuole tempo e calma. E dovete valutare serenamente se vi va di affrontare tutto da soli o se preferite cercare la collaborazione di uno specialista.

Scegliere il proprio maestro, sia questi uno psicanalista, un guru o un terapista new age, è un passo molto delicato. Seguite le coincidenze e ascoltate.

E RICORDATEVI CHE UN MAESTRO È UN BUON MAESTRO FINO A CHE HA QUALCOSA DA INSEGNARVI.



MASCHERA
IN PELLE DI IGUANA



MASCHERA
OLFATTIVA.
CON SOLTANTO
I BUCHI
PER LE NARICI



MASCHERA
CHE COPRE
FINO AL BUSTO.
VARIANTE CON
TELECOMANDO



MASCHERA IN GOMMA
CON LIMONE.
TAGLIA UNICA,
DISPONIBILE IN COLORI DIVERSI



MASCHERA SQUALO.
CON ELEMENTI
IN FERRO



PARTE TERZA

LO ZEN E L'AMORE

HO PAURA DI INNAMORARMI

Per quasi due anni ho tenuto una rubrica di consigli sessuali in una rivista *giovanile* che si chiamava King e che ha chiuso come quasi tutte le riviste per le quali ho lavorato.

All'inizio mi aspettavo lettere che mi ponessero interrogativi tecnici su questioni anatomiche.

Restai stupito accorgendomi che la maggioranza delle lettere mi poneva, invece, questioni sentimentali. Il problema più sentito era la difficoltà di innamorarsi. I miei lettori giovani, belli e di successo, avevano difficoltà a perdere la testa per qualcuno. Gente fredda, insomma, che non riesce a innamorarsi.

Questa è una sindrome molto diffusa sulla quale si potrebbe scrivere a lungo.

Semplicemente ci sono persone, che hanno il terrore di emozionarsi. Sono state educate all'autocontrollo, a reprimere l'impeto di abbracciarsi, coccolarsi, aprirsi o mostrarsi fragili e vulnerabili.

Uscire da questa frigidità emotiva è un percorso che richiede tempo e curiosità.

Il punto di partenza è capire che nelle emozioni non c'è nulla di negativo e pericoloso. Le emozioni sono

l'ebrezza di vivere. Non c'è niente che faccia meglio alla salute e all'anima.

E se ridere, prendere una cotta, fa benissimo perché si tratta di esperienze emotive che aprono la mente, persino le tempeste emotive negative, composte di rabbia, sono meglio che niente.

Le emozioni fanno paura perché non abbiamo mai imparato a gestirle come risorse.

Da piccoli le emozioni ci terrorizzavano. Era come se un mostro ci possedesse, facendoci arrossire in viso, contrarre il ventre e perdere la capacità di essere gentili e disciplinati, mettendo così a rischio quell'amore (poco o tanto che fosse) che i nostri genitori erano disposti a darci a patto che sapessimo autocontrollarci («se fai il cattivo non ti voglio più bene»).

Ma ora che siamo cresciuti di autocontrollo ne abbiamo da vendere e le tempeste emotive non minacciano più la nostra vita. Ma non avendo capito da dove viene l'ingarbuglio, continuiamo a vivere le stesse paure di un tempo: temiamo di essere nuovamente posseduti dal mostro emotivo. E questa difficoltà è sostenuta e ampliata dal complotto sociale contro le emozioni. Il manuale del bravo manager ti dice che "è necessario imparare a controllare le emozioni durante una trattativa commerciale".

BALLE.

I grandi negoziatori sono proprio quelli che usano prepotentemente le emozioni proprio per trovare energia e dominare la situazione. Perché non esiste nulla che sia più forte delle emozioni. E la gente è ipnotizzata da chi vive intensamente le proprie emozioni, ci entra dentro, le guarda, le assapora. È il famoso *carisma* che le *gattamorte*, quelli che non si emozionano, non avranno mai. Intendiamoci, tutti, più o meno, abbiamo paura delle emozioni.

La nostra cultura affonda le sue radici nella negazione dell'emozione. La prima cosa che fecero i guerrieri quando presero il potere fu quella di tentare di dimostrare la naturale inferiorità della donna e inventare perciò il disprezzo per le emozioni in generale e il sentimento dell'amore in particolare era considerato un retaggio dell'animalità femminile.



Non a caso in tutta la letteratura greca e romana non esiste una sola storia d'amore a lieto fine. Chi si innamora, da Medea in poi, fa sempre una brutta fine.

L'amore è peccato perché abbassa l'uomo al livello delle bestie. Il matrimonio poi non è considerato in nessun caso una questione di sentimenti. Sposarsi è una storia di affari tra famiglie e guai ai giovani che vogliono seguire i proprio cuore!

Per arrivare a trovare una storia d'amore positiva nella letteratura dobbiamo aspettare Dante e Petrarca nel Medioevo. Ma solo Shakespeare in *Giulietta e Romeo* parlerà dell'amore come la cosa più importante della vita.

Purtroppo neanche lui è ancora capace di vedere una possibilità di realizzazione positiva dell'amore, tant'è che Giulietta e Romeo muoiono malamente.

Insomma l'amore è una diavoleria moderna che trova finalmente la sua celebrazione positiva, il suo essere scopo della vita e medicina per l'umanità, solo dopo l'invenzione delle macchine a vapore, del telegrafo e dei film di Hollywood.

E non solo l'amore sensuale tra due esseri umani è una novità. Anche l'amore per i figli, manifestato con coccole, carezze, giochi e tenerezza è un sentimento estremamente moderno.

ANCORA OGGI SONO MOLTI I GIOVANI CHE LAMENTANO IL FATTO CHE IL PADRE NON LI ABBIA MAI ABBRACCIATI, NON ABBIA MAI VISSUTO CON LORO MOMENTI DI EMPATIA E COCCOLE.

Credo a questo punto di avere indicato, per sommi capi, le ragioni che stanno dietro alla difficoltà di innamorarsi.

Per alcuni è facile perché vengono da famiglie che li hanno educati, almeno un po', a lasciarsi andare emotivamente, a godersi il calore umano degli abbracci senza temere almeno quelle emozioni.

Ma cosa può fare chi non ha avuto questa libertà emotiva e

non riesce a farsi coinvolgere dai sentimenti?

Beh, non è un percorso che si possa compiere in due passi. Si tratta di ricostruirsi da soli una libertà di espressione e di emozione che ci è stata negata.

Sicuramente il punto di partenza può essere quello di capire che non siamo nati così, la nostra qualità profonda è quella di sapere amare.

Ci hanno privati di un alimento fondamentale: le coccole. Per questa privazione abbiamo sofferto enormemente quando eravamo piccolissimi fino a che la sofferenza per la mancanza, il desiderio insoddisfatto, si è mutata in paura.

Ci hanno inculcato così la capacità di negarci all'amore.

Ma il desiderio dell'amore, il bisogno dell'amore, la capacità di emozionarsi per l'amore sono ancora dentro di noi, anche se nascosti in qualche cella segreta.

È sufficiente concedere ai sentimenti di esistere, di vivere dentro di noi, smettere di contrarci e chiuderci ogni volta che sentiamo una piccola emozione. Basta questo per liberare tutto il nostro amore.



All'inizio sarà utile rendersi conto che le cose migliori che viviamo nella vita sono emozionanti e che tutto ciò che manca di emozione è noioso.

Ballare, creare arte, giocare, fare un lavoro

creativo, ascoltare musica, contemplare un dipinto o un panorama, assaporare un piatto di spaghetti o immergerci in un film sono tutte attività che ci appagano attraverso l'emozione.

Compiuto questo passo culturale, riconosciuto l'amore come il massimo dell'emozione possibile sarà allora possibile iniziare a coltivare l'abbandono emotivo.

Incomincia con calma: un massaggio, un abbraccio, accettare di dire e ascoltare una parola gentile o una carezza. Prima o poi ti renderai conto che emozionarsi dà gusto alla vita.

MI PIACE QUANDO MI MARTELLI SULLE GENGIVE!

Ci sono persone che non perdono occasione di criticare il loro partner.

Ma perché stare con una persona al solo scopo di demolirla? Non lo so.



La psicanalisi d'accatto suggerisce che, visto che ci sono dei genitori che fanno figli al solo scopo di dirgli che non sono capaci di far niente, poi ci sono figli che si fidanzano al solo scopo di trovare esseri da massacrare e ci sono pure persone che ci hanno preso gusto a essere massacrati.

Dilungarsi su questo argomento è superfluo perché dubito che una persona con simili livelli di sofferenza introiettati così bene nella sua corazza comportamentale possa rendersi conto di leggere qualche cosa che



riguarda proprio sé stessa. Dopo svariate esperienze traumatiche con soggetti di questo tipo ho deciso che questa tipologia umana non mi interessa.

Ma questa descrizione salace degli ultimi della classe degli amanti però non ci assolve tutti dai nostri vizi d'amore.

In effetti si sa veramente poco di come vivere l'amore, ancora meno di quel che si sa del sesso. Lì, almeno ogni tanto, qualche consiglio ti arriva...

Su come si vive l'amore c'è un silenzio da società segreta. I pochi consigli o sono totalmente demenziali o talmente vaghi che non servono.

La mancanza di informazione è totale. Non si sa esattamente neppure che cosa voglia dire in pratica

AMARSI.

Colmare questo vuoto ideale è un compito epocale di cui, spero, l'umanità vorrà occuparsi nei prossimi decenni. Niente è più urgente per i destini dell'umanità. Non ci sarà nessuna New Age se non riusciremo a imparare a vivere relazioni amorose gioiose e durature.

Io non ho grandi risposte al più arduo degli interrogativi. Però, sforzandomi a livello parossistico, posso tentare almeno una definizione della parola AMORE (Dio abbia pietà della mia anima).

Che cosa faccio quando amo? Teoricamente me ne sto lì a bearmi della presenza della persona amata. La amo completamente in ogni suo particolare, faccio il

tifo per lei e in ogni modo mi adopero per il suo bene e la rigogliosa crescita delle sue potenzialità umane. E fin qui tutto bene, anzi, benissimo .

Ma l'intoppo arriva all'improvviso quando, per qualsiasi motivo, uno dei due è attratto da qualche cosa di diverso dall'amante. Anche se non si tratta di un'attrazione sentimentale o comunque sessuale nasce subito il dramma e la lotta tra i sessi reclama il suo tributo di sangue .

La passione per l'idraulica, la nonna paralitica, la figlia di primo letto, gli amici...

Ecco che arriva la richiesta di avere *più attenzione.*

Che invariabilmente provoca ingiustificate e abnormi reazioni negative.



Ma perché? Si sta insieme per dare e ricevere attenzione... Avere attenzione, essere ascoltati è la più' profonda e giusta aspirazione umana...

Però le persone hanno ritmi e tempi diversi e, disgraziatamente, non sempre sono in sincrono, e quindi in qualunque storia d'amore ci sono sfasature... Che fare?

Niente, non c'è nulla da fare!

Amore vuol dire amare un essere umano anche quando non è impegnato a darci ascolto. È difficile capire questo.

«Mi lasci qui da solo! Soffro e quindi, se tu mi ami devi stare qui con me!»

Poche frasi sembrano più giuste di questa a chi la pronuncia. Ma contiene una imposizione. Questa frase contiene l'idea che l'amante debba avere voglia in quel momento di darti attenzione.

Ora, se questa persona non ne ha voglia cosa deve fare? Sforzarsi?

Ovvio che no! Tu vuoi che stia con te e lo faccia con entusiasmo e spontaneamente. Però tu glielo chiedi e non hai paura che questa richiesta sia già da sola in grado di togliere ogni possibilità di spontaneità?

Ora è chiaro che se una persona ti infila le puntine da disegno sotto le unghie, non ti ascolta, non ti dà piacere, solo un masochismo idiota può portarti a continuare un simile martirio (e Dio solo lo sa perché a volte ci hai messo tanto tempo a deciderti di mollare simili stati di straziante mancanza di soddisfazione ed empatia).

Ma se l'amore c'è, se c'è il rispetto, l'ascolto, il gioco, il ridere, allora non accettare i momenti *diversi* dell'altro diventa un problema.

I momenti diversi sono una realtà che non nega l'amore. Se ami puoi amare anche questo, accettare l'allontanamento, il viaggio, il ritorno.

Ho molta paura a fare questo discorso perché già mi vedo qualcuno vittima di mostri senza cuore dirsi: «Ecco, vedi, devo avere più pazienza, non posso essere egoista, il vero amore è accettare l'altro così com'è!»

Un cavolo!!! Questo non è amore. È masochismo. Un rapporto d'amore deve essere soddisfacente quando si sta assieme. Deve esserci armonia, dolcezza, rispetto.

È proprio questo rispetto deve far sì che sia possibile accettare momenti di separazione, di indipendenza, continuare ad amare una persona anche quando fa la

sua vita. L'amore non può essere fusione totale 24 ore su 24.

Chi cerca questo tipo di unione che cancella le esperienze autonome in realtà è malato di dipendenza.

La solitudine, i rapporti umani con altri sono momenti indispensabili per la crescita di un individuo. Così come è indispensabile non dover condividere per forza tutto, mantenere un territorio privato.

Mi rendo conto che simili ragionamenti sono stati usati miliardi di volte da mariti astutamente infedeli e che molti leggendo già stanno chiudendo il cervello stanchi di sentirsi rifilare, ancora, la vecchia solfa che copre la squallida avventuretta, l'egoismo, lo stare con un altro solo perché è utile per i soldi, per la comodità di avere la casa pulita, i figli accuditi e la tavola imbandita tutte le sere e fa comodo ancor di più se l'amante non fa domande, non protesta se arrivi in ritardo di 5 ore con addosso l'odore di un'altra persona e ti dimentichi sistematicamente compleanni, anniversari, interventi chirurgici e vacanze insieme programmate da mesi.

Però per esperienza personale posso garantirvi che si può anche non aver voglia di avere altri rapporti ma sentire in modo insopportabile l'esigenza del partner di sapere tutto di dove vai e cosa fai.

Insomma credo che AMORE voglia dire: che una persona ti piace com'è, non la vuoi possedere né cambiare.

Ecco sì, CAMBIARE, come si fa a dire: «Ti amo ma vorrei che tu non facessi quel che fai!»

È lo stesso che dire: «Ti amo ma vorrei che tu fossi un'altra persona». Cioè: «Io amo un'altra persona ma siccome non l'ho trovata allora ho preso te che sei una

merda e adesso ti rompo i coglioni a morte finché non impari a interpretare perfettamente l'essere dei miei sogni!» Cercare di cambiare una persona è stupido perché:

1) È il modo migliore per farla incazzare a morte. Chiunque vorrebbe essere amato per quel che è. Già nell'infanzia abbiamo odiato segretamente chi ci voleva far cambiare ma eravamo piccoli e indifesi e abbiamo dovuto soccombere. Ora che siamo grandi ogni tentativo di manipolarci ci fa stizzire su scala industriale.

2) È assolutamente inutile cercare di cambiare una persona. Può essere giusto, anzi, sacrosanto. Può essere urgente, indispensabile, può essere ragione di vita e di morte. Ma non c'è modo, non potrai aiutare né il tossicomane, né lo yuppie che naviga verso l'infarto da super prestazione, né il compagno di scuola che si sta sparando tutta l'eredità in cazzate new age e marzianini verdi, né il ragazzo di 18 anni che cerca di suicidarsi in spider.

Non c'è modo di dire alle persone cosa devono fare. Devono andare a sbattere da soli contro il muro. Le vie che la coscienza segue per crescere passano per le esperienze. Parlare non serve. Parlare non serve.

NON SERVE!!!!!!!

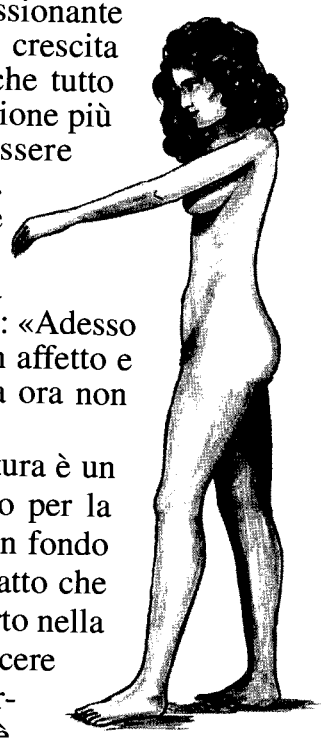
Solo l'esempio può insegnare qualche cosa. Sorridendo si aiutano gli altri a sorridere. E se riesci a vivere facendo un lavoro onesto che ti piace vedrai che altri ti invidieranno e ti vorranno imitare. Ma non puoi

decidere tu chi e quando seguirà il tuo esempio.

Chi non capisce questo soffre di sindrome di onnipotenza e soffre pure perché la gente dopo un po' lo manda a quel paese!

Se ami non critichi, se critichi non ami.

Ovvio poi che in una storia qualche critica, una volta al mese, può anche uscire, e va bene, ma bisognerebbe riconoscere che in quel momento non c'è l'amore, c'è la critica. Ma non è un dramma, l'amore non è solo un gioco, è anche un'appassionante avventura di costruzione e di crescita insieme. Non ti puoi aspettare che tutto sia sempre perfetto. Amare è l'azione più difficile ed eroica che un essere umano possa compiere. Ammettiamo che non sempre ne siamo capaci.



L'amore non è non-stop. Ha delle interruzioni. Ammettiamolo: «Adesso non ti amo. Adesso ti critico, con affetto e rispetto e attenzione e garbo, ma ora non c'è amore, c'è critica.»

Ammettere che c'è questa frattura è un atto di verità, di rispetto assoluto per la sacralità dell'amore. Vivere fino in fondo questo sentimento negativo è un atto che porta alla prosecuzione del rapporto nella crescita. C'è sincerità nel riconoscere che se mi hai rotto i coglioni perché lasci sempre il lavandino che è uno schifo e non ti lavi le ascelle, mentre te lo sto dicendo non sono innamorato pazzo di te.

Queste interruzioni non sono un dramma, sono la

parte più eroica del rapporto, quella che ti richiede di sentire la storia d'amore nel suo insieme e cogliere la continuità di un desiderio anche al di là delle fratture. Sì, perché anche se è triste è così:

NON CI SONO AMORI CHE NON CONOSCONO FRATTURE.

E, anzi, queste fratture sono momenti importanti di verifica reciproca.

Non posso pensare di amare la mia ragazza se lei va a letto con un altro.

Ma posso superare lo shock di questa rottura se lo vedo come un momento di interruzione dei programmi televisivi che non incide sulla qualità del film che stavo godendomi.

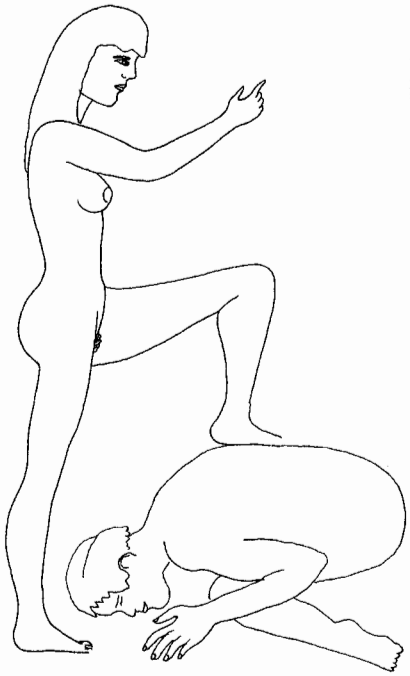
Dare a queste interruzioni (e non parlo solo di altri rapporti, ma dell'interruzione semplice che accompagna una critica) il valore e la drammaticità che hanno è essenziale proprio perché aiuta a evitare il cicaleccio della critica. Se ti trovi a criticare il tuo amore anche solo una volta al giorno, significa che la situazione in realtà è già grave ed è inutile fare finta di niente.

Allora tanto vale tentare un vero chiarimento o una

separazione che però lasci aperta la porta di un reincontro, se ce n'è la volontà, in seguito.

L'alternativa a questo è terribile. È una situazione nella quale si accetta qualche cosa che non sopportiamo. È trattare l'amante come fosse una prostituta: pago il tuo amore comportandomi come vuoi tu. Compro il tuo amore condizionato, lo pago recitando la parte che a te piace.

Quante coppie tirano avanti sulla base di reciproci servizi resi?



E che sofferenza c'è dietro! Perché entrambi sanno che stanno comprando un falso. In realtà si vorrebbe che l'altro si comportasse così, spontaneamente, come farebbe il nostro amante ideale.

Ma il mio partner si comporta come voglio solo perché l'ho torturato e minacciato per ottenere quel risultato. E questo mi fa incazzare bestialmente perché tutto puzza di falso e teso e sono sempre sul chi vive a controllare che il mio amore non sbagli la parte che gli ho assegnato.

E anche il tuo amore è incazzato da bestia perché gli impedisci di essere quel che è e ti arroghi il diritto di dirgli come deve vivere. E tutto questo genera malumori sotterranei che ci lasciamo sfuggire con nei ritmi impercettibili del linguaggio gestuale.

Impercettibili un cazzo. Il nostro inconscio li percepisce benissimo e gli frullano come eliche di una portaerei. Cioè tanto.

Insomma, amarsi vuol dire amarsi. Come si ama un tramonto che non è che se tramonta senza dirtelo allora pensi che non ti ama. NO il tramonto ti ama, ti ama tantissimo.

Ma tu ne sei consapevole?

Solo la certezza che l'universo ti ama può darti la forza di amare.

E tu riesci ad amare l'universo anche se è fatto in modo tale che prima o poi si muore? Oppure sei ancora lì che critichi Dio perché tu l'universo l'avresti fatto migliore?

Oppure pretendi dalla persona che ami quello che non pretendi da Dio?

Non ti sembra di chiedere troppo?

Avere un po' di pietà per chi si ama!

Non esiste amore senza pietà, comprensione.

TEMPI E METODI

Una volta chiarita la mia idea sul significato della parola amore posso fare solo un'altra cosa utile agli amanti.

Comunicare due modalità di comportamento che ho verificato essere molto utili nei momenti di crisi.

Molte volte i disastri nascono da fattori esterni come il carico di lavoro domestico o la difficoltà di salvare la famiglia dal crollo finanziario.

Se il problema è essenzialmente di questo tipo sarebbe importante capirlo e rendersi veramente conto dello sforzo sostenuto dal partner e, se possibile, sostenerlo sennò aiutarlo standogli accanto.

Molti rapporti saltano perché uno non si rende assolutamente conto dello stress insopportabile che l'altro sta affrontando. Certo magari si tratta di pura nevrosi stakanovista. Ma a volte è proprio difficile avere una mamma ammalata, una figlia, un buco in banca di proporzioni galattiche. Anche qui, non sempre, una persona si sente di riuscire a fare qualche cosa di utile ma, in ogni caso, se lui torna da Waterloo evitate di rimproverarlo perché ha fatto una pasta mal condita.

Un altro consiglio è di considerare l'elemento biochimico. Un eccesso di rabbia provoca il rilascio di particolari sostanze che restano chimicamente agguerrite per 20 minuti circa. Dopo l'incazzatura è perciò totalmente inutile cercare di discutere, la chimica rende impossibile capirsi. Meglio andarsene, aspettare che la tempesta ormonale passi e poi procedere a un chiarimento. Stabilire questa regola in tempo di pace mi ha fatto risparmiare centinaia di taniche di *temporissa* (con quel che costa oggi è stato un bel risparmio!).

Un altro modo di procedere esiziale è rendersi conto che non è facile capire quel che dice l'altro. Prima di tutto gli amanti dovrebbero provare a ripetere cosa hanno capito del motivo dell'incazzatura dell'altro.

Almeno se ti incazzi ti incazzi quando hai capito bene il motivo dello scontro. Incazzarsi per un malinteso è proprio da pirla.

Infine se vuoi tornare alla pace perché ritieni che il rapporto è ancora essenzialmente valido allora ricordati che per farlo è necessario decondizionare il cervello disinnescando le testate nucleari. Sennò non è amore, è guerra fredda.

Per farlo è necessario mettersi vicini, ascoltare le proprie sensazioni sottili, rilassarsi e poi richiamare alla memoria le immagini e le sensazioni amorose che questa deliziosa creatura ha prodotto in noi nei momenti d'amore. E poi lasciarsi andare alla visione, al contatto, alla sensazione dell'altro senza più identificarlo ma percependolo nel suo insieme infinito che rende unico e magico, misterioso e incomprensibile ogni essere e ogni cosa in questo universo. Solo accettare che questo mistero è essenziale può farci godere nel tempo un rapporto. Perché proprio questo mistero, questa inafferrabilità e imprendibilità dell'altro possono creare quello stupore che è l'essenza dell'emozione e della gioia dell'amore. Sennò non cerchi l'amore, cerchi la gratificazione di avere un cagnolino in giro. Uccidi la passione, diventi un guerriero della noia.

SI VIVE UNA VOLTA SOLA E TU VORRESTI LIMITARE UN'ALTRA VITA ASSERVENDOLA?

Se fossimo onesti risponderemmo tutti di sì!! Amarsi è un percorso per liberarsi da questa brama di possesso.

Se veramente assapori l'estasi dell'unione con l'altro poi non puoi desiderare nient'altro che il suo libero sviluppo spirituale. Perché solo questa crescita darà

modo al tuo partner di continuare a vivere con te questi momenti di illuminazione spirituale. Non c'è nient'altro che abbia importanza quando hai assaporato questo.

Il tipo di rapporto che si crea è talmente unico, talmente assoluto che appartiene a una categoria a sé. Non può esserci gelosia o rivalità in quei momenti.

Non potrai mai vivere con qualcun altro quel che hai vissuto con me.

Un'ultima capacità ho scoperto essere indispensabile agli amanti: è quella di perdonare.



NON ESISTE AMORE SENZA PERDONO.

Comunque vivendo si sbaglia e si ferisce chi si ama. Succede. Se decidi di andare avanti perché hai valutato che il tuo partner non ha compiuto reati federali allora devi anche riuscire a perdonare. Se alla prima discussione tu tiri fuori la lista dei peccati partendo da Adamo ed Eva allora vuol dire che non c'è stato un vero perdono. Non hai avuto veramente la capacità di metterci una pietra sopra. In questo stato di coltivazione della memoria negativa nessuna storia può vivere e

crescere veramente. Bisognerebbe invece non parlare mai più dei peccati passati. Cancellarli dal capitolo dell'amore che stiamo vivendo. Sono fatti accaduti in altre ere, tra persone che ora non ci sono più perché sono cambiate. Continuare a incriminarle per reati di cui si è già scontata la pena è, questo sì, un crimine federale.

Fine dei saggi consigli.



CHE COSA SUCCEDE INCAZZANDOSI

In questo momento sono incazzatissimo con mia moglie.

Chiunque mi stia leggendo dovrebbe avere ben chiara la situazione. Si sta malissimo e si rimugina. Perché ha detto così? Perché ha fatto così? E adesso che ci lasciamo che cosa succede? E quanto soffrirà nostra figlia a causa della nostra incapacità? E non c'è posizione nel letto che tu riesca a tenere e non c'è posto al mondo dove tu possa andare per non sentire questo dolore sordo, interno, straziante. E speri che tutto possa tornare a posto e pensi che non ci sia speranza. Anche adesso, neppure scrivere riesce a stemperarmi



l'angoscia, gli spasmi alla pancia e alle spalle. E in più, noi che da vent'anni pratichiamo lo Zen ci sentiamo doppiamente falliti. Dov'è finito tutto il tuo yoga?!? Vecchio coglione!!!

Tirami fuori la meditazione adesso, cesso buddista!

Sì, hai una voce dentro che ti dice proprio questo ma non lo dice con le parole: lei ti prende i visceri e te li schiaccia in una morsa, e tu capisci!

Ed è stato lì, sul mio lettino di dolore, che mentre la Gestapo dei miei sogni mi percuoteva, il buon vecchio Maestro taoista Tan Ciu Là mi è apparso bello scoreggiante come sempre e mi ha detto:

«Jacopo, coglioncione, qual è il primo insegnamento?»

«Qui e ora!» Ho risposto.

«Ecco bravo! Allora fallo!»

E poi è sparito.

In effetti di tutto lo Zen che ho studiato e sperimentato questo almeno mi è restato.

E ci ho provato. E in effetti un po' funziona. Oddio, sei nella merda lo stesso, ma almeno nuoti.

E non è poi tanto difficile, anzi, è facilissimo.

Tu sei lì che ululi nel tuo lettino di dolore. Stai male. Ok, ascolta il dolore, ascolta questa sensazione, non dare energia ai pensieri, adesso non serve a niente

preoccuparsi, per domani, si vedrà, adesso affrontiamo un problema per volta. Adesso l'emergenza è che stai male. Affrontiamo questo. Innanzi tutto smettila di far finta di non stare male! Accetta la realtà: stai veramente ma veramente male e ne hai anche il diritto, cazzo, perché ti hanno sfracicato col motosega, merda!

E vaffanculo!!!

Ok, stai facendo progressi. Ora consenti a questo dolore di esistere. Non è che se lo fai ti farà più male che se non lo guardi e fai finta di essere un eremita masochista sull'Everest.

Se lo guardi fa male ma è meglio guardare cosa succede, essere consci.

«Lo vedi?»

«Sì!»

DOLORE!DOLORE!DOLORE!

Ma, incredibilmente, il dolore muta. Lo vedi per quello che è ora. Non è più un turbinio caotico e non identificabile colmo di tutte le sventure, inaffrontabile, immenso e incomprensibile.

È invece un tot di male cane. Ma è una quantità comprensibile.

E poi mentre lo ascolti ti accorgi che non è insopportabile come quando ti prendono le dita a martellate, è una tempesta emotiva, è squassante, anche fisicamente dolorosa ma ci senti la vita che esplode, è più simile a quando fai una corsa in salita e poi senti *che ti scoppiano i polmoni*, anche quello è un tipo di dolore, ma è diverso dal martellarti gli alluci. È un dolore vitale, che senti che fa bene al fisico. Anche un dolore d'amore può fare bene, se gli consenti di esistere.

Ti viene l'ulcera quando neghi che il dolore ci sia e ti contrai violentemente per non ascoltarlo, per sopprimerlo.

Se ascolti questo dolore d'amore senti che diventa più potente e ti squassa ma non più doloroso. E' scioccante sentire che il tuo corpo è posseduto da questa tempesta emotiva, può essere una sensazione terrorizzante se non ti fidi di te stesso e dei tuoi meccanismi emotivi. Ma allora è la paura che genera nuovo dolore. L'ascolto del dolore di per sé è solo rivitalizzante, come fare footing.

E se tu ascolti, se lasci tutti i pensieri sul *che cosa succederà* e affronti il QUI, ORA, essendo pigro e non avendo voglia di sforzarti a pensare e seguire ipotesi campate in aria, lasci che i pensieri verbali se ne vadano e resti lì a osservare come le tue potentissime forze emotive ti sconquassano peggio di un massaggiatore schiatzu incazzato e consentendo che tutto questo bailamme psicosensoriale esploda staccando dalle pareti della tua anima tonnellate di croste di pus emotivo incrostate come piattole dal tuo lassismo abitudinario.

E mentre sei lì che la tempesta di Bertold Brecht al confronto è una pisciata in una vasca da bagno, ascolta e prendi nota, e guarda bene come il tuo fantasmagorico cervello inconscio veleggia in questa tempesta affrontando i flutti di sguincio con provvidenziale maestria.

E così capisco che devo lasciar fare al mio inconscio, ma il trucco qualunque cosa succeda è

1) Ascoltare qui ora

2) Decidere il da farsi poi sempre al momento , QUI e ORA, ascoltando le sensazioni dell'istante, una cosa per volta, tanto solo alla morte non c'è rimedio e anche la morte alla fin fine è fatta così e si sa da prima.

Fa parte delle condizioni del contratto di affitto di una vita più o meno media su questo pianeta.

Poi fatto questo, accettato questo lutto, un comportamento che ho trovato utile è stato quello di alzarmi e mettermi a scrivere. Non è che adesso stia meglio di prima però ora che ho scritto queste cinquemila battute mi sento che è successo qualche cosa. Ho fatto muovere il problema, ci ho giocato, lo conosco meglio, è sempre uno stronzo ma non è stronzo come può esserlo un estraneo: è stronzo come un fratello stronzo! Cioè proprio stronzo ma sopportabile, Perché è tuo fratello e sai com'è.

Soltanto cazzo, io sono figlio unico non ho neanche una merda di fratello stronzo, vaffanculo sfiga.



COSA TI IMPEDISCE DI AMARMI IN MANIERA PAZZESCA

Siamo quasi tutti inguaiati in questioni sentimentali.

O non abbiamo un amore, o ce ne siamo stancati, o si è stancato di noi, o abbiamo troppi amori o qualche acciacco sessuale ci rende difficile soddisfare il nostro partner. Succede, a volte, che tra un guaio e quello successivo si insinui un periodo nel quale tutto va a gonfie vele. Una parentesi di felicità assoluta.

Ma anche la felicità totale ha i suoi rischi. Che ti succede se vedi il paradiso dei sensi, con gli occhi della carne? Quando hai assaporato il nirvana, e poi

finisce, t'incazzi come una bestia, o riesci a essere contento lo stesso per quello che hai vissuto?

Puoi continuare a vivere, triste come un cagnolino di pezza, dopo che ti hanno tolto il tuo angolo di paradiso? A volte, proprio non si é capaci di superare il distacco.

È così che si sente il cuore a strisce scorticate e brandelli stracciati. Ma c'è di buono, che prima o poi, si ha sempre la possibilità di ricominciare a sognare.

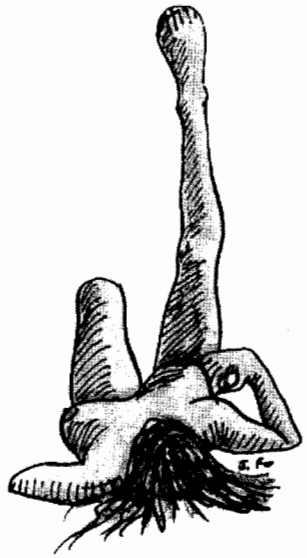
SEDUZIONI E COLPI DI FULMINE

Che cos'è l'amore? Che cosa succede quando ci s'innamora?

Rispondere a questa domanda in modo esauriente è impossibile. L'amore è un sentimento talmente grande che, come il concetto di zen, sfugge alla definizione verbale.

SE TI SEI INNAMORATO SAI COS'È L'AMORE.

Solo ascoltando il proprio cuore si può sentire (e non "capire") la natura di questo sentimento.



Quello che si sa è che due occhi messi in una data maniera, un gesto, quell'onda nei capelli, quel tratto di pelle, quel colore, possono scatenare, nel giro di un solo istante una tempesta emotiva in grado di cambiare l'intero destino di una vita.

Niente è potente come l'amore. La morte è molto potente ma non è in grado di cambiare la vita, può solo interromperla. Il dolore può distruggere una persona ma non può creare un universo di sensazioni, spronare a grandi imprese, ispirare opere d' arte e atti di generosità incredibili. Il dolore è solo molto doloroso. Ma il male è di per sé un'esperienza che chiude la mente alle percezioni, distacca dal mondo.

L'amore invece attrae alla vita. È parte inscindibile del miracolo dell'esistenza. Gli scienziati ci hanno spiegato che nell'istante nel quale l'innamoramento ha inizio, il nostro corpo e la nostra mente sono sconquassati da una bufera chimica. E questo spiega perché nell'amore si sente fisicamente di essere innamorati. È un'esperienza che da questo punto di vista ci lascia sempre stupiti: cambia il nostro modo di sentire il corpo e il mondo che ci circonda.

Niente ci sembra più uguale. I sapori, i colori, l'aria che respiriamo. Mangi una pizza schifosa e il tuo cervello vede che è una pizza schifosa perché ne ha tutta l'aria, ma il tuo palato è incantato ed esclami: «Ah, che pizza meravigliosa!». E tutti gli amici che stanno mangiando quella stessa pizza ti guardano e mormorano con commiserazione: «Bisogna capirlo, è innamorato!»

Ecco, qui si annida una chiave per capire perché amarsi è così complicato.

Ed è insieme quel che più desideriamo e quel che più amiamo.

Perché, in fondo, uno quando è innamorato si vergogna sempre un po'?

Perché gli amici si sentono in dovere di deriderti per quella tua aria così trasognata e poco efficente? Perché dobbiamo essere efficenti? Per essere felici. E quando siamo più felici? Quando amiamo. E allora lo scopo ultimo dell'efficenza è essere felici. Dovremmo vivere quello stato di estasi come una vittoria. Anziché prendere in giro gli innamorati dovremmo guardare al loro stato con ammirazione e magari chiedere loro di raccontarci della magia che stanno percependo. Tant'è che quando sei cotto come una susina ubriaca, ti rendi conto di vivere uno stato di sublime meraviglia verso il mondo. Tutto è interessante, armonioso, vivace. E senti proprio il desiderio di fermare la gente per strada e urlare: «Ma non vedete l'aria com'è limpida e luminosa? Non sentite il profumo della vita? Cosa sono queste facce tristi?

Sorridete! Tutto è amore. Basta aprire i propri cuori e trovare l'anima gemella! Non temete! Può succedere, io ve lo testimonio!»

Ma sai che se tu andassi in giro a urlare così troveresti chi s'arrabbia e chi ti prende per pazzo. Nessuno si siederebbe con te in un posto tranquillo per dirti: «Meraviglioso! Tu ami! Raccontami tutto dei suoi

occhi! Descrivimi nel dettaglio cosa provi, così forse io riuscirò a immedesimarmi di nuovo in quell'esplosivo stato di coscienza che ho provato anch'io e che conosco benissimo ma che in questo momento della mia vita mi appare così lontano».

E così stai lì, vorresti parlare ma stai zitto. Tanto sei felice in modo bestiale. E sopporti le battutine degli amici invidiosi a proposito degli occhi da sogliola lessa che ti ritrovi. E sei un po' imbarazzato per loro che non capiscono più la magia dell'amore e non la venerano con il dovuto rispetto.

TI AMO PERCHÈ SEI BRUTTA IN MANIERA PAZZESCA

«Sei bella da morire!»

«Hai il porto d'armi per girare con due occhi così?»

«Signorina, le sue gambe danno un senso compiuto all'universo!»

Sono migliaia i modi di dire: "I tuoi occhi sono fari abbaglianti per me che ti sono davanti".

Tutto il meccanismo dell'innamoramento gira intorno al culto della bellezza. Ed è proprio così. Il bello è bello.

La letteratura e il buon senso comune sono pieni di buone parole verso coloro che non hanno la fortuna di essere belli.



Ci sono i brutti dal cuore d'oro che alla fine trionfano, quelli belli dentro che trovano infine l'anima gemella che, guarda caso, è bella fuori. Ma sono tutte balle consolatorie.

Cirano era un grande poeta ma era brutto. La ragazza dei suoi sogni preferiva i poeti belli.

È un fatto, diciamolo, i brutti non sono competitivi. E i brutti lo sanno benissimo, tant'è che adorano anche loro quelli belli fuori.

La bellezza è proprio bella. C'è chi dice: «lascio le donne belle agli uomini senza fantasia.» Ma vorrei vederli a quattr'occhi con Claudia Shiffer...



Siamo onesti, non ce ne frega niente se Claudia Shiffer è o non è un'oca. È talmente bella che anche se mi dicesse le cose più intelligenti del mondo non riuscirei ad ascoltarla. Mi perderei nella sua scollatura e non capirei più niente.

I brutti, per essere accettati, devono come minimo possedere una quantità scioccante di denaro oppure scoprire la teoria dei buchi neri e acchiappare tre Nobel.

Se siete ricchissimi non avete problemi di estetica. Ugualmente se siete bellissimi non avete problemi di soldi. Avete mai visto una Brigitte Bardot povera? Su, siate sinceri...

Questa, ahimè, è la situazione. A prima vista non c'è via d'uscita. È una cattiveria gratuita, una punizione immeritata a chi è meno fortunato esteticamente. È una cosa inaccettabile.

Ci ho pensato a lungo: se il sistema fregasse solo i brutti non ci sarebbe modo di cambiare le cose.

Come si può ben immaginare i privilegiati possono anche compatire i poveretti, ma di mollare i vantaggi e amare Cirano se ne parla soltanto.

Ma siccome Dio è buono e giusto ha fatto in modo che anche ai belli il fatto di essere così estetici crei dei problemi pazzeschi.

No, adesso non voglio farvi la menata sulla povera top model plurilaureata che è disperata perché nessuno le dà retta, tutti la considerano un'oca e la cercano solo per palparle i fianchi. Se tutto il danno fosse questo sarebbe un inconveniente minimo. Chiunque vorrebbe essere considerato un po' scemo come Richard Gere e sbaciucchiarsi così Cindy Crowford.

No, il dramma è ben altro. Il fatto è che i belli non restano belli in eterno. Fin da piccoli sanno che diventeranno vecchi e brutti. Questo dà ai belli un'angoscia, spesso inconscia, che rovina loro la gioia di essere così corrispondenti ai canoni estetici.

Infatti i brutti possono solo invidiare la bellezza ma non sanno esattamente cosa si provi a essere *uno schianto*.

I belli invece sanno esattamente cosa perderanno e se questo gli dà *solo* angoscia quando ancora sono giovani, procurerà loro una sofferenza indicibile quando

gli anni toglieranno il piacere e il potere che l'ammirazione regala. Cosa si prova a entrare in un bar e vedere che nessuno si gira più a guardarti? Cosa si prova a non vedere più quel lieve rossore sul viso di una ragazza che ti guarda estasiata?

Cadere dalle stelle alle stalle è molto doloroso.

Ma si può cambiare qualche cosa?

In effetti, il meccanismo della bellezza ha radici profonde nel sistema sessuale della coppia. La necessità di scegliere un solo partner per volta porta gli individui a pensare in modo piuttosto competitivo e selettivo. «Devo scegliere, quindi voglio il meglio». Il fatto poi di farsi qualche amante non cambia di certo la situazione. Ma cosa succederebbe se la società fosse promiscua, cioè se al di là di alcuni rapporti sentimentali più importanti ci fosse tra tutti una libera comunicazione sessuale?

Se ci fosse più disponibilità all'incontro e al contatto fisico automaticamente cambierebbe il valore della bellezza. Se invece di dover scegliere uno, due o tre amanti posso far l'amore e trascorrere il mio tempo con venti o trenta partners, inizierà a interessarmi anche farlo con persone belle dentro.

Inizierebbero ad avere più importanza la diversità e l'assortimento.



C'è poi da dire che il meccanismo estetico dominante non è solo collegato alla ricerca della bellezza. C'è anche un forte sentimento di disprezzo, di repulsione verso la bruttezza. Questa paura dell'imperfezione deriva da svariati nodi psicologici e culturali. Provo a riassumere il concetto in due parole. Da piccoli abbiamo tutti sofferto vari traumi (solitudine, incomprensione, repressione degli istinti, ecc). Quest'area dolente del nostro cuore ci ha portato a costruire il nostro modo di pensare intorno a due blocchi contrapposti: pulito-buono-castità-bello da una parte e sporco-cattivo-sesso-brutto dall'altra.

Facendo un po' gli psicanalisti potremmo dire che fuggiamo ciò che è brutto perché incarna i sensi di colpa per i nostri desideri e le nostre pulsioni proibite.

Una società meno sessuofobica, che avesse un maggior rispetto per le esigenze affettive e istintive dei bambini produrrebbe individui che vedono nella bruttezza solo una disarmonia fisica, o piuttosto, una diversa armonia. Diminuirebbe così l'angoscia dei belli per la loro bruttezza futura. Vedere i brutti felici e contenti li rincuorerebbe. L'incontro con un brutto non evocherebbe subito l'idea del loro futuro di vecchi dimenticati. Tra persone più complete e soddisfatte, la bruttezza e la vecchiaia diventerebbero fattori secondari nella scelta delle persone con le quali accompagnarsi. Succederebbe veramente così?

Credo di sì ma è difficile dimostrarlo.

Ci sono però tre elementi che posso portare come prove. Innanzi tutto, tanto più le culture sono sessualmente libere, tanto meno il concetto di bellezza è restrittivo.

Ad esempio, i primi viaggiatori europei che giunsero nelle isole dell'Oceania narrano, nelle loro crona-

che, lo stupore per il fatto che i marinai più ricercati dalle ragazze fossero non i più belli ma i più *diversi*, e, perciò, spesso muniti di nasi, o altro, appariscenti. Cioè il brutto Cirano, col suo naso enorme, sarebbe andato fortissimo.

Il secondo elemento riguarda il fatto che i canoni estetici variano enormemente da un'epoca all'altra. Le donne idolatrate dal pittore Rubens, ad esempio, sarebbero oggi considerate grassocce e bruttine.



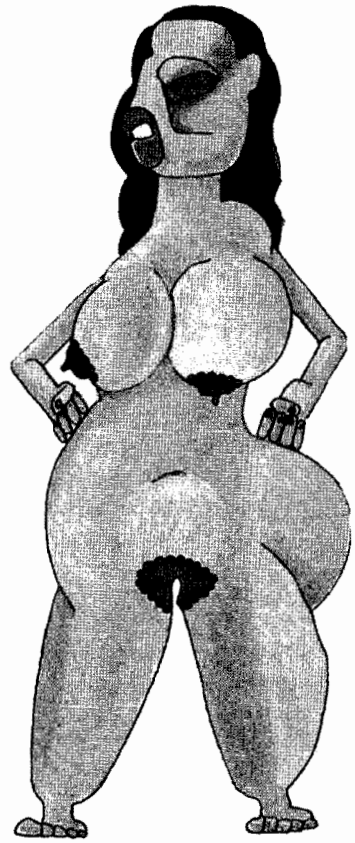
Secondo alcuni una delle cause principali di questo fatto starebbe nell'età delle prime esperienze sessuali. Ai tempi di Rubens i primi contatti avvenivano nei giochi dei bambini prima dell'adolescenza. Il fatto che le pulsioni infantili fossero bene o male soddisfatte portava gli adulti a ricercare donne mature. La società moderna invece pratica un controllo molto maggiore sui bambini che hanno meno occasioni di fare le loro esperienze.

Questo fatto produrrebbe un cristallizzarsi del desiderio infantile. Così per tutta la vita si cercano donne-bambine, dai lineamenti eterei. Cioè per tutta la vita cerchi la bambina che desideravi quando avevi sei anni.

L'ultimo elemento ci proviene dalla saggezza popolare: "Al buio tutte le gatte sono nere". Cioè a dire che mentre si fa l'amore la lunghezza delle gambe conta poco. Il calore, le vibrazioni, la sensibilità, l'armonia, la confidenza, le conoscenze tecniche e la carica emotiva sono più importanti.

Una persona con un brutto naso può rivelare una meravigliosa setosità della pelle, tuffarsi in un amante enormemente sovrappeso può regalare sensazioni estasianti.

E poi siete proprio sicuri che esista qualche cosa di brutto in questo mondo?



L'AMORE PUÒ FARTI SCOPRIRE LA MAGIA DELLO ZEN

L'amore è la perdita del senso comune della realtà. È entrare in un diverso mondo percettivo, nel quale le sensazioni ci arrivano diverse, più intense, più complete. È esattamente quel che accade nella percezione dello zen. Ma forse è meglio spiegare cos'è lo zen.

Con questa parola i giapponesi indicano "Il tutto che non c'è". E questo tutto che non c'è è l'energia che ha creato l'universo. Sentire questo zen significa entrare nello stato di estasi, il satori. Tutti potremmo percepire questa delizia di vivere con le percezioni spalancate, ma i nostri canali percettivi sono chiusi da paure, emotività repressa e contrazioni muscolari. Ma cerchiamo di chiarire meglio le analogie tra zen e amore.

QUANTO È GRANDE LO ZEN

Siamo abituati a pensare che una cosa molto importante sia molto grande. Lo zen, il tao, sono un mondo, un modo di essere che è molto importante, ma le sensazioni che ci danno sono piccole.

Non si tratta di trovare un castello di mille stanze, ma si tratta di percepire qualche cosa che è sotto i nostri occhi e che noi non vediamo.

È come quei disegni fatti al computer, quei giochi ottici che ora vanno tanto di moda (gli stereogrammi). Li potete guardare per ore e non vedere nulla, poi ci mettete un vetro davanti, fissate il riflesso della luce sul vetro e vi appare un disegno invisibile fino a un istante prima (oppure: avvicinate l'immagine al naso; fissate, rilassati, i due punti davanti a ogni occhio. Quindi allontanate l'immagine al rallentatore senza muovere o contrarre gli occhi. Giunti alla distanza di circa 50 cm apparirà l'immagine nascosta).

Per percepire il nirvana dovete scendere al livello delle vostre percezioni più minute, *sintonizzarvi con una banda di frequenza molto bassa.* Soltanto posizionando molto bene la vostra sintonia riuscirete a ricevere il segnale forte e chiaro. Basta spostare la manopola della sintonia di un millimetro per non vedere più l'arrivo del giro d'Italia. La difficoltà sta nel fatto che non stiamo parlando della grande muraglia cinese, ma di elettronica miniaturizzata.

In realtà a parlarne sembra si tratti di qualche cosa di marziano o di completamente avulso dalle nostre normali esperienze, ma, in pratica, sperimentiamo questa sensazione molte volte nella nostra vita.

La *via spirituale* consiste proprio nel rimuovere gli impedimenti mentali e psicologici e la *sordità* sensoriale che non ci permettono di notare il piacere di vivere.

PERÒ, NON È TUTTO ORO QUELLO CHE LUCCICA

La parola "Amore" è una cosa pazzesca. Anche l'amore è una cosa pazzesca. E in effetti c'è un sacco di gente che impazzisce per amore.

Forse è per questo che definire l'*amore* è così difficile. C'è l'amore sessuale, l'amore romantico, platonico, materno, filiale, parentale, amicale, per la musica, la buona tavola, la pace, la patria, i soldi e le ballerine della Tv.

Cercherò qui di chiarire alcune cose riguardanti l'amore sessuale-romantico tra due persone di uno o più sessi.

L'amore tra gli amanti è un argomento avvincente e, nonostante siano stati scritti su questo tema fantastiliardi di tonnellate di libri, ancora alcune cose fondamentali non sono state dette. È stato scritto quasi tutto a proposito delle sensazioni dell'amore, di come ci si sente quando si incontra la persona amata, di quando la si trova a letto con un'altra persona (bleah!), di quando ci si manda al diavolo dopo essersi scambiati apprezzamenti vivaci sugli aspetti più infamanti delle rispettive personalità e poi si passano mesi in coma blu, a disperarsi perché abbiamo perso il nostro amore.

Ma cos'é l'amore? Come funziona? Come nasce? Cosa ti spinge a vagare per la città alle cinque di mattina con il cuore trafitto da una lama incandescente e l'intestino in subbuglio?

In effetti quando ci innamoriamo proviamo una sensazione veramente enorme. Le nostre percezioni si amplificano, siamo pervasi da un incredibile benessere, i tramonti diventano spettacoli straordinari e le stelle sono stellose in maniera pazzesca.



Sentiamo la vita pulsarci nelle vene e il desiderio ci travolge, ci commuove, ci inturgidisce. Gli ormoni vengono pompati nella nostra colonna vertebrale, il sistema linfatico ha degli scatti di orgoglio e gli occhi diventano languidi e luminosi.

Cosa provoca tutto questo? Deve essere qualche cosa di grosso, certamente, per ridurci in questo stato pietoso.

E in effetti ci sono addirittura due fenomeni mostruosi che agiscono all'unisono.

Uno è l'apertura dei canali percettivi.

L'altro è qualche cosa di altrettanto straordinario: è il pieno sviluppo del nostro essere umani.

Chi ama vive uno stato di coscienza che gli permet-

te di percepire un'unità con il mondo, di vivere in modo totalmente soddisfacente l'esperienza di esistere. Credo che molti non saranno d'accordo con questa idea dell'amore come esperienza suprema. E si fa anche alla svelta a cambiare idea sull'amore. Ad esempio io adesso sono innamorato e mi sono ritrovato a rileggere un testo che avevo scritto qualche tempo fa in una situazione emotiva molto diversa (ero incazzato come una belva con la mia ragazza), mi sono reso conto ora che non sono più d'accordo con molte delle parole che ho scritto. Mi sembra tutto pessimista.

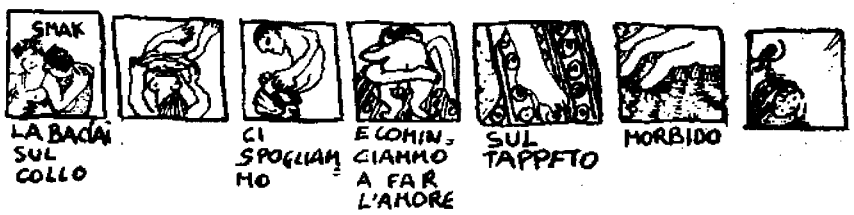
D'altra parte che faccio? Riscrivo tutto? Poi fra una settimana litigo e ricorreggo un'altra volta?

E poi non è serio verso di voi lettori, alla fine non vi arriverebbe la mia opinione (per quel che vale) ma soltanto una mia opinione, a caso...

Così ho pensato di proporvi tutte le mie opinioni. Scegliete voi quella che preferite, a seconda dell'umore vostro. Darete ragione alla voce pessimista quando siete tristi e al parere da esaltato quando tutto vi va a gonfie vele. In fondo è giusto così.

Come si fa a pensare sempre le stesse cose sull'amore?

Tutto dipende da come va in amore.



COME SI FA AD AMARSI IN ETERNO

Come si fa a rientrare nello stato di coscienza dell'amore quando se ne è fuori?

Questo è il punto cruciale della questione centrale.

Questo è l'ombelico del mondo! Innanzi tutto dovete identificare lo stato di coscienza dell'"amore".

Per sentirlo dovete ascoltare. Riconoscere quello stato d'animo, quel modo di guardarsi, di vedersi. Quando l'avete fotografato, tenete sempre la foto sul vostro ripiano mentale.

Quando la comunicazione si chiude è come se tra voi due fosse calato un vetro sporco, con sopra tutta la stanchezza la paura e le ansie.

La prima cosa da fare è vedere questo vetro che si sovrappone. Se la guardate attraverso un vetro sporco, la persona che avete davanti non è più meravigliosa. È una palla orribile, una minaccia.

TU HAI PERÒ UNA POSSIBILITÀ FANTASTICA. VOI VI AMATE, TU LO SAI CHE VI AMATE. FERMATI AD ASCOLTARE DOVE È FINITO QUESTO AMORE, LASCIALO VENIR FUORI, GUARDA LA FOTO MENTALE CHE HAI FATTO AL TUO STATO DI COSCIENZA INNAMORATO. RENDITI CONTO CHE DEVI PRIMA DI TUTTO RITORNARE IN QUELLO STATO.

Se il vostro è vero amore l'altra persona percepirà che stai aprendo i canali di ascolto, che ti stai lasciando andare.

SE TI AMA SENTIRÀ CHE STAI CAMBIANDO IL PUNTO DI VISTA, L'ATTEGGIAMENTO.



È come quando si fa l'amore tantrico e si assapora l'orgasmo di valle.

Entri in sintonia coll'altro. Provaci e vedrai che è così. Se ti metti in ascolto dell'altra persona lei sentirà un richiamo irrefrenabile verso l'ascoltarti. Se dentro di lei l'amore è ancora potente coglierà questo cambio di vibrazioni, sentirà amore e comprensione in questo cambiamento. Sentirà che ti apri per comunicare. Tu devi solo aspettare e ascoltare fino a che non si sarà riaperto il canale dell'ascolto. Poi devi riuscire a rivedere l'amore all'opera nella persona che hai davanti. Vedere il tessuto di luce che c'è in lei che ti ha fatto innamorare. Quel profumo, quel colore, quei segni, quella densità, quel sapore, quel calore, quell'onda, quel suono.

Quando lei riprenderà a brillare ai tuoi occhi, saprai che non solo la comunicazione è ristabilita ma che entrambi siete ritornati nello stato di coscienza dell'amore.

Capirlo è difficile, farlo è facile perché non devi fare niente. Se l'hai capito, se ti fermi ad ascoltare l'altro, quando c'è un problema, succede da sé. È la forza dell'amore. Solo il fatto che questo mondo non conosce amore ma solo la violenza, solo la mancanza d'amore nella nostra cultura e nei nostri costumi di vita, ha fatto sì che questa elementare modalità dell'amarsi non sia scolpita in tutte le piazze del mondo.

Riassumendo: Istruzioni per gli amanti. Se c'è un problema (qualsiasi problema)

1 • Mettersi in ascolto
2 • Percepire l'amore
3 • Parlarne

Se le tre operazioni non vengono eseguite nella successione giusta la forza del'amore non può agire.

È come con il telefono: se prima parli, poi formi il numero e poi sollevi la cornetta, non riesci a fare una telefonata.

Prima devi sollevare la cornetta, poi comporre il numero e poi parlare (se dall'altra parte non ti risponde nessuno, è tutta fatica sprecata).

Se si intende questa profondità dell'amore e del suo aspetto magico (e la necessità di riconoscere lo stato di coscienza dell'amante e le strade dell'ascolto che ci portano a viverlo), allora si potrà finalmente immaginare un vero grande amore.

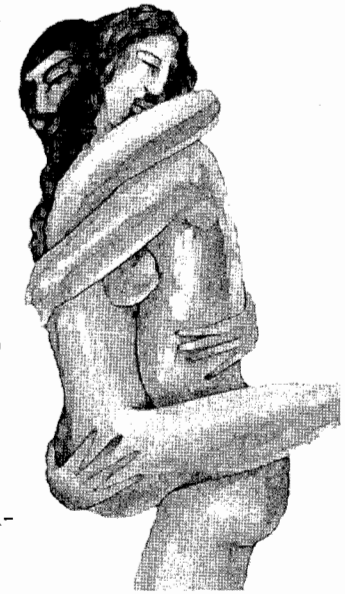
Qualcosa di superiore alle convenienze e ai vantaggi degli interessi meschini. Qualche cosa che la morte può fermare ma il tempo non sarà in grado di corrompere. Non sarà più come un sasso lanciato in aria che deve per forza via via perdere la spinta iniziale.

Se amerai la persona amata e l'amore che vi unisce, se ascolterai il tuo corpo e le vibrazioni quando vi amate, ti si dischiuderà il segreto della vita e dell'amore. Perché la vita non è altro che una sterminata distesa di amore che si estende nel tempo e nello spazio. Se lo riconosci sotto la superficie delle cose ti

accorgi che costituisce lo scheletro, il corpo, la qualità soggiacente[1], la forma intrinseca, il minimo comune denominatore, ciò che dà valore a tutto.

Amare il tuo amore sarà di più che amare una persona perché è migliore di altre o ti piace di più. Sarà amare una porzione unilocata, individualizzata, dell'amore universale.

E continuerai ad amarla anche quando sarà vecchia e brutta, o se casca e resta in carrozzella. Perché in questa persona non amerai più la superficie, le cose esteriori, ma la sua entità intima, soggiacente. Il suo essere in sintonia con te, il suo essere la tua vita. Il fatto che tu la vivi e lei ti vive.

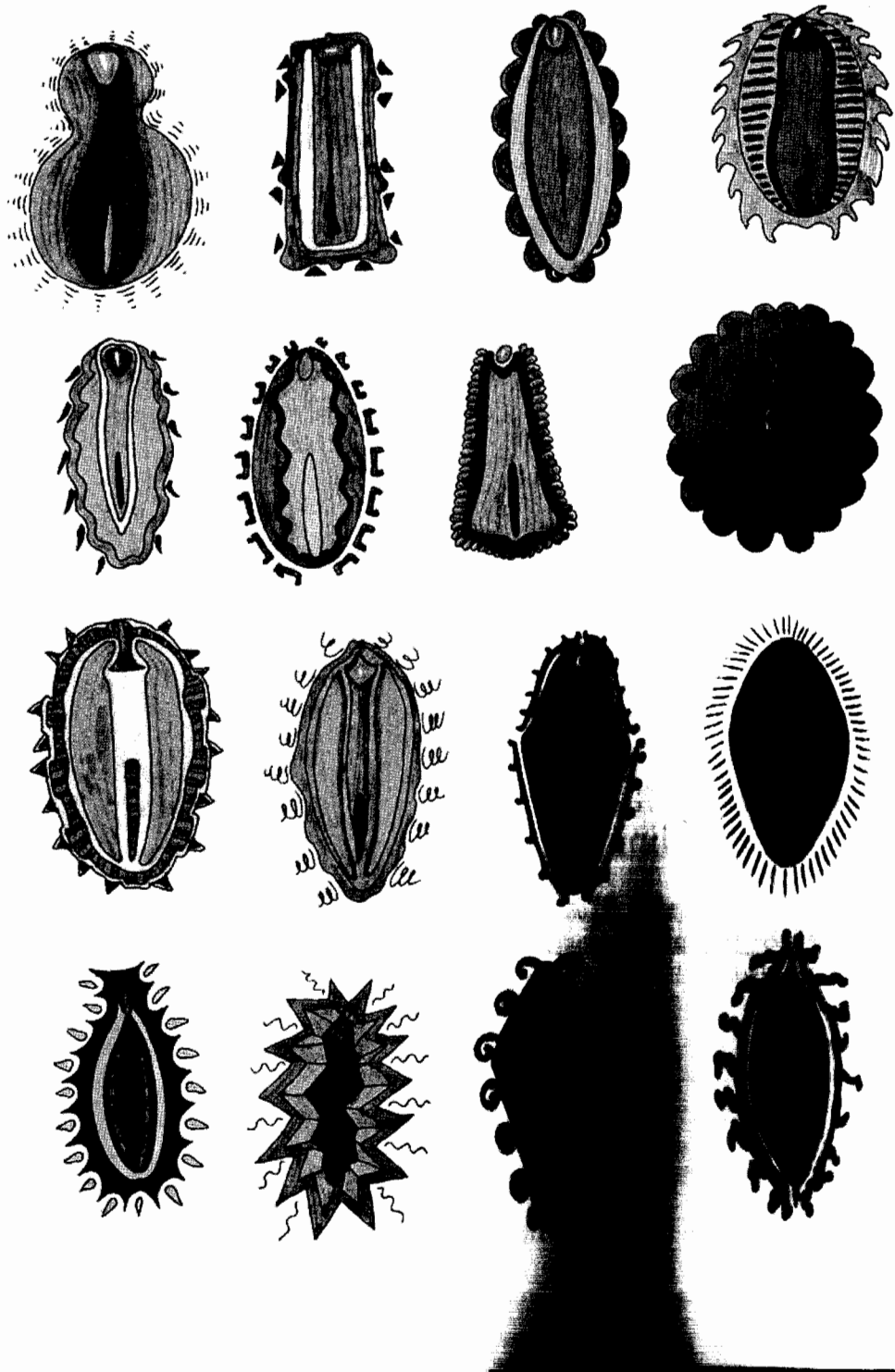


Amare è convivere, dividere, mettere insieme, comunicare amore.

Amo l'amore amando te,
mio amore,
che d'amore
il mio amore nutri.

E se lei non capisce stupitela, lo stupore è il passpartout delle emozioni.

Note:
1- Su questo tema Persing ha scritto due libri meravigliosi, "*Lo zen e l'arte della manutenzione della motocicletta*" e "*Lila*", editi da Adelphi.



LA BIBBIA DEL SESSO ZEN!!!

Vuoi vedere il tuo uomo delirare in preda a un'orgasmo multiplo?
Vuoi che lei ti chieda pietà dopo che la ventinovesima e la trentesima esplosione di brividi sconquassanti, rantoli d'estasi, rapsodie di spasmi e ondate di piacere a diagramma piatto le hanno fuso il senso del pudore?
Vuoi sapere, finalmente dove cavolo è questo benedetto punto G che rende le donne incapaci di intendere e di volere?
Leggi questo libro... Se sei una donna i muscoli della tua passera diventeranno capaci di muoversi come le dita di una pianista di blues finlandese: potrai convertire, in 22 minuti, qualsiasi cattolico al cristianesimo o a una qualunque religione a tua scelta. Ti regaleranno diamanti, palazzi, isole dei Mari del Sud, daranno a nuove stelle il tuo nome e scriveranno romanzi sul profumo della tua pelle!
Se sei uomo le ragazze si contorceranno tra le tue braccia, benedicendo il giorno nel quale sei nato e poi scriveranno lettere di ringraziamento alla tua mamma.
Sesso tantrico, giochi sessuali extraterrestri, ululati di godimento!
Compra questo libro. Se la tua vita sessuale non cambia radicalmente, nelle prossime 24 ore, ti restituisco i soldi.

ISBN 88-87554-02-1
9 788887 554021 >

L. 20.000