SESSO SUBLIME

Di Jacopo Fo

SOMMARIO

IL MONDO MASCHILE 4
COM'È FATTO 4
LA SESSUALITÀ MASCHILE 5
ODE AL PISELLO? di Gabriella Canova 6
QUANDO LEI MI TOCCA HA UN'ARIA DISGUSTATA. 8
Come sopravvivere con un lombrico nei calzoni. 8
IL MASCHIO VA PRIMA CAPITO E POI ACCAREZZATO 8
IGIENE INTIMA MASCHILE 9
MA DOV'È QUESTO PUNTO L MASCHILE? 10
COME PROVOCARE IL PIACERE DEL PUNTO L 11
L'ORGASMO DEL PUNTO L 12
FRIGIDITÀ MASCHILE 12
ANCHE IL TUO UOMO SIMULA L'ORGASMO? 12
GLI ANTICHI ROMANI NON GODEVANO MAI? 13
FRIGIDITÀ MASCHILE, ENDORFINE E VIOLENZA 14
IL PIACERE PROFONDO, L'AMORE E L'ASCOLTO 16
COME RITROVARE IL PIACERE SELVAGGIO 16
I DIVERSI TIPI DI CAREZZA PENICA 17
Masturbazione non manuale 19
IL MONDO FEMMINILE questo sconosciuto... 21
MA LA DONNA COM'È? 21
IL SESSO NELLA DONNA 21
L'ORIGINE DEL MONDO 22
COM'È FATTA LA MADRE DI TUTTE LE DELIZIE 23
COME TRATTARE LA CLITORIDE 24
ELOGIO DELLA LENTEZZA 25
LE SUE ZONE EROGENE 26
IL PUNTO G: IL LUOGO DEL PIACERE PIÙ SCONOSCIUTO 28
DOV'È IL PUNTO G NELLA DONNA? 28
COME TRATTARE IL PUNTO G 29
L'ORGASMO DEL PUNTO G 30
LE POSIZIONI PER SOLLECITARE IL PUNTO G 31
ALLE RAGAZZE FRIGIDE PIACCIONO I BACI SULLA BOCCA di Gabriella Canova 31
COME SI SCIOLGONO LE DONNE DI GHIACCIO 33
LE FREDDE CHE AMANO IL SESSO 34
MA TI FA PROPRIO RIBREZZO? 37
COME RAGGIUNGERE L'ORGASMO IN 22 GIORNI 39
Automiracolarsi con i muscoli vaginali. 39
LASCIARE CHE LA MENTE SE NE VADA VIA 40
TOCCARE I VERTICI DEL CLIMAX INTERPLANETARIO 41
LE CAREZZE CHE MANDANO IN ESTASI LE DONNE 42
I MUSCOLETTI VAGINALI 43
LA PRIMA VOLTA FUI QUASI TRAVOLTO DAL PANICO 43
IL MISTERO DELLA MUSCOLATURA SCOMPARSA 44
PERCHÉ SONO COSÌ IMPORTANTI QUESTI MUSCOLI 46

IMPARARE A MUOVERTI DENTRO: Come trovare i tuoi muscoletti _____47
ALCUNI ESERCIZI PER FARTI IMPAZZIRE DI PIACERE _____49
ALLENAMENTO _____49
IN PIEDI _____50
L'ORGASMO MULTIPLO Maschile e femminile _____52
LE SVENTAGLIATE DI PIACERE DELL' ORGASMO MULTIPLO _____52
DALL' ORGASMO MULTIPLO SEMPLICE (della donna) AL DELIRIO DEL SOFFIO _____57
150 ORGASMI IN UN GIORNO SONO TROPPI. NON CI CREDO _____58
COS'È L'ORGASMO PROFONDO TOTALE _____58
MA C'È DI PIÙ! C'È IL DELIRIO ESTATICO _____59
L'ORGASMO PROFONDO TOTALE GALATTICO CON LE BOLLICINE _____59
SESSO TANTRICO _____61
POI UN BEL GIORNO SCOPRI CHE L'ORGASMO TI ANNOIA _____61
L'ORGASMO DI VALLE FU QUALCOSA DI STRAORDINARIO _____61
COME SCOPRIRE L'ALTRO MODO DI FAR L'AMORE _____62
IL PIACERE DELLA DANZA LENTA DEI RITMI CELEBRALI _____63
COME SE TU FOSSI IL FIUME E LEI L'OCEANO _____64
L'ORGASMO DI VALLE: COME ARRIVARE IN PARADISO _____65
C'È TANTRA E TANTRA _____66
A proposito delle diverse tecniche dell'amore orientale __66
COME FU CHE INVENTARONO IL TANTRA _____67
APPENDICE al tantra _____68

IL MONDO MASCHILE

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.

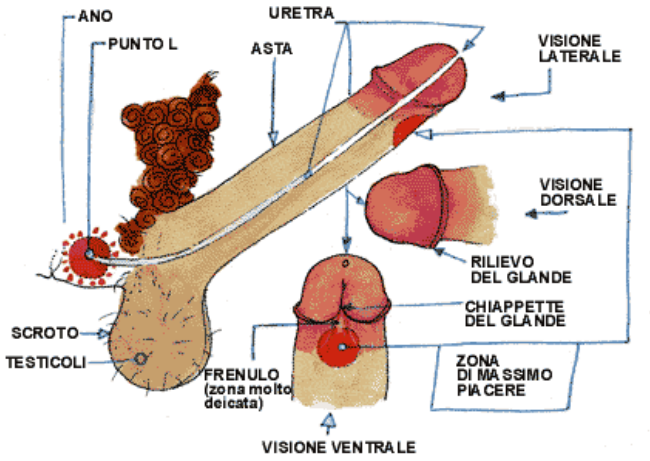
Il maschio mugola ma non ha il coraggio di tradire l'orgoglio maschile e di avvisare che sta soffrendo. Lei crede che i mugolii siano di piacere e continua energicamente a torturarlo. Diciamolo una volta per tutte:il pisello è un tenero virgulto delicatissimo e ipersensibile almeno quanto la passera. Soprattutto la 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

COM'È FATTO

Innanzi tutto diciamo quanto è lungo il pene: dai 7 ai 12 cm in stato di riposo, dai 12 ai 20 cm in erezione. Attenti però alle valutazioni... la grandezza del pene a riposo non è indicativa. Un pene che è più grande quando è molle avrà uno sviluppo inferiore irrigidendosi.

Queste le misure "medie". Poi ci sono casi particolari di enormità o piccolezza (ma chi ha il pene troppo grande poi difficilmente avrà erezioni durissime). Infine c'è da dire che la grandezza del pene conta poco, infatti la vagina è estremamente elastica e aderisce bene anche ai peni piccoli. Senza contare che il punto G femminile è all'inizio della vagina. Gli indiani consideravano un uomo con un pene eretto di 6 cm perfettamente in grado di soddisfare una donna.

L'apparato sessuale maschile è formato da varie parti, tutte molto sensibili al piacere: i testicoli, l'asta e il glande. E questo lo sanno tutti. Quel che non si dice quasi mai è che anche il pisello ha la clitoride, cioè una zona estremamente sensibile sotto il glande (nella zona ventrale, là dove il glande si separa formando due chiappette dalle quali parte il "frenulo" o "filetto").



Sinceramente mi sembra incredibile che la maggioranza delle donne che ho incontrato non sapessero dove fosse esattamente il luogo del piacere maschile. Evidentemente la maggioranza degli uomini si vergogna a parlare di certe cose, rinunciando così al massimo dell'estasi. Parlare di quel che si preferisce, di cosa ci dà più piacere, è un passaggio indispensabile se si vuole costruire una forte intesa sessuale e arrivare a una completa soddisfazione. Pensare "se mi ama veramente capirà" non ha senso. Ognuno deve affrontare timidezza, inesperienza, timore. È inutile aggiungere indovinelli della sfinge. Se proprio non volete essere espliciti date almeno una mano... «Lo sai che c'è un punto particolare dove adoro essere toccato? Prova a trovarlo e a scoprire come mi piace essere accarezzato lì..». Almeno lei capirà che c'è qualche cosa da imparare e che il pene non è un luogo uniforme che "dove tocchi tocchi tutto fa uguale". Ma non c'è solo la clitoride del maschio. Egli ha pure il punto G.

Questo luogo era praticamente sconosciuto fino a pochi anni fa. È una scoperta moderna, come il videogiochi o l'auto a energia cinetica. Per migliaia di anni l'uomo ha avuto cose più importanti da fare che scoprire dove provava il godimento. Questo punto si trova nella zona tra i testicoli e l'ano. Si tratta di un'area che ha la stessa conformazione del pisello e che potremmo definire la sua continuazione, il suo nido, la parte del pisello attaccata al corpo. Se toccate questa zona mentre il pene è eretto vi renderete conto che si tratta proprio di una specie di continuazione del pene stesso, infatti non c'è un punto netto dove questo finisce. Oltre il punto dove il pene è attaccato al corpo esso continua ancora a essere peniforme. Insomma, tastate e scopritelo da soli. Descrivere una cosa così elementare è troppo difficile.

LA SESSUALITÀ MASCHILE

C'è una profonda diversità tra l'uomo e la donna. Una diversità, oltre che fisica, psicologica.

Mentre il compito biologico della donna è quello di curare e proteggere continuamente i figli, quello dell'uomo è di fecondare la femmina e di difendere dagli attacchi esterni il suo gruppo. La donna ha in sé la costanza e la tenacia. L'uomo è più irruente, potente ma discontinuo. Sono due modi diversi di entrare in contatto con la vita.

Istintivamente la donna vede il sesso come l'inizio di qualche cosa (una nuova vita). Per l'uomo è finito tutto appena è riuscito a fare il suo dovere di fecondatore. La donna ragiona sui tempi lunghi, l'uomo affronta le questioni una per volta. Per la madre i problemi e l'ansia per i figli non hanno mai fine, per l'uomo si tratta di difendersi da quella minaccia specifica o trovare il cibo per quel giorno in particolare. Per questo il modo di intendere la vita è così diverso per maschi e femmine. Ed è diverso anche il modo di intendere il sesso.

Sì, è banale dirlo, ma l'uomo è cacciatore. Potrà anche essere fedele ma se vede una ragazza che gli sorride non può evitare che qualche cosa gli si muova dentro. L'uomo è ansioso. Vorrebbe subito mettervi le mani sulle tette prima ancora di essersi presentato.

E anzi, prima ancora, il suo istinto animale gli suggerirebbe di annusarvi lì come fanno tutte le bestie. Lui si trattiene perché sa che è maleducato annusare le sconosciute.

Anzi non ci pensa proprio a farlo. Ha dimenticato i suoi istinti di migliaia di anni fa...

Ma qualcosa è rimasto. E i suoi occhi non possono evitare di correre sulle rotondità del vostro seno e dei vostri glutei, spiando l'orlo della gonna e la ripida discesa delle vostre caviglie. È così. Beh... non sempre. Ci sono le eccezioni. Ma un maschio che non ha delle reazioni istintive così animali forse soffre per un eccessivo autocontrollo. Poi non riesce a lasciarsi andare fino in fondo amandovi e non sa perdersi completamente nell'estasi dell'amore.

Perciò, care amiche, forse accettare un po' di maschia irruenza, un po' imbranata, è una cosa inevitabile. Si tratta di saperli prendere gli uomini. Tranquillizzarli, addolcirli, insegnar loro a stemperare l'ardore facendolo durare a lungo per far lievitare il piacere. Insegnategli a tramutare l'ansia in gusto per l'attesa.

Se ti trovi con un nuovo amore devi tener conto che probabilmente prima di incontrarti ha patito molti rifiuti e ha una voglia pazza di far l'amore. Le donne non si rendono conto di quanto sia difficile per un uomo trovare una femmina disponibile. Mettetelo a suo agio dicendogli che non ha nulla da temere: fai in modo che lui raggiunga il suo orgasmo tanto desiderato. Dopodiché spiegagli che a te piace la lentezza. Se non capisce hai due possibilità: proporgli una doccia fredda oppure soddisfarlo rapidamente con qualche carezza, di modo che sbollisca la sua bramosia da animale in gabbia, dopo potrai stabilire con lui un rapporto più umano. Vedrai che poi riuscirà addirittura a parlare di filosofia.

ODE AL PISELLO? *di Gabriella Canova*

L'altro giorno un mio amico mi ha parlato per 40 minuti di seni femminili. Mi raccontava che ci sono tette bellissime ma poco "comunicative", altre meno graziose ma "simpatiche" e così via. Mi ha parlato di forme e colori, senza ironia ma con grande rispetto. Gli uomini riescono a vederci... a pezzi. Possono distinguere il corpo dalla mente e non solo, varie parti del corpo da altre. Si innamorano di un piede o di un seno anche indipendentemente da quello che ci sta attorno.

Basta guardare le riviste maschili come Playman (ma anche come Panorama). Gli uomini sono attratti dalle forme femminili, sono incantati dalle rotondità. Sono commossi dalla setosità della pelle di una donna. Il loro primo richiamo sessuale e amoroso è prettamente fisico.

Biologicamente questo atteggiamento ha una sua ragione molto reale e spesso inconscia. L'uomo deve occuparsi della conservazione della specie. Un bacino largo, un seno florido assicurano al maschio che la femmina è in grado di partorire e allattare i figli. Anche se oggi abbiamo perso molto del nostro istinto animale certi richiami sessuali rimangono molto forti.

E le donne? Siamo tutte sante e poco interessate al corpo maschile? E allora con i sex- symbol come Antonio Banderas o Cristopher Lambert come la mettiamo? La biologia per noi non conta? E come no. Conta moltissimo. Ma per le donne il maschio non solo deve essere in grado di procreare (spalle larghe a indicare un'ossatura forte, bacino stretto, ecc.) ma anche di provvedere alla prole e quindi deve avere caratteristiche che ci rassicurino da questo punto di vista.

Il compito di fecondatore può essere svolto egregiamente anche da un uomo brutto o mingherlino. In fondo è sufficiente una goccia di seme... La capacità di essere un buon padre nel tempo è quindi una questione più di carattere e cervello che di forza fisica.

Se ci facciamo venire in mente degli uomini che ci piacciono difficilmente riusciamo a staccare un pezzo di corpo da un altro. È quasi impossibile parlare, per esempio, solo delle labbra o delle gambe degli uomini. Richard Gere è bellissimo, ma riuscite a scindere lui come essere fisico dal suo modo di camminare?

A proposito, avete mai pensato alla differenza enorme che c'è tra la prostituzione femminile e quella maschile? Un uomo va con una puttana, risolve la questione in dieci minuti, un quarto d'ora al massimo e via, cinquantamila e passa la paura. Una donna paga anche due milioni per uno gigolo ma ci va a cena, a teatro e poi a letto.

Non credo che questa diversità di atteggiamento sia solo legato a condizionamenti culturali. Anche se può essere divertente l'idea di chiedere a un uomo: "Quanto?" non riuscirei ad avere un rapporto sessuale in macchina basato solo sul sesso: "Toccami lì, fammi così..." Brrrr. Di un uomo di cui siete innamorate riuscite a parlare per dieci minuti solo del suo pisello? Non si tratta di remore morali, è proprio che non possiamo fare dei distinguo in questo campo. La forma del corpo maschile non è, per una donna, l'unico e il più forte richiamo sessuale. Può piacermi moltissimo un uomo, posso anche farci del sesso, ma non riuscirò mai a innamorarmi solo del suo pisello.

Di lui ricorderò il sorriso, la dolcezza e anche le sue spalle e i suoi glutei ma non riuscirò mai a parlare solo della forma dei suoi organi sessuali. È diverso il metodo d'approccio. Gli uomini parlano del proprio pene come se fosse un'entità a parte. E qualche volta lo fanno diventare padrone della propria mente e comunque alcune volte "lui" ha una vita propria (le polluzioni notturne, ad esempio).

Le donne si eccitano perché scatta qualcosa nella loro mente: un sorriso, un tocco anche lieve, un profumo, il ricordo di una situazione erotica. Il nostro sesso non si sveglia senza che noi lo vogliamo, il

pisello sì. Ho sentito esilaranti racconti su erezioni assolutamente inopportune. Ecco perché è così difficile fare un'ode al sesso maschile. Perché attaccato al pisello c'è sempre un uomo e le due cose sono inscindibili.

QUANDO LEI MI TOCCA HA UN'ARIA DISGUSTATA.

Come sopravvivere con un lombrico nei calzoni.

In generale gli uomini sono molto orgogliosi del loro sesso: è mutevole, ora duro ora elastico, si alza da solo ed è capace di gettare liquidi a una notevole distanza. Ci restiamo molto male quando le ragazze, vedendolo, fanno un'espressione schifata e magari devi convincerle a toccarlo appellandoti alla Convenzione di Ginevra sui diritti dei maschi eccitati.

E anche se poi alla fine te lo toccano, lo prendono con la punta delle dita come se si trattasse del calzino sinistro di un calciatore che ha fatto voto di non cambiarsi i pedalini per tutto il campionato.

È terribile sapere che se tu lo tirassi fuori in un supermercato affollato tutte le donne fuggirebbero urlando. Se volete far godere un uomo in modo pazzesco dovete capire prima di tutto questo. Egli soffre moltissimo quando gli disprezzano il "pisino".

In fondo non è così brutto. Guardatelo bene. Non sembra un funghetto? E quando è molle non potrebbe essere un tricheco addormentato o un lombricone? I vermi vi fanno ribrezzo? Ma no, sono simpatici. Se non ci fossero loro a scavare la terra e ad arricchirla con le loro feci, le piante non potrebbero crescere e dare fiori e frutti. E poi molti vermi diventano farfalle. Il pisello no, resta pisello per tutta la vita. Potreste iniziare a disinibirvi cercando di abituarvi ai lombrichi. Non sono di molta compagnia ma non si può dire che siano importuni. Oppure provate a truccare il pestello del vostro amore.

Un po' di fard e un po' di mascara e rossetto possono fare miracoli. Potreste anche truccarlo da tigre o da capo indiano. Oppure potreste rinunciare a lui, scegliere la castità o l'amore con un'altra donna. A che scopo continuare ad avvilirlo con un atteggiamento negativo? Capirei simile modo di fare solo se si trattasse di una vendetta. Ma sei sicura che il pistolino che hai davanti sia proprio il colpevole di tutte le pirlate?

IL MASCHIO VA PRIMA CAPITO E POI ACCAREZZATO

Gli uomini sono più meccanicisti delle donne. Innanzi tutto hanno sempre paura che voi sul più bello smettiate di voler fare sesso con loro. È un residuo dei traumi adolescenziali, cicatrici lasciate da ragazzine che a un certo punto avevano paura di "essersi spinte troppo avanti" e li piantavano in asso dopo averli illusi che "quella era la volta buona".

Perciò i maschi, generalmente, gradiscono che si vada subito al sodo e odiano la suspance. Riescono a gradire i tempi lunghi solo se hanno la certezza assoluta (tipo se avete firmato un contratto scritto con tanto di penale in caso di recesso) che poi, veramente, li toccherete lì fino a

farli venire. Se no stanno in ansia, contraggono i muscoli pelvici, si strozzano il punto L e poi non riescono a godere.

Se proprio volete fare le cose lente, prendeteli di petto (letteralmente). Fatevi toccare le tette, poi afferrate il loro membro, agitatelo un po' e ditegli: «Adesso ti farò venire quattro o cinque volte, ma voglio farlo con calma che mi eccito di più. Quindi rilassati, respira e lasciami fare che ti insegno la suspense».

Per farlo godere in modo eccessivo dovete comunque considerare che il maschio è meno poetico della femmina, è più teso e quindi ci vuole un po' di tecnica. Eccovi le leggi fondamentali.

1 • Delicatezza. Lui non lo dice ma il suo cosino è ipersensibile e di costituzione cagionevole. Unghie, cerniere e sfregamenti lo mettono K.O.

2 • Ci sono zone che spesso danno fastidio se toccate senza una copiosa lubrificazione (tipo creme o saliva; attente a non usare mai sostanze che possano irritare il pene, è delicato). Soprattutto il glande se accarezzato mentre è un po' appiccicaticcio (cioè né asciutto né lubrificato) può dare sensazioni tipo il suono del gesso che fischia sulla lavagna. Molto fastidioso.

3 • Generalmente l'uomo vive il sesso in modo quantitativo: più parti toccate contemporaneamente (magari seguendo ritmi diversi) più proverà piacere.

4 • Ricordatevi che le due zone di massimo piacere sono sotto le chiappette del glande e tra l'ano e i testicoli (punto L).

IGIENE INTIMA MASCHILE

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 però 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 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 alcune popolazioni africane e australiane). Sull'influenza della circoncisione sul 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).

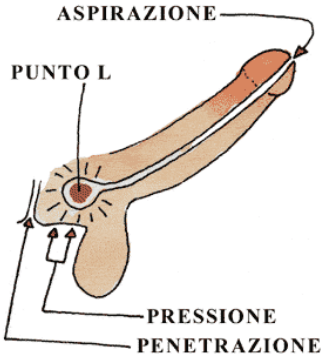
Un ragazzo con il prepuzio troppo stretto (che non riesce a scorrere giù) può avere problemi nei rapporti sessuali specie se il suo frenulo (volgarmente detto filetto) è troppo corto. Si può arrivare anche a lacerazioni molto dolorose. In ogni caso davanti a problemi fisiologici, irritazioni persistenti, 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.

MA DOV'È QUESTO PUNTO L MASCHILE?

Quando ho sentito parlare per la prima volta del punto L maschile ho pensato che fosse la solita follia femminista. Non volli neppure fare lo sforzo di capire di cosa si trattava. Era successo durante una conferenza della dottoressa Elisabetta Leslie Leonelli. Non potevo pensare che una donna avesse qualche cosa da insegnarmi sul mio orgasmo. Solo anni dopo, leggendo "Coccole e carezze" (della Leonelli) mi venne qualche dubbio e decisi di fare un esperimento. Ne restai folgorato. Tra l'altro capii come mai alcune volte avevo provato degli orgasmi fortissimi. Infatti si può sperimentare il piacere del punto L anche casualmente, non sapendo che esiste. Ma sapere dov'è e come trattarlo è meglio. Molto meglio. Ecco come Leslie Leonelli lo descrive:

"... Mentre avevo davanti le sezioni laterali dei genitali maschili con i corpi cavernosi, i nervi, i testicoli, la prostata, ecc... mi sono resa conto, improvvisamente, di quanto la base del pene affondi profondamente dentro le pelvi. Ciò che si vede all'esterno del corpo costituisce meno della metà dell'intero apparato, mentre i corpi cavernosi, veri e propri protagonisti dell'erezione del pene, continuano all'interno delle pelvi, al di là dell'osso pubico, al di sotto della prostata, fin quasi a raggiungere la parete del retto."

COME PROVOCARE IL PIACERE DEL PUNTO L



Ecco quali sono i tre modi attraverso i quali si può sollecitare il punto L.

Questa zona alla radice del pene può essere sollecitata in vari modi:

1 - Succhiando. Attraverso il tubicino del pisello (l'uretra) è possibile sollecitare il punto L creando un'aspirazione. Le nostre progenitrici muovevano naturalmente i muscoli vaginali creando un'aspirazione durante il coito. Questo spiega perché il punto L si trova lì dov'è. Oggi poche donne sono consce dei propri muscoli vaginali e quindi è difficile che il punto L sia stimolato normalmente durante il rapporto sessuale.

Lo stesso effetto lo si può ottenere attraverso un rapporto orale. Succhiando ritmicamente (cioè succhiare e poi smettere di succhiare ripetendo l'operazione in rapida sequenza) si può sollecitare ottimamente il punto L maschile. È anzi possibile far arrivare all'orgasmo un uomo soltanto succhiandolo, appoggiando le labbra sulla punta del pene, come fosse una cannuccia, senza toccarlo altrimenti. Ovviamente non per tutti è uguale e il succhiare non dovrà essere troppo forte. Fate attenzione perché, se esagerate, potrebbe essere irritante. Va poi detto che sarà bene continuare l'aspirazione dell'orgasmo dato dalla stimolazione del punto sensibile sotto il glande (la clitoride) anche durante l'eiaculazione. Infatti l'orgasmo del punto L è molto più lungo nel maschio. Sarebbe un peccato interrompere il godimento.

2 - Sollecitare con un massaggio delicato ma profondo la zona del perineo, tra l'attacco dello scroto (la sacca che contiene i testicoli) e l'ano.

3 - E possibile sollecitare il punto L attraverso la stimolazione anale. Questo spiega tra l'altro perché gli omosessuali possono raggiungere l'orgasmo attraverso la penetrazione anale o perché tanti uomini gradiscano essere penetrati con un dito durante un rapporto sessuale. Fino a ieri si ipotizzava una capacità della prostata di provare piacere. Ecco cosa scrivevano Ladas, Whipple e Perry sul libro "Il Punto G":

"... E in effetti uno dei motivi per cui alcuni uomini provano piacere nel rapporto omosessuale è che spesso, in un'unione di questo tipo, la prostata viene stimolata più facilmente che in un rapporto eterosessuale".

La dottoressa Leonelli ha però dimostrato che le cose stanno diversamente. Infatti, come si potrebbe raggiungere questo tipo di orgasmo profondo con il sistema dell'aspirazione e del massaggio perineale se il centro si trovasse nella prostata che è raggiungibile solo per via anale?

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 o 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 - Alle sensazioni di piacere e 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 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.

Comunque, cari amici, il piacere del punto L non è ancora il massimo che potete provare.

5 - Attraverso la respirazione, il rilassamento del basso ventre e altre tecniche è possibile (con la persona giusta) arrivare a toccare vette di piacere ancora più alte.

(Per approfondire vedi "Coccole e Carezze" di Leslie Leonelli, Ed. Nuovi Mondi, Perugia 2000)

FRIGIDITÀ MASCHILE

ANCHE IL TUO UOMO SIMULA L'ORGASMO?

Ci fu un periodo nella mia travagliata vita sessuale durante il quale mi sparì l'orgasmo. Non voglio dire che soffrivo di impotenza eiaculandi, cioè che non riuscivo a emettere il seme. No, il problema era che non sentivo nulla, nessun piacere. Dall'esterno poteva sembrare tutto o.k. ma non sentivo un fico secco. Iniziai a chiedere in giro ai miei amici ma a nessuno succedeva una cosa simile. Possibile che accadesse solo a me?

Negli anni '70 avevo partecipato a gruppi di autocoscienza maschile. Ci incontravamo e ci raccontavamo come vivevamo il sesso imitando quello che facevano tra di loro le nostre fidanzate femministe. Eravamo invidiosi di quel loro parlare tra donne di come noi facevamo l'amore.

Questa esperienza mi aveva insegnato che anche le cose più assurde, che pensi capitino solo a te, scopri poi che succedono anche agli altri; basta trovare l'occasione per parlarne. Ognuno di noi è unico e diversissimo da tutti ma, alla fine dei conti, la sostanza è sempre la stessa.

Così iniziai a insistere con interrogatori che iniziavano sempre più a somigliare a un terzo grado poliziesco. Alla fine un mio amico crollò e confessò che anche a lui era successo. Ero felice: mal comune mezzo gaudio. Non ero un mostro mutante ma soltanto uno sfigato qualsiasi (tanto per cambiare).

In quel periodo tenevo in un mensile una rubrica di consigli sessuali. Descrissi il mio problema chiedendo se qualche lettore aveva sperimentato questo orgasmo con eiaculazione ma senza piacere (praticamente era una rubrica di consigli sessuali nella quale l'autore chiede consigli ai lettori). Mi arrivarono parecchie lettere di uomini che soffrivano del mio stesso disturbo. Uno trovò anche un nome per indicarlo: "Pluf". Trovo che sia molto azzeccato.

Mi telefonò poi un trentacinquenne disperato. Era sposato da sette anni, aveva sempre avuto rapporti sessuali efficienti ma nella sua vita non aveva mai provato un orgasmo. Mi rivolsi ad alcuni sessuologi e finalmente una dottoressa mi disse che aveva letto qualche cosa sull'argomento. La mia malattia aveva anche un nome ufficiale brutto come tutti i nomi scientifici, tanto che me lo sono dimenticato.

Comunque a tutt'oggi non ho ancora trovato un testo divulgativo sul sesso che ne parli. Sono convinto che questa lacuna sia molto grave perché penso che moltissimi uomini ne soffrano in modo più o meno forte. Si va da una totale assenza del piacere a un godimento molto rapido e superficiale che accompagna il primo getto dell'eiaculazione e finisce subito. Cioè le successive contrazioni eiaculatorie non danno nessuna fitta di piacere; l'unica sensazione che si sente è quella dello sperma che viene spruzzato fuori. Così ci si sente delusi e insoddisfatti.

GLI ANTICHI ROMANI NON GODEVANO MAI?

Il problema è veramente molto grave e diffuso, me ne resi conto quando mi trovai a riflettere sulla famosa tristezza dopo il coito. Ancora se ne parla in alcuni manuali di educazione sessuale particolarmente retrogradi che la nominano in latino: *tristezza post coitum*. Cioè si sostiene che naturalmente l'uomo, dopo l'orgasmo, attraversa un periodo di depressione. Questo stato d'animo ha un nome latino perché già gli antichi romani lo descrivevano e sostenevano che non solo tutti

gli uomini ma anche tutti gli animali vivono questo contraccolpo negativo dopo l'esaltazione sessuale.

Per dimostrarlo ricorrevano a descrizioni accurate dell'espressione del cavallo o del leone dopo l'accoppiamento. Secondo loro hanno l'aria abbacchiata e delusa. Non so i leoni, ma di cavalli ne ho visti tanti e dopo l'orgasmo più che delusi sembrano rimbambiti dal piacere, sornioni, pigri e coccoloni. Credo che gli antichi romani abbiano proiettato il loro stato d'animo sui cavalli vedendo la propria depressione in quello che per i cavalli è, in realtà, un naturale stato estatico.

Anche di questo ho parlato con molti amici. Tutti hanno confermato che quando fanno l'amore bene e godono profondamente poi non si sentono per niente depressi... ma quando mai? Ti senti allegro, vitale, pieno di sensazioni, come se avessi dentro le bollicine dell'acqua minerale, ti vengono idee, fantasie, intuizioni. Le mie migliori illuminazioni le ho avute dopo aver fatto l'amore. C'è un piacevole profondo languore e questo stato euforico dura a volte per ore. Ma dove cavolo l'hanno vista questi la tristezza post coitum? Ma come cavolo facevano l'amore gli antichi romani? Come ha potuto un'idea simile resistere per più di duemila anni?

Uno è triste dopo aver fatto l'amore se non gli è piaciuto. La depressione ti prende perché l'eccitazione sessuale risveglia in te la potente aspettativa di un travolgente piacere seguito da un totale appagamento. Se poi non riesci a godere è chiaro che ti incazzi da bestia, il mondo ti pare una truffa e se vedi scopare un cavallo ti ricordi quanto è stato deludente per te far l'amore e vedi negli occhi del cavallo la tua tristezza.

Il sospetto, tragico, che ne viene fuori è che per secoli non solo le donne ma anche gli uomini abbiano goduto appieno molto, ma molto raramente (e qui si capisce perché erano così imbufaliti da passare la vita a scannarsi tra loro). E in effetti l'idea del sesso che avevano gli antichi romani era tremenda. Soffrivano di un enorme disprezzo delle donne e consideravano la pisella una cosa schifosa. E non trovavano pace neppure nell'omosessualità vista comunque come una lotta per il dominio, tanto che l'omosessuale passivo era disprezzato quasi quanto la donna.

Il fatto che ancor oggi questo problema sia pochissimo discusso ci fa pensare che il Pluf e la tristezza post coitum colpiscano ancor oggi la maggioranza dei sessuologi, dei ricercatori e dei divulgatori del settore dell'andrologia teorica e applicata.

FRIGIDITÀ MASCHILE, ENDORFINE E VIOLENZA

C'è però un'altra causa alla base di questa colossale cecità: è l'incapacità di molti di accorgersi che non hanno un vero e proprio orgasmo. In effetti pochi si sono occupati di osservare che nel piacere orgasmico ci sono due componenti: il piacere fisico (la sensazione vera e propria di piacere localizzata nel pisello) e il piacere psicologico dell'eccitazione che diventa un vero e proprio piacere fisico perché provoca l'emissione, da parte del corpo, di adrenalina e endorfina, sostanze che (come le droghe sintetiche) danno piacere ma non si tratta di un piacere specificatamente sessuale.

Questo piacere chimico, provocato dalle droghe naturali emesse dal cervello, può unirsi con una piccola sensazione di piacere sessuale-genitale e dare la parvenza di un vero orgasmo godurioso. Ma in questo caso, proprio come succede dopo il piacere provocato dall'assunzione di cocaina o eroina, quando l'effetto chimico svanisce si ha un periodo di depressione. Ecco da dove sbuca la tristezza post coitum. Cioè una situazione simile a quella di cui parlano i drogati; la fase down (a terra). Ed ecco perché dopo il rapporto sessuale invece di sentirsi appagati ci si trova ad essere più eccitati e desiderosi di prima. Ma non c'è vera eccitazione sessuale, in realtà abbiamo voglia di un'altra scarica della droga prodotta dal nostro corpo. Proprio il contrario di quando si ha un totale piacere principalmente fisico che dà un appagamento reale perché ci rilassa completamente e ricambia le energie.

Anche in questo caso entrano in circolo delle droghe fisiologiche ma non sono droghe dure, non sono per niente simili alla cocaina e alla morfina, non creano una crisi di dipendenza, non danno assuefazione.

Il piacere sessuale fisico vero e proprio non solo regala sensazioni fisiche che il piacere psicologico non dà ma è diverso proprio perché lascia profondamente soddisfatti e appagati. Il piacere psicologico lascia insoddisfatti e delusi e spinge a una fame sessuale nevrotica proprio perché crea insoddisfazione e crisi di astinenza da endorfine. Ma i guai non sono finiti.

Se godi fino in fondo in un certo modo, sei portato a ripetere l'esperienza che ti ha così meravigliosamente soddisfatto. Se invece il mio piacere è psicologico non mi soddisferà ugualmente fare la stessa cosa. Se mi ha eccitato vederla con la biancheria sexy la volta dopo non sarà più una novità. Vorrò qualche cosa di più. Dovrò cambiare il posto, o la donna, o la posizione. La mia soddisfazione non viene dal contatto con la mia partner ma dal fare cose sempre più emozionanti. Cercherò così nuove forme di trasgressione, che sono il modo più semplice per fare qualche cosa di forte.

Spezzare i nostri codici morali o comportamentali è certamente emozionante. Insomma, per mantenere viva l'eccitazione psicologica devo fare ogni volta qualche cosa che sciocchi la mia psiche. E quando non basta più cambiare donna o cambiare posto proverò a farlo in due, farlo in tre, appesi al lampadario, in auto sfrecciando a 100 all'ora, buttandomi giù con un paracadute a Beirut sotto i bombardamenti o in un fast- food all'ora di punta.

Questa mancanza di soddisfazione sessuale fisica colpisce la maggior parte delle persone ed è la causa di tanta agitazione sessuale. Intendiamoci, non ci vedo nulla di male nel cambiare spesso partner o nel cercare esperienze sempre nuove. Per me potete anche accoppiarvi con un autotreno col rimorchio o con un rinoceronte infuriato. Però se questa irrefrenatezza sessuale poi non dà soddisfazione non è bene. Tra l'altro si perde il piacere di approfondire, la gioia di esplorare fino in fondo una persona, l'estasi del millesimo amplesso, quando ormai conosci ogni poro della sua pelle e lei tocca i punti che ti danno più piacere con la perfezione dell'esperienza e ti suona come un liuto a sei corde.

C'è infine da dire che questa insoddisfazione fisica è, a mio parere, alla radice di ogni tipo di violenza sessuale. Quando lo dico vedo

sempre facce perplesse ma ne sono profondamente convinto anche se non ho dati d'inchiesta sui quali appoggiarmi. Penso che una persona che violenta una donna o un bambino non possa provare nessun piacere fisico mentre lo fa. Il piacere fisico richiede un abbandono che non è possibile durante uno stupro.

IL PIACERE PROFONDO, L'AMORE E L'ASCOLTO

Il piacere è
l'inizio e la fine
di una vita felice.
(Epicuro)

Per essere chiaro fino in fondo voglio specificare che quando parlo della contrapposizione tra piacere fisico e piacere psicologico non voglio negare che nell'orgasmo ci sia una grande componente di sentimenti, emozioni, eccitazione culturale e altro. Queste componenti sono senz'altro sane e indispensabili per un vero appagamento profondo. Ma questi elementi devono innescare una reazione fisica, una scarica liberatoria di piacere e di brividi in tutto il corpo, accompagnata da un abbandono dell'autocontrollo muscolare e mentale, da movimenti involontari e ansimi spontanei.

Quando queste reazioni non si hanno, quando il piacere fisico è nullo o scarso, quando la soddisfazione è tutta cerebrale, non si può parlare di un pieno orgasmo fisico. Ecco cosa intendo parlando di orgasmo prevalentemente psicologico.

Per maggiore chiarezza c'è da dire che una componente essenziale del piacere fisico è data dalla sensazione di comunione con il partner che si verifica nell'orgasmo di valle.

Questo fenomeno non è un accadimento psicologico ma fisico. Infatti, tra due persone che restano in contatto sessuale per un tempo superiore ai 32 minuti circa, si verifica una sintonizzazione dei ritmi dell'attività cerebrale. Questa sintonizzazione è un fatto oggettivo, misurabile con un'apposita macchina (il Braintester). Essendo una reazione corporea è percepibile dai nostri sensi. Ovviamente per averne una sensazione chiara "essere in contatto sessuale" non basta. Bisogna che ci sia in entrambi gli amanti una forte attrazione sentimentale, tranquillità, rilassatezza e lentezza. Tanto più ci sarà ascolto e assenza di ansia, tanto più questo fenomeno sarà forte e percepibile.

COME RITROVARE IL PIACERE SELVAGGIO

Il piacere non è affatto
una guida critica infallibile,
ma è senz'altro la meno fallibile.
(W. H. Auden)

È come se il tuo apparato percettivo fosse chiuso. Non senti il piacere nel vedere, toccare, annusare, ascoltare, assaggiare. Il tuo cervello è da qualche altra parte, impegnato a fare una cosa che non è essere qui, ora, a gustare la tenerezza e il contatto con lei.

Già abbiamo parlato di questo a proposito dell' eiaculazione precoce e dell' impotenza . L'atteggiamento psicologico è fondamentale per non

perdersi in pensieri faticosi che ti impediscono di lasciare il controllo di te e abbandonarti al piacere.

Poi, però, ci sono alcuni fattori fisici fondamentali:

1 - La lentezza dei movimenti. Più ti muovi piano, più rallenta la velocità dell'attività cerebrale (+ lentezza = + capacità di godere).

2 - Più respiri e più si aprono i ricettori del piacere. Più respiri e più è facile spegnere il cervello razionale, entrare nella trans del piacere ed essere sopraffatti dalla dolcezza.

3 - Rilassare la zona intorno al punto L. Più i muscoli pelvici sono morbidi, più le sensazioni di piacere della zona genitale si espandono in tutto il corpo. Ci vuole un po' di pratica perché, dopo i primi esperimenti che saranno per forza un po' "tecnici", voi reimpariate questo modo di fare l'amore respirando profondamente e rilassati.

Gli effetti positivi si vedranno nel tempo ma già dalle prime volte noterete un buon miglioramento. Soprattutto noterete che far l'amore così è diverso e già questa è una vittoria. Se qualche cosa inizia a cambiare è possibile sperare che il cambiamento vada verso il meglio.

I DIVERSI TIPI DI CAREZZA PENICA

Scusate ma non ho resistito. "Carezza penica" mi fa troppo ridere. D'altra parte tutte le altre parole hanno un suono troppo volgare. Visto che il maschio è così quantitativo, eccoti alcune tecniche particolari di masturbazione che ti potranno rendere l'idea di come indirizzare la tua ricerca per giungere a una manualità da Perfetta Seduttrice. Dire che il maschio è un materiale non vuole comunque dire che non abbia sensibilità poetica. Se al momento opportuno gli scocchi lo sguardo giusto lo puoi trapanare da parte a parte e ridurgli il cuore in bollicine. Ma questo può essere moltiplicato per dieci se, intanto, gli stai facendo qualche cosa di tecnicamente ineccepibile. I maschi sono sempre affascinati dalla tecnica. Perciò vediamo queste benedette tecniche.

La racchiusa

Prendete il pene con entrambe le mani disposte come due panini che racchiudono una salsiccia. Poi scecherate. Lubrificare è meglio.





Il pizzicottino

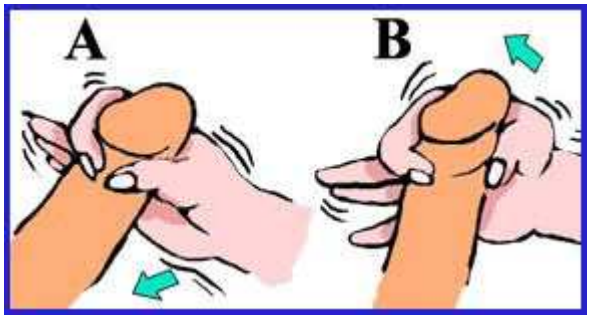
Si prende la pelle della zona sensibile sotto le chiappette del glande tra l'indice e il pollice come in un lievissimo pizzicotto e ci si limita a spostarla in su e in giù per un centimetro. Se si vuole esagerare si frizioni con l'altra mano la zona tra ano e testicoli (punto L).

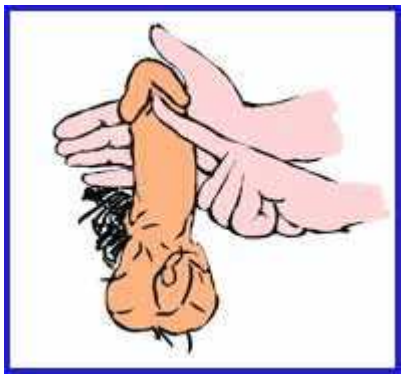
La cravatta

Si forma un cerchio tra l'indice e il pollice e si prende il membro all'altezza dell'attaccatura del glande, un po' sotto; di modo che il punto più sensibile sia toccato.

Poi si muove questo "colletto" facendolo ruotare intorno, senza andare in su e in giù.

Quando inizia a urlare, continuate (in questa tecnica è fondamentale una buona dose di crema fluida anallergica come lubrificante).





La pudica

Tipica tecnica da utilizzare quando volete ma non volete darvi troppo. Quando insomma non desiderate impegnare eccessivamente il vostro corpo nel soddisfarlo.

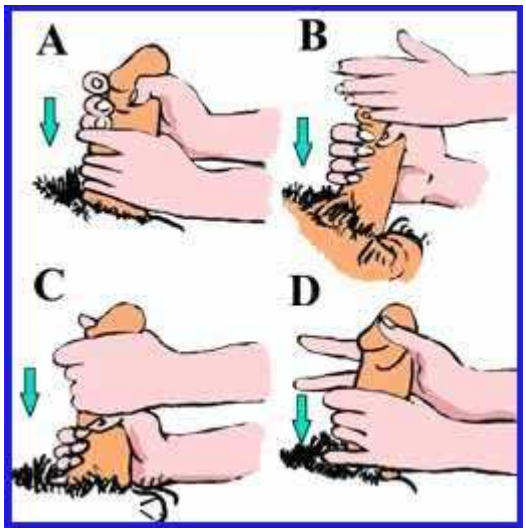
Questa è una cosa che in realtà fa impazzire gli uomini.

Vi basta un centimetro quadrato del vostro dito indice. Forse meno. Appoggiatelo sulla parte più sensibile sotto le chiappette del glande e muovete in un cerchio, senza far scivolare il dito, massaggiando cioè in profondità. Se vuoi essere assolutamente stronza e vederlo rantolare (ad esempio se ambisci a triturare il tuo capoufficio e renderlo schiavo), puoi farlo senza usare il dito. Utilizza invece qualche cosa di liscio; come una penna stilografica di freddo metallo, appoggialo finché non sarà più in grado di intendere e di volere.

Ovviamente la parte che dovete utilizzare, della stilografica, non è il pennino. A meno che lui non sia un masochista perso.

La stretta

Ogni tanto, qualunque cosa stiate facendo, provate a stringere forte la sua asta. Se uggiola è un buon segno.



Il tunnel infinito

Procedete a una lubrificazione eccessiva con crema anallergica, quindi fate scorrere le mani; chiuse intorno al pene; una dopo l'altra. Così otterrete l'effetto di una vagina nella quale il suo sesso continua a entrare.

Appena sentite che l'effetto lubrificante della crema diminuisce; irrorate ancora abbondantemente. Se le mani non scorrono bene si perde l'effetto devastante. A questo punto se vi serve qualcosa, qualunque cosa, potete chiedergliela mentre gli sorridete senza interrompervi. Finché non viene è in vostro totale potere.

La classica





Impugnate saldamente il pene al di sotto del glande; in modo tale che muovendo la mano verso l'alto la pelle; scorrendo; vada a ricoprire il glande stesso, senza che le vostre dita lo accarezzino direttamente (che è sensibile).

Muovete la mano verso l'alto aumentando leggermente la stretta e tirando un poco (come nella mungitura).

Tirare leggermente è bene perché sollecita il punto L. La stretta dovrebbe essere come quella che si usa dando la mano per salutare. Il piacere aumenta se il polpastrello del dito indice (o del rovescio) muovendosi friziona il punto sensibile sotto le chiappette del glande.

Ovviamente questa tecnica si presta a diverse varianti. La presa può essere più leggera, anche quasi impercettibile. Invece di tirare verso l'alto e stringere salendo, si può fare al contrario, in questo caso avendo l'accortezza di finire ogni discesa dando un colpetto col taglio della mano (il lato del dito indice se la presa è rovesciata) alla base del pene, sotto, di modo da solleticate il punto L.

MASTURBAZIONE NON MANUALE

Si può masturbare un uomo anche non usando le mani. Può essere altrettanto piacevole ed è sicuramente altrettanto sicuro dal punto sanitario. Puoi farlo con i piedi, con i gomiti, prenderlo sotto le ascelle o tra i ginocchi, oppure sfregare la sua parte più sensibile contro un qualunque punto del tuo corpo (eccetto la punta delle unghie).

Nella tradizione popolare due sono i punti ufficiali della masturbazione non manuale; i seni e le cosce. Tecnicamente non c'è molto da dire, però può essere estremamente piacevole e le variazioni di luogo e di modo possono essere infinite.

Anche l'uso di oggetti e tessuti offre opportunità inesaurbili; però il piacere diventa più psicologico che fisico, in quanto si perde la magia del contatto corporale.

Comunque se proprio vi piace l'oggettistica, provate con un pennello di martora da pittura ad acquarello. Sono carissimi ma estremamente morbidi.

IL MONDO FEMMINILE questo sconosciuto...

MA LA DONNA COM'È?

La donna è bellissima in maniera esagerata, essa è tutta tondeggiante con emisferiche protuberanze su due lati.

E tutte delle robe che si muovono quando ti guarda. Che poi si dice che sbatte le ciglia ma è un diminutivo. La donna è l'origine della vita. Se non si capisce questo non si può arrivare a far l'amore fino in fondo con essa.

La donna è poesia, mare e delirio. Istintivamente la donna ha un'idea del sesso diversa da quella dell'uomo. C'è dentro di lei la magia del poter essere madre. La donna è un'orchestra di violini e trombe che celebra la grandezza del creato. Noi maschi abbiamo la sfacciata occasione di poterla pastrugnare un po' durante questi pazzi anni che passiamo sulla terra.

La donna non può credere che il sesso sia solo un lubrico sfregarsi genitale. La donna sente che nel sesso c'è di più. C'è il miracolo del rock&roll. Per fare l'amore con una donna fino in fondo bisogna rispettare la gioia di vivere che il suo poter essere madre la vita rappresenta. È vero che ci sono donne che giocano alla trasgressione, che provano piacere nell'essere umiliate, che interpretano la parte delle cacciatrici di sesso recitando l'imitazione rovesciata del maschio sciupafemmine. Ma una donna non può sentire fino in fondo il piacere fisico se resta in queste esagerazioni. E in effetti neppure un uomo può trovare in questo modo la piena soddisfazione. Che magari in una notte copuli con due sventole favolose e il mattino ti senti poi depresso come se avessi perso le chiavi di casa e non avessi il doppione. Ma per l'uomo certe cose contano meno, in fondo c'è in lui l'istinto atavico del maschio che gareggia per avere il maggior numero di donne.

Nella donna, al contrario, c'è il bisogno dell'attenzione e della totale partecipazione emotiva del suo amante. Inconsciamente, anche nell'avventura di una notte la femmina umana cerca il gesto, il ritmo che le comunica tenerezza, disponibilità a unirsi, a collaborare alla nascita della nuova vita che potenzialmente potrebbe nascere. Insomma alla donna interessa molto di più il prima e il dopo, il contorno, rispetto alle misure del pene o alla potenza muscolare della spinta pelvica.

Insomma le donne non sono tipe da una botta e via. Se darete poco riceverete poco e non diventerete mai un Grande Amatore. In un angolo della mente della donna c'è sempre il bisogno biologico di un nido. Per amare le donne dovrete riscoprire la vostra tenerezza. Non fate i bestioni come al solito. Questo istinto della femmina, scritto nel linguaggio genetico, è ciò che rende così importante per le donne la parola Amore. Per amare le donne bisogna amare la vita. Solo così si diventa Grandi Amatori (e le donne urleranno tra le vostre braccia).

IL SESSO NELLA DONNA

La passera è una creazione fantastica. Essa è un luogo di delizie 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 incresparsi delle forme, come onde, come fronte 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?"

L'ORIGINE DEL MONDO

Che io sappia la Lombardia è l'unica regione d'Italia, e una delle poche nel mondo, dove il nome dell'organo femminile ha unicamente un significato positivo nel linguaggio corrente. Mona, Patacca, Fregna sono termini dispregiativi. Figa invece è, per i lombardi, un'esclamazione positiva.

Si vede che i costumi migliorano; infatti negli ultimi anni in tutto il paese i termini "figa" e "figo" sono diventati positivi. E per sottolineare che qualche cosa è veramente mostruosamente gradevole si dice che è una "figata pazzesca". Ciò vuol dire che si sta piano piano facendo strada la coscienza della grandiosità della natura femminile.

Per secoli disprezzata tanto che nell'antichità classica gli déi si rifiutavano di nascere da lì, preferendo essere partoriti direttamente dal cranio di Giove o, al massimo, dal fianco della madre, come Budda.



Nel 1866 Gustave Coubert fece un gesto rivoluzionario dipingendo il quadro che qui riproduciamo, intitolato: "L'origine del mondo". Fu un grande scandalo, nell'Europa dove le donne non avevano diritto di voto, affermare la sacralità naturale del luogo dove tutti siamo stati concepiti.

Perché dobbiamo sentirci imbarazzati nel mostrare su queste pagine le immagini dipinte di un sesso femminile? Eppure ci siamo trovati a discutere se pubblicare un sesso dischiuso disegnato in modo realistico non potesse offendere la sensibilità di qualcuno inducendolo a non continuare la lettura (visto che il nostro scopo è raggiungere il maggior numero di persone con un'informazione finalmente completa). Abbiamo deciso però che un'informazione corretta non si poteva fare senza mostrare illustrazioni dove le parti intime fossero riconoscibili. E poi ci è sembrato giusto cogliere la sfida di riuscire a raccontare ed esaltare la purezza del nostro corpo e la magnificenza della natura senza cadere nella volgarità e nella vuota pornografia.

COM'È FATTA LA MADRE DI TUTTE LE DELIZIE

Il sesso femminile è bellissimo. L'abbiamo già detto ma ripeterlo non fa mai male. Di tutte le bellezze del creato la passera è la meno celebrata da pittori e poeti.

Per secoli i pochi che si sono dedicati a ritrarla sono stati considerati dei maniaci sessuali. Solo negli ultimi decenni c'è stata una proliferazione di disegni che generalmente però sono orrendi graficamente e imprecisi sul piano anatomico. Questa lacuna culturale si riflette sul linguaggio.

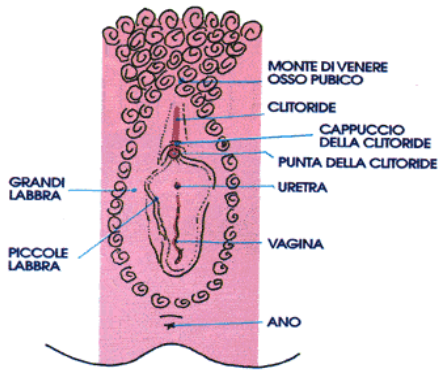
I vocaboli che indicano le varie parti anatomiche della passera sono brutti, hanno suoni cacofonici e angoscianti (vagina, vulva, utero...) e soprattutto il vocabolario è scarno e spesso non esistono parole specifiche per le singole parti ma allocuzioni come "grandi labbra" o "monte di Venere" e "punto G". Per gli studiosi della lingua questo è un chiaro segnale: la dimestichezza di un popolo con un argomento si misura infatti osservando la ricchezza dei vocaboli che si usano per parlarne.

Ad esempio gli Inuit (eschimesi) hanno molte parole singole per indicare le diverse qualità della neve e del ghiaccio ("qanik" è la neve polverizzata, a grani sottili, "apuhiniq" la neve che il vento ha compresso in dure barricate, "maniilaq" le zolle di ghiaccio, "Hiku" il ghiaccio permanente ecc.).

Ovviamente una simile dovizia di vocabolario non la troviamo tra i Tuareg, del deserto del Sahara, che probabilmente non hanno neanche una parola per indicare la neve e quando ne parlano dicono "acqua che è tanto fredda da diventare solida e bianca."

Ecco, dal punto di vista anatomico noi siamo in un vocabolario sessuale desertico. Siamo i Tuareg del sesso. Persino gli eschimesi hanno una ricchezza di vocabolario sessuale maggiore della nostra, nonostante il fatto che vadano in giro molto vestiti e abbiano poche occasioni per guardarsi come sono fatti sotto. E devono pure farlo in fretta che sennò gli si congela (anche dentro gli igloo c'è un freddo cane, che col caldo sennò il ghiaccio di cui sono costituiti si scioglierebbe e gli crollerebbe addosso).

Eppure, dicevamo, hanno più vocaboli dei nostri. Per non parlare di alcune popolazioni dell'Oceania (come i Mangaiani) che hanno vocabolari ancora più ricchi.



Le grandi labbra hanno nomi specifici, così pure le "piccolissime labbra" che proteggono l'ingresso vero e proprio della vagina. Hanno nomi diversi le varie forme delle piccole labbra, o il bordo superiore in rilievo del glande maschile, così pure le "chiappette del glande" e la zona di maggior sensibilità erogena, sottostante, che si protrebbe definire come "clitoride maschile".

Uno dei problemi che abbiamo trovato scrivendo quest'opera è proprio la mancanza di vocaboli che ci costringe spesso a complicati giri di parole. Per fortuna è tutto più semplice se si ricorre ai disegni. Per concludere vorremmo notare che la povertà di vocaboli diventa indicatore di un livello veramente basso di cultura sessuale nella nostra tradizione culturale. Infatti i vocaboli che indicano l'anatomia genitale non sono parole tratte dal linguaggio corrente. Si tratta invece di termini scientifici, inventati dai medici per poter parlare in ambito medico e che solo recentemente sono diventati di uso comune almeno negli strati più scolarizzati della popolazione. Se prendiamo a controprova di questo i dialetti, troviamo che i termini che indicano il sesso femminile non sono tanti. Anzi è uno solo e generico, al massimo c'è una parola per indicare la clitoride ma più che una parola è una metafora nel parlato che indica qualche cosa che c'è ma non ha nome.

COME TRATTARE LA CLITORIDE

Essa è sensibile, tenera, bisognosa d'affetto

La ragazza che mi spiegò dov'è la clitoride mi fece un corso in due lezioni.

1 - Come trovare la clitoride.

2 - Come trattarla.

Infatti lei si rese conto subito che io ero imbranato e gliela strapazzavo troppo. Noi uomini siamo sempre convinti che per ottenere il miglior risultato bisogna usare il massimo della forza. Invece no.

La clitoride vuole la dolcezza. Lei mi spiegò che dovevo rendere scivoloso il mio dito con un po' di saliva e poi appoggiarlo poco sopra il bottoncino (la punta della clitoride, che in alcune ragazze arriva a scoprirsi, spuntando un poco).

Tutto il rilievo della clitoride è sensibile. Alcune donne, anzi, sono fin troppo 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 e che 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. In ogni caso se accarezzando una donna o baciandola intimamente vi ispirate alle scene dei film pornografici siete fuori strada. Troppa irruenza, troppi movimenti a scatti... Quelle sono passere frullate. Quelle povere ragazze alla sera se la trovano tutta irritata. Pessimi amatori.

Tutto nel sesso dovrebbe essere più sinuoso, più armonioso, più simile al ritmo incessante delle onde del mare. Questi attori porno sembrano scimpanzé afflitti dal delirio tremens.

ELOGIO DELLA LENTEZZA

La prima cosa che bisogna imparare se si vuole diventare un Grande Amatore o una Sublime Seduttrice è che l'amore si sposa con la lentezza. Ogni tanto è bello buttarsi in un amplesso scatenato, spasmodico, rovesciare i tavoli, demolire i letti, aggrapparsi alle tende e farle crollare, abbattere i soprammobili e divellere i lavandini buttandosi uno sull'altra come animali affamati. Ma se volete toccare il cielo con un dito, volteggiare nel paradiso dei sensi come una piuma nel vento, dovete togliere il piede dall'acceleratore e farvi trasportare dalla lenta corrente del piacere. È proprio un fatto fisiologico.

Il meccanismo del piacere fisico funziona meglio a ritmo rallentato. Quando ci si ama forsennatamente il piacere sta nel gioco, nell'emozione, nella trasgressione. Può essere un piacere fortissimo ed è meraviglioso sperimentarlo. Ma dopo i primi incontri questa esaltazione tende a diminuire... La velocità è bella ma non porta lontano sulla via del piacere. Il nostro cervello, i nostri meccanismi del piacere hanno bisogno di andare piano per dare il massimo. Se sono concentrato sul movimento rapido devo mettere molta energia nel controllare i miei gesti. Al contrario muovendomi come una lumaca posso ascoltare fino in fondo le sensazioni. E non solo. Muovendomi pigramente costringo il mio cervello ad abbassare il ritmo.

Tanto più le mie onde cerebrali sono ampie e lente, tanto più aumenta la capacità mentale di percepire le sensazioni. Praticamente se diminuisco la velocità è come se girassi la manopola del volume della mia radio del piacere.

Andando pianissimo alzo automaticamente il volume e miglioro l'ascolto. Può sembrarvi un discorso strano ma vi basterà sperimentarlo per verificare che è così. È un'idea quasi sconosciuta nella nostra cultura produttiva e consumistica. Al contrario, gli orientali hanno il culto di queste cose. Le percezioni (quello che noi sentiamo) possono aumentare o diminuire a seconda di quello che stiamo facendo e del ritmo di lavoro che imponiamo al nostro cervello. Funziona così con il sapore degli spaghetti, l'ascolto della musica, il tatto, la vista, e funziona tanto più con la percezione del piacere.

Ma per quanto riguarda il piacere, la perfezione naturale del nostro corpo biologico ci offre un'altra meraviglia. **La capacità di percepire cresce con il tempo.** Il bacio che date a quarant'anni vi darà un piacere molto più forte e profondo di quello che avete dato a quindici anni. Questo a patto di applicarvi ad ascoltare. **Essere curiosi del sentire. Essere disponibili a farsi stupire da quello che sentite.** Non sono le cose che fate che devono diventare sempre più eccessive per risvegliare il vostro interesse.

È la capacità di ascolto che deve crescere.

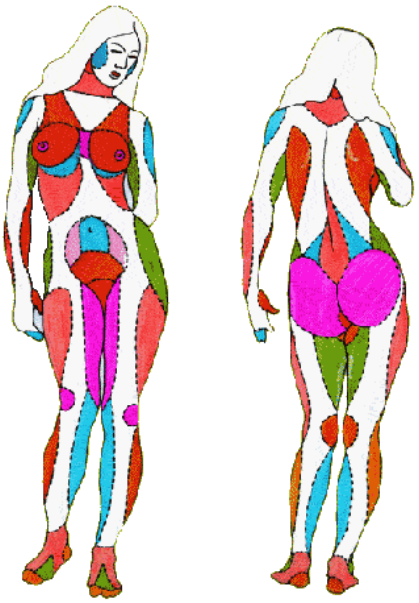
Sennò finite in un vicolo cieco. Iniziate a far l'amore in auto andando a 100 all'ora e finisce che godete soltanto se fate un'orgia su una nave in fiamme mentre un elefante vi sodomizza.

C'è un universo sconosciuto nascosto nei vostri sensi. Esplorarlo è un'avventura sublime.

LE SUE ZONE EROGENE

La donna è tutta una grande zona erogena. Tutto il suo corpo è cosparso da tantissimi ricettori del piacere. Sono migliaia. Anche l'uomo è così ma la donna di più. E poi lei ce li ha più belli: rosa. Ma anche neri, gialli, rossi e ocra. Non siamo razzisti. Le donne ci piacciono di tutti i colori.

Siamo tutti fratelli e sorelle e i nostri avi erano tutti negri. Perché essere razzisti? Perché rinunciare ad amarsi con milioni di donne morbidissime solo perché hanno un altro colore? Occupiamoci invece delle loro zone erogene che sono miliardi



Dette anche zone di parcheggio. Non c'è gusto, non c'è senso del peccato.	Inizio eccitazione. Se si fa toccare forse ci sta.	Area di divagazione. Non passare subito alle zone rosse. Aspetta. Falla scaldare. Qui le piace pazzescamente.
Si inizia a sentire qualche cosa. Primi brusii interessanti.	Si sentono i brividini. La trama si infittisce. Ormai è quasi tua.	Urka! Ci sei; è infuocata. Praticamente sei partito. Ora devi solamente evitare errori che causino una brusca frenata. Auguri.

Come vedremo meglio nel capitolo sulla delizia del massaggio sessuale, ogni contatto che sia lento e gentile può essere gradevole. Le dita delle mani e quelle dei piedi, se accarezzate o succhiate, possono dare dei livelli di godimento selvaggio che uno annaspa e gli sembra di svenire e si sente buono dentro e non gli sembra più che il mondo è stato creato apposta per fargli un dispetto personale a lui.

Anche le caviglie sono un luogo sottovalutato ma sensibilissimo alle carezze. Per non parlare poi dei polsi e dell'incavo del gomito. Non buttatevi subito sulle cosce. Prendete tempo. Non dovete espugnarla al primo assalto come una fortezza.

La donna non è una scatoletta di tonno da aprire velocemente per divorare il contenuto.

E non si tratta di "cincischiare coi preliminari." Si tratta di aprire un nuovo livello di godimento, facendo sprizzare il piacere da ogni centimetro di pelle, accarezzando, toccando, frizionando, baciando e succhiando minuziosamente la fanciulla, dimenticandosi totalmente che ella abbia seni, cosce e una divina inflorescenza nascosta. Solo quando il desiderio dentro di te e dentro di lei sarà un incendio, solo quando

sentirai ventate di energia cosmica scorrere tra i vostri corpi, solo allora, lentamente, molto lentamente inizierai a baciarle il collo e le orecchie.

E poi le toccherai i seni e le natiche. E solo allora si inizierà a parlare di sesso. Ma ci vuole tempo. **È il tempo che è erogeno.** Se devi scappare, se non hai un minuto da perdere, non ti serve di sapere niente delle zone erogene. Non sapresti che fartene.

IL PUNTO G: IL LUOGO DEL PIACERE PIÙ SCONOSCIUTO

Signore e signori, ecco a voi il punto G. Il mitico luogo del piacere multiplo. La porta d'oro dell'iperspazio godurioso.

Per anni i ricercatori si sono accapigliati perché molti non credevano che esistesse veramente. Invece ora non ci sono più dubbi. L'ho trovato perfino io che sono molto imbranato. E in realtà è veramente folle che per anni, anzi per secoli, non se ne sia saputo niente. Bhe... a esser precisi c'erano alcuni che sapevano dov'era. Ma non qui da noi in Europa.

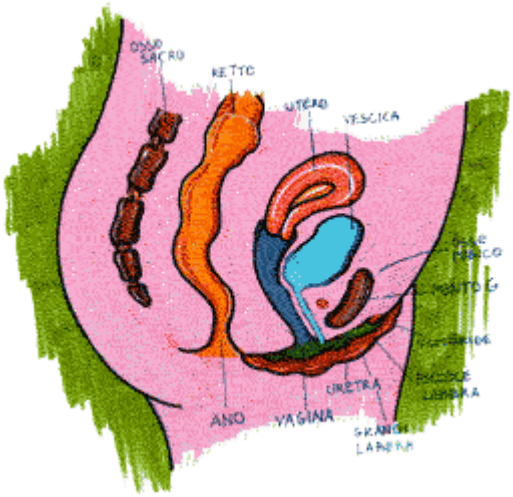
I nostri avi erano troppo impegnati a farsi guerra per avere il tempo di scoprire certe cose. Invece nelle sperdute isole dell'Oceania c'era gente che aveva uno spirito della vita più sano e gioioso. Loro sì che sapevano dov'è il punto G della donna. Infatti praticavano il coito oceanico, che consiste proprio nell'infilare solo la punta del pisello nella vagina e, tenendolo con la mano, muoverlo come un cucchiaio in una tazza. In questo modo andavano a toccare proprio il punto G. Una cosa geniale.

Noi europei abbiamo scoperto il punto G quando, nel 1980, ce l'hanno spiegato gli americani. Il che dimostra che siamo un po' rimbambiti sessualmente. Infatti sarebbe bastato guardare una tavola di anatomia del 1800 per capire il punto G.

Perché già nel secolo scorso gli anatomisti avevano notato che il tessuto erettile della clitoride si estendeva fino a quella zona interna, intorno all'uretra, che chiamiamo punto G. Comunque sono convinto che nei secoli dei secoli ci sarà stato qualcuno, anche da noi, che si è accorto di quel punto di piacere... Anche se poi non è riuscito a tramandare la scoperta. Ad esempio, secondo me, Giacomo Casanova ne sapeva qualcosa. Per questo le donne impazzivano per lui. Il punto G si chiama così perché è stato ufficialmente scoperto dal dottor Gräfemberg (nel 1944).

DOV'È IL PUNTO G NELLA DONNA?

All'interno della pisella. A un terzo della sua profondità, sulla parete superiore (dietro l'osso pubico). Nella zona attraversata dall'uretra (il canalino dal quale esce la pipì).



Lì c'è una zona che, se opportunamente toccata, si gonfia proprio come la clitoride. In effetti si tratta dello stesso tipo di tessuto. Molti libri parlano del punto G e lo indicano. La cosa fondamentale però non viene detta. Il punto G si trova leggermente in profondità (e non sulla superficie). È necessario perciò premere leggermente per procurare il piacere. Inoltre il punto G non reagisce immediatamente quindi va stimolato per un po' prima che possa dare tutto il piacere di cui capace.

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.

Alcune donne preferiscono un tocco più forte, altre più lieve. Si tratta comunque di spingere un poco ma senza esagerare. Se il tocco è troppo forte, ovviamente, può diventare fastidioso o addirittura doloroso.

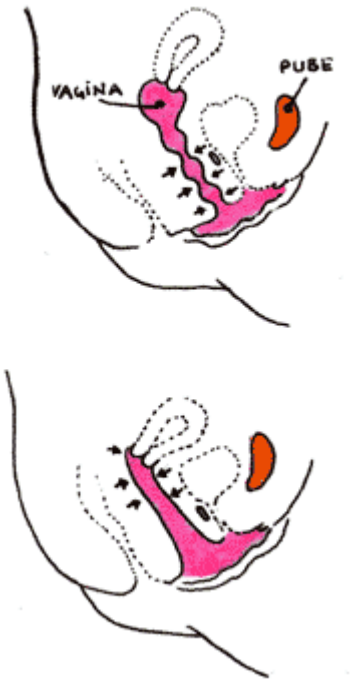
COME TRATTARE IL PUNTO G

Ogni donna è diversa, non lo si dirà mai abbastanza. Soltanto chiedendo saprete. Questo vale particolarmente per il punto G. Trovare il ritmo giusto del movimento e la pressione più gradevole con una donna e ripetere le stesse modalità con un'altra è un errore grossolano. C'è da dire, comunque, che generalmente gli uomini fanno movimenti troppo rapidi quando toccano le donne dentro. Invece esse preferiscono un movimento morbido.

È anche 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, è l'orecchio.

L'ORGASMO DEL PUNTO G



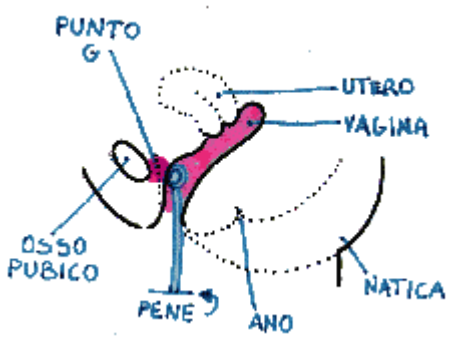
La sollecitazione del punto G produce un tipo di orgasmo diverso da quello clitorideo. È una sensazione altrettanto forte ma diversa. Si tratta di una differenza anche fisiologica: durante l'orgasmo la vagina si contrae in modo diverso da quanto succede sollecitando la clitoride. Questo tipo di contrazioni 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 su questo argomento 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 spesso 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. Potenzialmente, tutte le donne sono in grado di provare parecchi orgasmi uno dopo l'altro, entrando in uno stato di godimento molto godimentoso. Credo

proprio che valga la pena che vi dedichiate a qualche esperimento col punto G.

LE POSIZIONI PER SOLLECITARE IL PUNTO G



Il punto G è lì dov'è per motivi molto tecnici. I nostri antenati scimmioni infatti facevano l'amore in posizioni che permettevano di sollecitare il punto G. Queste posizioni permettono di infilare il pisello con un'angolazione particolare.

Cioè il pene non entra fino in fondo e va invece a premere proprio sul punto G provocando meravigliosi palpiti di piacere.

Da notare che in queste posizioni il pene fa leva sul perineo (il tessuto tra la vagina e l'ano) e così, arcuandosi leggermente, arriva a far pressione sul punto G con la migliore angolazione. Queste posizioni possono essere raggiunte perfettamente anche da uomini che hanno il pisello particolarmente corto.

Proprio perché il punto G si trova a 1/3 della profondità della passera (circa tra i 3 e i 6 cm dall'inizio della vagina). Non a caso gli scimpanzé e i gorilla hanno piselli veramente corti (intorno ai 6-8 cm di lunghezza). Le scimmione però non si lamentano perché i loro maschi, anche se contenuti nelle misure, sono eccezionali per quanto riguarda la mira.

Non tutte le donne sentono in modo uguale. Ovviamente può succedere che voi non siate molto sensibili alla sollecitazione del punto G. Non fatevene un problema. Questo mondo è bello perché è vario.



ALLE RAGAZZE FRIGIDE PIACCIONO I BACI SULLA BOCCA *di Gabriella Canova*

Eravamo al mare, in agosto. Mi piaceva, era un bel ragazzo. Era gentile e affettuoso. Parlavamo di tutto insieme e lui sembrava entrare nei miei pensieri. E poi baciava in modo divino. Avrei potuto baciarlo per ore, in compagnia ci chiamavano i fidanzatini perché eravamo sempre appiccicati.

Ma quando restavamo soli lui voleva fare l'amore e io ero d'accordo in linea teorica, all'inizio ero eccitata. Lui mi baciava e mi accarezzava e fin lì tutto bene. Poi, a un certo punto, sembrava partire per un altro pianeta. Il suo respiro si faceva più rapido e forte, le sue carezze diventavano brancicamenti e il suo sguardo si velava, poi chiudeva gli occhi e allora lo perdevo del tutto.

Avevo come l'impressione che non gli importasse più nulla di me, che sotto le sue mani poteva esserci chiunque, faceva lo stesso. Sentivo il suo pube indurito sul mio. Quello era il segnale. Possibile che una proboscidina di solito così insignificante potesse trasformare un ragazzo timido e gentile in un orangotan infoiato?

A questo punto per chiudere in fretta glielo prendevo fra due dita e lo masturbavo velocemente cercando di indirizzare lo schizzo il più lontano possibile da me. Non sopportavo i suoi mugolii durante l'orgasmo, la sua faccia contorta ma mi faceva tenerezza poi vedere i suoi occhi lucidi di gioia. Ero anche invidiosa.

Perché dopo i primi istanti di eccitazione mi raffreddavo subito? Possibile che quello di cui tanto mi parlavano le mie amiche a me fosse precluso? Mi dicevano: «Sentirai le campane.» Sì, buonanotte.

Lui rispettava il mio desiderio di restare vergine e quindi cercava di soddisfarmi con la masturbazione. Peggio che andar di notte. Prima cercava come un disperato la clitoride, sbagliando nove tentativi su dieci, se poi la trovava cominciava a sbatacchiarmela in qua e in là con il risultato di irritarmi tutta la passera. Quando cominciavo a sentire un fastidio quasi doloroso imitavo un orgasmo travolgente e chiudevo le gambe, per fargli capire che doveva smettere.

Molte volte, all'apice del finto piacere, serrando le cosce dicevo: «È troppo!» e lui si sentiva tutto gratificato.

L'estate finì e con la scusa della lontananza ci lasciammo. Il mio secondo fidanzato era sposato. Ero innamoratissima. Lui mi diceva che non poteva lasciare la moglie perché era molto malata e io a questo punto decisi di saltare il fosso. Era dolce, esperto, sapeva accarezzare il mio corpo e i preliminari con lui mi piacevano molto. Ma dopo un po' lui sembrava dirsi: «Ok, adesso basta giocare, cominciamo a farlo sul serio» e si ripeteva il solito rituale: lui mi baciava più violentemente, dimenticava i miei fianchi e le mie spalle per concentrarsi sul seno e sulla passera e io... trak! cadevo giù nell'abisso dell'insensibilità.

La prima volta che mi penetrò dissi: «Ecco ci siamo, ora sentirai le campane, le trombe e tutta l'orchestra filarmonica di Vienna!» Sentii un gran male, il peso di lui sopra. Le volte successive il dolore acuto della deflorazione sparì ma di campane neanche l'ombra. Qualche volta mi eccitavo di più, ansimavo, mi battevano le tempie ma nello stesso momento in cui mi pareva di esserci... niente.

Nulla comunque in confronto a quel che sembra provi Sharon Stone soltanto accavallando le gambe. Una mia amica mi ha detto che riesce a

raggiungere l'orgasmo unicamente stringendo le cosce. Ci riesce persino in ufficio davanti a decine di persone che entrano, escono, rispondono al telefono e scrivono a macchina. Beata lei.

Quando scoprii che la moglie malata non aveva mai avuto neanche un raffreddore lasciai l'uomo sposato. Con il mio terzo fidanzato provai a comunicare il mio malessere ma lui, povera anima, si avviliva un sacco e si faceva venire i sensi di colpa. A questo punto divenni una maestra dell'arte del fingere; so fare modulazioni di voce che neanche Mina, so avere orgasmi romantici, intellettuali, sincopati e modello Messalina (della serie "Non ne ho mai abbastanza!"). Lui era esaltatissimo perché pensava di avermi risolto il problema della frigidità. «È come se tu fossi stata vergine» diceva. «Solo con me hai conosciuto la vera estasi.» Un vero poeta. Lo lasciai poco dopo.

Gli uomini non ci capiscono... La parte dei contatti carnali che mi piace di più è stare abbracciati davanti al televisore e farsi le coccole sulla spiaggia al tramonto. Mi piacciono i baci. Tantissimo. Se il sesso si limitasse ai baci mi piacerebbe molto. Ma loro ti si tuffano subito tra le gambe.

Poi ho cominciato a parlarne con delle amiche e ho scoperto che il problema è comune. Renata mi diceva: «A un certo punto lui parte e cambia faccia, respiro. Mi fa quasi paura. Non so cosa mi succederà dopo. Ho l'impressione che se gli dicessi di smettere lui potrebbe anche violentarmi. Lo lascio fare, come se io e lui vivessimo in due dimensioni diverse. Poi, quando ha finito ritorna a essere il mio amore.»

Tutte, indistintamente, avevano, almeno una volta, finto di avere l'orgasmo. Patrizia mi raccontò: «La mia situazione non è poi così tragica, ma mi capita una cosa strana: mi eccito molto, mi sembra quasi troppo. Quando lui stantuffa mi manca il respiro, sento un gran calore, lui dice che mi bagno moltissimo, ma non arrivo all'orgasmo. Resto lì sospesa un attimo prima di venire... avvilente. Quando lui arriva all'acme mi sento come una che ha perso l'ennesima occasione di entrare nel nirvana.»

Beh, mal comune mezzo gaudio. Ho parlato spesso con le amiche, cercando di capire, confrontando le nostre esperienze scoprendo così che anche la frigidità è un problema che ha diverse sfaccettature. Paura, noia, tempi di eccitamento diversi tra maschi e femmine, mancanza della capacità di abbandono, poca dimestichezza del proprio corpo.

Anna mi disse: «Ci sono delle volte in cui, proprio nel momento dell'orgasmo, mi scappa la pipì, allora per non fare brutta figura mi trattengo e questo mi fa tornare razionale. Ho scoperto anni dopo che le donne eiaculano, proprio come gli uomini, dall'uretra un liquido molto simile allo sperma (senza spermatozoi ovviamente). Chissà se Anna lo ha saputo.

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 femmine 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 c'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 sposandola ancora vergine.

LE FREDDE CHE AMANO IL SESSO

Generalmente si considerano tre tipi di frigidità.

1 - Si riesce a raggiungere l'orgasmo masturbandosi ma non in un rapporto sessuale.

2 - Si riesce a raggiungere l'orgasmo in un rapporto sessuale ma solo raramente.

3 - Non si mai raggiunto l'orgasmo né attraverso la masturbazione né durante un rapporto sessuale.

Questa divisione non è del tutto soddisfacente. Infatti è basata su una definizione meccanica dell'orgasmo. Ci sono, infatti, molte donne che non provano un orgasmo classico ma gioiscono comunque del rapporto sessuale, lo desiderano e dopo sono completamente soddisfatte.

Si tratta di donne che riescono, attraverso il sesso, a raggiungere un abbandono profondo. Questo rilassamento cresce via via fino a procurare uno stato di piacere morbido e diffuso. Si tratta di un piacere simile a quello che si ottiene con la meditazione e lo yoga. Viene definito "orgasmo di valle" e ne parleremo ampiamente nel capitolo sull'amore tantrico. Per adesso ci interessa solo dire che per donne che vivono questo tipo di sensazione non si può parlare di vera e propria frigidità.

Eccovi ad esempio una lettera alla quale ho risposto su un settimanale femminile. "Cara Gioia, scrivo non tanto per avere un consiglio, quanto perché cerco una risposta ad una domanda che col passare del tempo comincia a preoccuparmi: è possibile fingere l'orgasmo per tutta una vita senza che il partner se ne accorga mai? Ho un fidanzato con cui ho da poco cominciato a convivere avendo in prospettiva il matrimonio. Non è il mio primo uomo perchè non sono più una ragazzina: a maggio avrò 34 anni. Ma è quello che mi ha fatto venire voglia di mettere su casa e pensare a un figlio. Insomma, ne sono innamorata.

Lui è un uomo gentile, appena sopra i 40 e molto gradevole di aspetto, ogni mese mi manda una rosa il giorno 12 perché ci siamo conosciuti il 12 di luglio. Quando passo il week end da sola perchè lui è con i due figli (divorziato) si fa perdonare tornando con dei regali piccoli ma sorprendenti. Insomma, è un uomo amabile e affettuoso, molto tenero nell'intimità e che dà molta importanza al sesso.

Ebbene, anche con lui, come con gli altri uomini che ho avuto in passato e che erano assai meno delicati e attenti, non riesco ad arrivare all'orgasmo. Eppure non amo definirmi frigida perché, anche se non raggiungo quell'acme di cui leggo ogni tanto negli articoli sulla sessualità (in effetti non so come sia, non ho amiche così intime da consultare sull'argomento), trovo gratificante e piacevole fare l'amore.

Spesso e anche a lungo, come massima espressione di vicinanza. Dunque non è quello il problema. Il punto è che questa mia, diciamo, anomalia non l'ho mai rivelata a nessuno dei miei partner; nemmeno all'uomo con cui vivo e che penso di sposare.

L'orgasmo ho sempre finto di averlo, ma mai nessuno mi ha detto: «C'è qualcosa che non va, mi sembri strana.»

Delle due l'una: o nessuno si mai accorto di nulla, oppure ha preferito passare la cosa sotto silenzio. Se non fossi innamorata, non mi preoccuperei più di tanto, ma adesso che ho dei progetti per il futuro mi sembra strano che l'uomo della mia vita non dica una parola. Ogni volta mi chiede com'è andata, dunque vuol dire che ci tiene.

Ma allora, siccome è attento a tantissime piccole cose, com'è possibile che non si avveda della mia finzione? Che ci sia uno strano gioco delle parti?

Questa domanda mi gira in testa da qualche settimana e una sera ho preso il coraggio a due mani e ho provato ad affrontare il problema. A letto ho scelto di non fingere nulla. Non è andata male per me, dato che amo le coccole, anche se ero un po' tesa. Ma lui ha reagito in modo disorientato: sulle prime ha tentato di farmi dire in che cosa aveva sbagliato e io non me la sono sentita di affondare il coltello nella piaga. Gli ho detto la verità, cio che era andata come sempre. Ma non ho aggiunto: senza orgasmo. Ho detto invece che ero preoccupata per un problema d'ufficio. La prima volta che mi è capitato di far finta di essere in paradiso ero molto giovane e non sapevo bene quali fossero le sensazioni canoniche che decretavano l'arrivo al massimo piacere.

Desideravo soprattutto tenerezza, volevo stare in sintonia con il mio innamorato, che sessualmente era alle prime armi come me, essendo l'uno per l'altra il primo amore, e perciò anticipavo senza troppi pensieri un minimo di rappresentazione dell'arrivo alla vetta. Lui era contento di come facevamo all'amore e, onestamente, anch'io. È stato solo dopo qualche anno che ho cominciato a chiedermi se così facendo non mi perdevo qualcosa e a non essere più così soddisfatta che i miei partner non si accorgessero di nulla.

Nemmeno mi dicevano grazie, essendo convinti di ripagarmi in modo favoloso. Mai nessuno ha posto una domanda. Forse dovrei cercare di risolvere il problema alla radice, magari andando a parlare con un sessuologo, dopo aver fatto un discorso chiaro al mio fidanzato. Può darsi che non ci sia alternativa e la faccenda debba porsi in queste termini, ma mi secca anche solo l'idea di andar dal medico per questo. Possibile che non si possa riuscire da soli?

Per star bene, mi basterebbe poco: che fosse esplicito fra noi due che la cosa va così, e non c'è niente di grave in questo. Tirerei il fiato. Certo, meglio ancora sarebbe che il mio uomo, una notte mi dicesse: «Anna, rilassati, proviamo a salire ancora un po', la cima è vicina.»

Onestamente non mi dispiacerebbe vedere come si sta una volta arrivati al famoso paradiso. Risposta: "L'unico problema che vedo è la simulazione, che difatti lei segnala con disagio. Lei, Anna, non è frigida, per lo meno non in senso psicologico; semplicemente ha una diversa percezione del sesso. La accetti considerandola una ricchezza e la comunichi al partner per fare un cammino insieme a lui. Non faccia l'errore, diffusissimo, di credere che se lui l'ama veramente deve per forza capirla in tutto: viviamo in uno stato di bassa percezione. E poi, anche gli uomini hanno i loro problemi (esiste una frigidità maschile che non viene mai raccontata) e molti maschi, pur avendo normali erezioni ed eiaculazioni, conoscono solo bassi livelli di piacere.

Inoltre c'è una grande differenza di linguaggio fra l'uomo e la donna e nel sesso la sintonia si crea comunicandosi i propri desideri. Questa sì che è vera trasgressione, no fare il sesso in ascensore o appesi al lampadario. Dunque, impari a conoscere il suo corpo e i suoi desideri e comunichi al suo uomo cosa le fa piacere: può anche essere una grattatina alla schiena o una carezza sui capelli. E non si preoccupi: non esiste solo l'orgasmo come esplosione di piacere, come cioccolatino parossistico. C'è anche un modo di fare all'amore lento e con una grande attenzione e affettuosità reciproche, respirando a fondo e ampiamente; questo porta alla sintonizzazione delle onde cerebrali e a un piacere molto intenso."

Ovviamente se una donna riesce anche a raggiungere l'acme del piacere meglio (e vedremo come si può fare). Nella classificazione corrente della frigidità non viene poi considerata la profondità del piacere. Esistono donne che arrivano tecnicamente all'orgasmo (cioè hanno spasmi di piacere e dilatazione delle pupille, arrossamento delle guance, contrazioni involontarie della vagina e delle dita dei piedi, ecc.) ma provano soltanto un piacere annacquato, debole e breve, che le lascia totalmente insoddisfatte.

Spesso queste fanciulle hanno, dopo il rapporto sessuale, momenti di depressione e irritabilità (invece di stare a cullarsi nella fase di piacevole abbandono post- orgasmica). Infine, tra le donne non frigide, alcune hanno qualche difficoltà. Riescono ad avere un orgasmo durante un rapporto sessuale ma soltanto con alcune tecniche e non con altre, ad esempio godono solamente se si accarezzano da sole durante la penetrazione, oppure non vengono mai durante la penetrazione, che trovano fastidiosa, però gradiscono altre stimolazioni. Ci sono donne che sperimentano l'orgasmo clitorideo ma non quello vaginale, o viceversa, altre trovano soddisfazione solo nella penetrazione anale.

Ma questi sono piccoli problemi. L'importante è trarre piacere dal sesso e godere dell'armonia tra due amanti. Come questo succede è secondario, anche se può essere interessante allargare le proprie capacità di provare piacere, sia diversificandole che facendole crescere: allargando lo spettro delle sensazioni che il nostro corpo percepisce.

MA TI FA PROPRIO RIBREZZO?

Se per voi la frigidità è un problema e volete superarla è importante che sappiate quanto incide nella vostra difficoltà il disgusto per il sesso. Se ti fa impressione solo a pensarci sarà difficile arrivare all'orgasmo multiplo totale galattico e diventare mega- super- seduttrice 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 ferormoni. 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 ma sei in buona compagnia. 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, Ed. Feltrinelli (è stato recentemente ristampato). Descriveva come, soprattutto nelle femmine, venisse costruita un'idea distorta e spregevole del sesso in generale e di quello femminile in particolare. 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 alla sessualità. 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, 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 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*: *"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 riconoscere 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 psicoanalisi. 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 2.

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: basta fare il movimento che si fa per bloccare il flusso della pipì. Prova, è semplicissimo. Se mentre lo fai ti guardi allo specchio noterai che la passera si muove. Questo esercizio fu inventato negli anni '30 da un certo professor Kegel per curare il prolasso vaginale e l'incontinenza (della pipì) senza ricorrere a intervento chirurgico. E non solo funzionava... si scoprì che le donne curate così raggiungevano spesso il loro primo orgasmo.

Il motivo è semplice. Esercitando il muscolo pubococcigeo (e in generale tutta la muscolatura pelvica) si ottiene che il cervello impari a conoscere meglio quella parte del corpo. È come se la mente l'avesse cancellata e voi gliela facciate ritrovare. In questo modo si riallacciano tutti i collegamenti e la mente ricomincia a percepire la totalità delle sensazioni che il sesso è in grado di percepire e trasmettere. In altre parole se voi non muovete mai una mano questa diventa insensibile. Riprendendo il movimento le sensazioni ricominciano a fluire. Cioè potremmo dire che nella maggioranza dei casi, la frigidità c'è perché la manopola del volume degli amplificatori del piacere è sullo zero. Muovendo i muscoli vaginali alzi il volume.

Dedicatevi a sentire che avete dei muscoli anche lì e che con un minimo di curiosità potete riuscire a muoverli. Se non avete mai avuto neppure un orgasmo solitario seguendo queste semplici indicazioni potreste avere la sorpresa di arrivarci già nel giro di qualche giorno. Se non succede non preoccupatevi e insistete. Forse per voi ci vorranno un paio di mesi. Ma questo è il meno. Se ci riuscite il premio è galattico. Il supermega orgasmo totale non è una quisquilia da niente.

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 allerta, 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 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 uno, due secondi di distrazione ma col tempo si arriva 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 devi 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? Basta chiedere. 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.

LE CAREZZE CHE MANDANO IN ESTASI LE DONNE

La donna privilegia l'aspetto globale del rapporto. Per lei è più importante lo spirito, la partecipazione, il sentimento con il quale viene amata. La nuda tecnica non ha senso. Quindi non è possibile, se non per puro gioco, catalogare i modi di toccare dando un copione da seguire. Tanto più che per ogni singola donna tutto è diverso e quello che manda in cimbali una può essere addirittura fastidioso per un'altra. E poi la stessa donna non ha mai i medesimi desideri ogni volta.

Se trovi qualche modo particolare di toccarla che le piace enormemente, non iniziare a ripeterti meccanicamente. Magari non era tanto il gesto che le dava godimento ma il tuo atteggiamento e non solo mentre facevate l'amore ma anche prima. Un bacio sulla guancia, una parola gentile, un'attenzione al momento giusto valgono tutti i raffinati procedimenti erotici di questo mondo.

Quindi il Grande Amatore è chi ha orecchio, è sensibile e via via, sperimentando continuamente le infinite varianti di una carezza, trova quella che più si adatta all'istante presente. È filosofia, mica è ginnastica! Perciò le indicazioni che ti forniamo sono solo una vuota panoramica meccanica per sollecitare la tua fantasia e fornirti spunti e non certo un manuale da seguire.

Carezza per carezza

Innanzi tutto l'errore che più spesso fa il maschio è quello di precipitarsi troppo rapidamente sui punti più sensibili della passera come se avesse fretta di finire subito perché ha altro da fare.

Tentennate. Perdere tempo è meglio. Tutta la natura è sensibilissima e affascinante. Esploratela minuziosamente, prima sfiorandola appena, poi palpandola con meticolosa leggerezza, poi toccandola con morbida pienezza. Aspettate ad accarezzarle la clitoride e a scivolare con il dito dentro di lei. Si tratta di costruire un storia, un racconto, una gradualità, non si deve arrivare subito al finale. Le donne amano i lunghissimi romanzi d'amore. Assecondatele. Scoprirete se anche voi avete il gusto per assaporare la minuzia dei particolari. Solo nei casi nei quali la fretta diventa un gioco di irruenza è giustificabile il toccare l'ingresso della patatina prima che questo si sia

spontaneamente lubrificato per l'eccitazione. Se lei non è bagnata il contatto interno le diventa fastidioso.

Può capitare però il caso che una ragazza sia veramente molto lenta nell'inumidirsi. Oppure può succedere che il desiderio preceda le secrezioni. Allora si può ricorrere alla saliva per ammorbidire le carezze. Ci sono poi molti diversi modi di toccare. Spesso può essere gradevole per lei sentirsi prendere la clitoride tra le due dita, come se fosse un piccolo pisello.

Oppure si possono premere le sue piccole labbra tra le dite, giocherellarci, tirarle leggermente. A volte è gradevole toccare contemporaneamente più di un punto (ano, zona tra ano e vulva, punto G, vagina, clitoride, monte di venere); a volte si preferisce che le carezze siano concentrate in un solo luogo. Infine è il caso di tenere conto delle numerosissime sfumature con le quali si può toccare. Si può titillare la clitoride con la punta del polpastrello, con tutto il dito, appoggiandoci sopra due dita, oppure tutto il palmo della mano. Si può premere, premere e muovere, oppure far scivolare, come in una carezza. Si può picchiettare con la punta delle dita, sfiorare, oppure limitarsi a tenere la mano a qualche millimetro di distanza, senza toccare ma solo facendo sentire l'ondata di calore e le vibrazioni.

Quest'ultimo modo dà sensazioni molto più forti di quel che verrebbe da pensare. Poi si può variare la velocità da lento a velocissimo e magari rallentare sempre di più mentre lei sta raggiungendo l'orgasmo (vero sadismo). Anche il ritmo può essere variato. Avete mai provato ad accarezzarla seguendo mentalmente la musica della "Quinta di Beethoven"?

I MUSCOLETTI VAGINALI

LA PRIMA VOLTA FUI QUASI TRAVOLTO DAL PANICO

Ero appena scivolato dentro di lei, il mio sesso aveva superato il lieve attrito contro la sua pelosità e l'iniziale strettoia. Sentii qualche cosa di strano. Lei si muoveva dentro e mi stringeva. Mi tornò in mente l'atavica paura della vagina dentata. Che lo metti dentro e non lo tiri fuori più. Poi vidi che me lo restituiva. E così calmai il mio spavento e mi misi ad ascoltare.

Sì, si muoveva proprio. Decisamente, con forza. La sua passera mi stringeva dentro di sé. Sembrava poi piegarsi leggermente, dentro... era come se basculasse. Poi mi spingeva fuori e poi... (oh, emozione selvaggia) mi aspirava... mi risucchiava. Non era come tutte le passere che avevo conosciuto in vita mia, sempre ferme, immobili, silenziose. Lei mi corrispondeva, mi prendeva, mi afferrava. Sembrava capace di baciarmi, di succhiarmi, di stringermi come una bocca. Pareva quasi che avesse una lingua dentro.

Restai tanto scioccato che poi non ci pensai più. Mi rendevo conto di quel che lei faceva dentro solo quando stavamo facendo l'amore. Poi non ci pensavo più. Era come se me ne dimenticassi, come se fosse una cosa troppo emozionante per il mio cervello. Gli psicologi chiamano questa incapacità di vedere un evento che ti emoziona troppo, con un complicato termine: rimozione. Poi ci lasciammo e non feci più caso ai

movimenti della passera delle altre donne. Mi ricordavo solo che con lei era bellissimo.

Anni dopo, in Danimarca, trovai un libro di Helle Gotved che parlava proprio di questo. Allora mi rocordai. Rincontrai quella ragazza dalla muscolatura magica e lei mi raccontò che molti uomini si spaventavano quando sentivano che si muoveva, ad altri piaceva ma difficilmente ne parlavano dopo... Neanche il soccorso stradale fa così tante rimozioni. Lo scoprire che la donna nasconde molto di più che un buco inanimato è una cosa che sciocca gli uomini.

Siamo troppo legati all'idea della passività femminile. La passera prensile è un concetto che la nostra mente rifugge. Eravamo a metà degli anni '80 e io scrissi su "Tango", supplemento all'"Unità", allora quotidiano comunista, un articolo sui muscoletti vaginali. Ci furono grandi polemiche e molte femministe si inviperirono: «Non solo dobbiamo essere madri, donne in carriera e femmine da letto sempre pronte, adesso ci si chiede di diventare anche acrobati vaginali.» Il fatto che reimparare questi movimenti aumenti principalmente il piacere e la salute della donna non fu capito molto.

Otto anni dopo iniziai una rubrica di consigli sessuali su una rivista ("King") ed ebbi la soddisfazione eccezionale di ricevere due lettere di ragazze che avevano letto i miei articoli su "Tango" e che si dichiaravano entusiaste delle scoperte che avevano fatto sperimentando la loro capacità intima.

Sono cose che fanno veramente piacere dopo che sei stato preso in giro e coperto di improperi.

Comunque il mio sogno è che si arrivi ad insegnare la danza del ventre nelle scuole. Allora sì che il livello orgasmico nazionale farebbe un balzo in avanti e le spese mediche nel settore ginecologico subirebbero un drastico ridimensionamento. Una campagna di informazione su questo tema farebbe risparmiare miliardi allo stato. Ma, si sa, i governanti hanno cose "più serie" alle quali pensare.

IL MISTERO DELLA MUSCOLATURA SCOMPARSA

Da quel che ci risulta nell'occidente cristiano l'esistenza dei muscoli vaginali fu registrata soltanto a partire dal 1900; ne abbiamo trovato traccia in qualche scritto pornografico e nell'autobiografia di una prostituta (Nell Kimball "Memorie di una maitresse americana" trad. B. Fonzi, Ed. Adelphi).

Solo negli anni '30 il dottor Kegel iniziò a studiare scientificamente l'argomento. Recentemente altre due ricercatrici se ne sono occupate: la danese Helle Gotved e l'israeliana Reouma Choen.

È incredibile che in tante pagine di letteratura pornografica e medica l'esistenza di questa muscolatura non sia stata menzionata. In effetti l'attività sessuale è sempre stata raccontata come se la si osservasse in lontananza. Non ci si è mai addentrati nella descrizione minuta di ciò che avviene tra due corpi che si uniscono. E pare proprio che solo in questo secolo ci si sia spinti a guardare da vicino una delle nostre attività più importanti e più piacevoli.

Quest'autocensura è una peculiarità della cultura cristiana e di poche altre culture primitive rigidamente patriarcali. Infatti gli arabi, gli indiani e i cinesi, come i selvaggi delle isole dell'Oceania avevano già secoli fa sviluppato un eccellente livello di osservazione sull'anatomia e le modalità del piacere sessuale. Certamente non osservarono tutto ma almeno non avevano le fette di formaggio sugli occhi. E in effetti non accorgersi dei muscoli vaginali e delle loro fantastiche possibilità è veramente un buco culturale di proporzioni galattiche. Ecco come Helle Gotved descrive questi muscoli:

"La muscolatura del fondo delle pelvi ha più di uno scopo. I muscoli devono cooperare nel sostenere gli organi interni e hanno una funzione importante durante il coito. Il problema è che molte donne non conoscono questi muscoli. Questo avviene per cause ben determinate. Non ne abbiamo imparato nulla, sia perché sono muscoli invisibili, sia perché tutta la zona è tabù e durante l'infanzia viene fatto divieto di toccarsi lì.

I muscoli del fondo della pelvi non sono guardati come una parte normale dell'apparato di movimento. Il loro allenamento non fa parte dell'insegnamento della ginnastica. Non se ne parla fino alla preparazione al parto, cioè un po' tardi. Invece bisognerebbe che se ne parlasse nei corsi di educazione sessuale e preparazione alla vita coniugale, così che la donna non inizi impreparata la convivenza e poi si senta delusa e per giunta definita fredda oppure frigida.

Quando una donna non ha il senso della propria muscolatura pelvica, quando non sa com'è fatta, non conosce la funzione dei muscoli e non sa usarli, allora può anche perdere la possibilità di avere l'orgasmo, il che può peggiorare il suo matrimonio o addirittura rovinarlo. Un rapporto sessuale non è sempre tanto facile.

"Sei innamorata coll'anima - lo fai con il corpo". La prima cosa non è difficile, la seconda invece può essere problematica ed allora è molto importante che la donna sappia di più di sé stessa. Ci vuole sia esercizio che maturazione prima che il coito possa diventare assolutamente ben riuscito. Molto dipende dallo stato della muscolatura pelvica, è un pezzo del mosaico, un particolare nell'insieme dell'essere umano. È necessario che si possa tendere o rilassare questi muscoli coscientemente."

C'è da chiedersi come mai quasi tutte le donne non si accorgano dell'esistenza di questi muscoli e della possibilità di usarli. Eppure tutte le donne li usano senza farci caso. Per fare la pipì bisogna ad esempio rilassare il muscolo pubococcigeo, per trattenere l'orina contraiamo lo stesso muscolo (questo vale sia per gli uomini che per le donne).

Il primo passo per individuare questo gruppo di muscoli è notare cosa si fa quando si blocca il flusso dell'orina. Ugualmente si muovono involontariamente questi muscoli (almeno un poco) durante l'orgasmo. Infatti il climax è accompagnato da contrazioni interne in tutta la vagina, che avvengono in modo diverso se l'orgasmo è vaginale o clitorideo .

Se questi movimenti non vengono sentiti è perché non abbiamo la cultura dell'osservazione di noi stessi. Tutto il modo di pensare, tutto il nostro schema di valori è puntato verso l'esternoŠ Del dentro di sé ci si occupa pochissimo. C'è poi un'aggravante dovuta alla natura sessuale di questi muscoli e alla concreta difficoltà di vedere come essi sono.

"Il germe del problema del coito sta forse nel fatto che: "La spada è visibile, il fodero è nascosto". Per l'uomo è sempre stato ovvio che cosa dovesse fare per venire, per la donna invece no. L'attrezzatura dell'uomo è visibile, la donna non conosce la sua. Il "polsino" che

lei deve stringere non l'ha mai visto e forse non ne ha mai sentito parlare. Dobbiamo tornare all'educazione. C'è una discriminazione evidente nel modo di educare maschi e femmine al rapporto con il loro sesso. La famosa "piccola differenza" sta nella spada visibile e il fodero nascosto ma la discriminazione sta nel fatto che il ragazzo ha il permesso di toccare il pene, è costretto a farlo quando impara a dirigerlo facendo pipì. Lo conosce, ne è fiero. La ragazza invece non ha mai visto quello che deve attorniare il pene e se lei, curiosa, esplora i suoi organi genitali, in molti casi le viene detto: "via le mani!".

Un pregiudizio di vergogna viene associato a tutta la regione e la ragazza è trascurata come essere sessuale. Forse troverà di nascosto la sua clitoride ma nessuno le spiega che sensazioni miracolose lei può provare più in fondo, nella vagina, ad esempio quando si arrampica alla corda nella palestra.

Quindi, primo: l'informazione, poi il senso del corpo. L'educazione al rilasssamento, l'esercizio e l'insegnamento del movimento fanno parte di quello che si può fare nel tentativo di risolvere i problemi sessuali. L'unica persona in grado di aiutare la natura a ridare alla vagina il giusto tono muscolare è proprio la donna."

PERCHÉ SONO COSÌ IMPORTANTI QUESTI MUSCOLI

Il sesso maschile, una volta eretto, ha un'unica possibilità di muoversi: se si contraggono i muscoli pelvici riesce a ciondolare verso l'alto. Il sesso femminile invece ne può farne di tutti i colori.

Il su e giù maschile, lo stantuffare che per secoli è stato esaltato come il cuore della capacità amatoria virile è un raglio d'asino in confronto alla sinfonia di movimenti che può produrre la passera. Se la donna si muove dentro diventa lei l'attrice principale, la parte attiva del coito. L'uomo si trova ad essere passivamente trasportato in un paradiso rosa, caldo e scivoloso e non osa più neppure muoversi, tanto gli piace.

Questo è l'aspetto rivoluzionario della scoperta dei muscoletti. Nel senso che appena tu li scopri cambia radicalmente il tuo modo di amare.

Stare fermi immobili e muoversi soltanto internamente permette un livello incredibile di ascolto reciproco. Il cervello non è più distratto dallo sforzo di coordinare tutto il corpo in movimento e ascoltando solo lì si apre a un'amplificazione delle sensazioni di piacere. è tutta un'altra cosa.

Un amico mi raccontò di un suo amore brasiliano, una ragazza mulatta di una bellezza selvaggia che si sedeva immobile, sopra il suo pube, mentre lui stava sdraiato.

Restava così, ordinandogli di non muoversi assolutamente, teneva dentro di sé il suo virgulto e lo accarezzava facendo scivolare i muscoli pelvici. Poi, dopo almeno mezz'ora di silenzioso strusciarsi intimo, prendeva a dimenarsi rapidamente raggiungendo con lui l'orgasmo.

«Era un'esperienza mistica!» mi disse il mio amico. E gli occhi gli luccicavano. Ma il sesso mobile non dà soltanto un enorme piacere. è in grado anche di guarire alcune malattie della donna. Muovendoti lì risveglierai tutta la tua sensibilità, tonificherai il tuo sesso, lo manterrai in buona salute, sempre al pieno delle sue meravigliose possibilità.

Kegel, ginecologo americano, se ne accorse casualmente durante il suo lavoro con delle pazienti affette da incontinenza d'orina. Questo disturbo colpisce il 50% delle donne e Kegel scoprì che si poteva curare, senza intervento chirurgico, usando soltanto la ginnastica vaginale.

Non solo questo metodo rivoluzionario ebbe un grande successo; Kegel, basandosi sulle osservazioni delle sue pazienti, scoprì che:

"... un risultato diretto dell'allenamento del muscolo pubococcygeus (che stringe sia intorno all'uretere che intorno alla vagina) è che la sensibilità delle donne nella vagina "si sveglia² e aumenta così che le donne oltre che curarsi l'incontinenza d'orina con loro grande sorpresa hanno anche un miglioramento nella vita coniugale."

Man mano egli potè accertare che: ogni volta che i muscoli della vagina sono ben sviluppati ci sono pochi problemi sessuali; se invece i muscoli sono sottili e deboli c'è, in generale, l'indifferenza o l'insoddisfazione sessuale. Come un caso caratteristico Kegel pubblica una nosografia di una donna di 42 anni, sposata da 21 anni, che non ha partorito. Essa consulta Kegel perché da sette anni ha distrubi d'incontinenza d'orina. L'esame mostrava che la vagina era molto spaziosa nel terzo in mezzo, e che il muscolo vaginale era atrofizzato. La paziente diceva che non sapeva che fosse possibile stringere quel muscolo coscientemente.



Grazie a esercizi con un perineometro (metodo meccanico per misurare la pressione dei muscoli vaginali) riusciva in 6 settimane a far aumentare la pressione da 0 fino a 12 mm Hg.

L'incontinenza d'orina era guarita e all'ultima consultazione tre mesi dopo la prima visita la paziente disse che lei e suo marito avrebbero voluto sapere venti anni prima che questi muscoli potevano essere allenati. A domande più precise risposero che i loro coiti non erano mai stati soddisfacenti. O lei sentiva poco, oppure le sensazioni nella vagina erano addirittura sgradevoli. Quindi durante la maggior parte del loro matrimonio il loro ritrovo sessuale si era limitato a poche volte all'anno.

Ma dopo l'allenamento del muscolo vaginale facevano l'amore parecchie volte alla settimana e lei aveva provato l'orgasmo per la prima volta in vita sua. L'esamine finale mostrava che il muscolo vaginale era diventato più largo e più grosso e la forza della contrazione muscolare era di 24 mm Hg sul manometro. Due anni più tardi quella donna viveva ancora condizioni sessuali soddisfacenti. Il che vuol dire che esiste una speranza giustificata di miglioramento con un allenamento efficiente.

IMPARARE A MUOVERTI DENTRO: Come trovare i tuoi muscoletti

Ci sono parecchi muscoletti vaginali. I primi da individuare sono i muscoli pelvici, cioè quelli nella zona tra il pube e l'osso sacro (pubococcigeo, ischio cavernoso, bulbo cavernoso, sfintere uretrale,

pubovaginale, puborettale, nomi orrendi che si riferiscono a cose meravigliose).

Questi muscoli sono i più importanti dal punto di vista della salute e del piacere della donna ma, come vedremo, non sono i soli che potete usare per trasformare la vostra passera in un luna park di delizie. Vale veramente la pena di capire il problema fino in fondo (solo così diventerai una sublime seduttrice).

"I muscoli si possono tendere e distendere, entrambe le cose si possono fare coscientemente e vanno esercitate. Se i muscoli non vengono usati intenzionalmente si indeboliscono e deperiscono. Ma possono diventare forti di nuovo e questo è una delle cose buone offerte dalla natura: un muscolo non perde mai la capacità di essere allenato.

Abbiamo dei muscoli che muovono le giunture, ad esempio i muscoli flessori e gli estensori delle braccia. Possiamo vederli, toccarli ed è facile capire il loro funzionamento perché con tanti sensi diversi possiamo accertare che un braccio viene flesso ed esteso.

Quindi non è difficile allenare questi muscoli se sono deboli per qualche ragione. Poi abbiamo dei muscoli che non muovono le giunture e che perciò non possiamo vedere. Non sono per niente facili da allenare, perché lì abbiamo soltanto la sensibilità muscolare ad aiutarci e, forse, questa sensibilità muscolare dobbiamo per prima cosa "cercarla".

I muscoli pelvici sono proprio di questo tipo: nascosti. Questi muscoli chiudono le diverse aperture e sostengono gli organi interiori. Possono essere deboli per ragioni diverse: una tensione troppo grande o un uso intenzionale troppo piccolo, oppure un danno causato dal parto, cambiamenti ormonali nel climaterio (meonopausa) che diminuiscono la circolazione e inflaccidiscono i tessuti.

All'inizio può essere difficile "trovare" e mandare gli impulsi ai muscoli che vanno allenati (torneremo su questo problema più tardi). L'esperienza dimostra che pure una contrazione delle pelvi può impedire la sensibilità vaginale. ...Anche i muscoli deboli, possono essere troppo tesi lo stesso e allora è importante imparare a riconoscere sia la distensione che la tensione. La funzione dei muscoli consiste nel tendersi e rilassarsi alternativamente e questo cambiamento ritmico fa parte della nostra vita in vari modi. Sono importanti tutti e due. Questo può spiegare alcune cose sull'orgasmo.

Per trovarli basta toccarti dentro e tossire

(...) L'orgasmo può essere liberato in modi diversi. Sia con la stimolazione soltanto della clitoride (...) sia con la stimolazione della vagina. Quindi si può parlare di orgasmo clitorideo e di orgasmo vaginale. Non necessariamente o l'uno o l'altro, può benissimo essere l'uno e l'altro.

La maggioranza delle donne conoscono l'orgasmo clitorideo, invece non tutte hanno provato quello vaginale. Non perché siano fatte in modo diverso ma perché loro, per ragioni diverse, non funzionano in modo tanto completo, così come la loro natura permetterebbe.

(...) È ottimo studiare l'anatomia e guardare illustrazioni di com'è piazzato tutto, ma come funziona lo potete soltanto andare a vedere a tastoni. Non abbiate paura di toccarvi dentro; è il modo più ovvio di avere informazioni dirette. Fate scivolare tranquillamente il dito medio dentro la vagina e sentite sia quant'è spaziosa, sia come potete coscientemente restringere lo spazio. Dovrete usare il dito per provocare il muscolo: voler stringere il dito, e poi vedere se il muscolo "risponde". Se i vostri muscoli del fondo delle pelvi sono forti, sentirete la pressione del muscolo chiaramente intorno al dito, non solo il muscolo che stringe ma la vagina viene anche tirata un po' in avanti.

State sperimentando "l'effetto fionda" del muscolo vaginale. Questo muscolo ha una grande importanza per le funzioni sessuali della donna.

Si trova immediatamente intorno alla parete della vagina e non funziona solo come un bracciale che si possa stringere; è anche ben fornito di nervi sensibili (la parte terminale dei nervi), che rispondono alla tensione e alla pressione. Questo rende possibile per la donna provare sensazioni sessuali fortissime quando la vagina viene dilatata e quando viene indirizzata una pressione ferma contro le pareti della vagina.

Durante il coito la pressione aumenta quando la donna stringe il muscolo intorno al pene ed è quest'attività che si può imparare ad allenare."

ALCUNI ESERCIZI PER FARTI IMPAZZIRE DI PIACERE

Abbiamo visto che il primo passo verso la riacquisizione della capacità di fare miracoli con la passera è reimparare l'utilizzo dei muscoli pelvici (pubococcigeo ecc.) cioè dei muscoli che stringono l'ano, bloccano la pipì, irrigidiscono la parte tra l'ano e il sesso.

Ma non è mica finita qui. La passera può produrre una mirabolante varietà di movimenti. Stringere e rilassare i muscoli della parte iniziale della passera è una cosa che si riesce a fare subitoŠ una cosa da principianti. Perché accontentarsi di raggiungere l'orgasmo vaginale, e farlo diventare scemo di piacere, quando con un piccolo sforzo in più potreste sconquassargli il cervello, frullarlo, omogeneizzarlo, montarglielo a neve, triturargli le contrazioni psichiche, vaporizzargli l'anima, rivoltarlo come un calzino, galvanizzargli il velupendulo e ridurlo in uno stato di schiavitù perpetua (e come optional godere pazzescamente)?

Ululerà al solo pensiero del vostro sorriso. Le amiche vi chiederanno: «Ma cosa gli hai fatto? Voodoo? Magia nera? Gli metti l'eroina nel caffè per renderlo tossicodipendente? Stai per ereditare?»

«No» direte voi. «Passera, solo passera, sana, buona, genuina passera italiana. Tira più di quattro coppie di buoi perché è temperata come un clavicembalo svizzero.» E sapete qual è il massimo del massimo del massimo?

Quando riuscirete a farla fremere. Quando la passera ti freme gli uomini roteano gli occhi, perdono il senso della verticalità, capiscono che è nelle sfere e nelle rotondità il segreto dell'universo e ti chiedono se possono dedicarti una statua di bronzo: tu a cavallo, come Garibaldi. «Dio! Quanto ti amo!!!» Ma andiamo per ordine. Iniziamo dalle cose facili.

ALLENAMENTO

Toccando l'interno della vostra vagina avrete "trovato" i muscoli vaginali. Li avete toccati e ne avrete saggiato la forza. In modi diversi avrete avuto delle esperienze con questi muscoli e quindi avrete qualche coscienza muscolare (diciamo che il muscolo è stato "svegliato", a questo punto siete in buone condizioni per farlo lavorare

...Potete aumentare la forza della vostra muscolatura in un modo solo: farlo voi stesse. Un'operazione chirurgica non potrà mai darvi la forza. Un'operazione può cambiare le cose eliminando magari l'incontinenza, ma voi siete l'unica persona che può aiutare la natura a generare più forza muscolare. Per farlo in modo efficiente bisogna rispettare il principio dell'allenamento rinforzante che consiste nel fatto che una contrazione muscolare

richiede il massimo dello sforzo per avere un effetto tonificante. Bisogna usare più forza di quella che vi immaginate di avere e perseverare più tempo di quello che pensate sia possibile. Dopo la fatica il muscolo deve riposarsi per il doppio del tempo durante il quale ha lavorato. Dovrete rilassare per 10 secondi, se avete stretto al vostro massimo di forza per 5 secondi.

Non è necessario fare gli esercizi di stringimento tante volte però è importantissimo che esercitiate minuziosamente sia la tensione che il rilassamento.

...Da un certo punto di vista la muscolatura del fondo delle pelvi è molto complicata perché ci sono muscoli in ogni direzione: per il lungo, trasversali, diagonali, poi sfintèri e fionde.

Ma la loro funzione è semplice perché tutti i muscoli funzionano contemporaneamente. Si tratta di uno stringimento "totale" e l'effetto è allo stesso tempo "levatore", accentratore e arrondellatore. Potete fare gli esercizi di stringimento in piedi, sedute o sdraiate. È più facile tendere un muscolo quando allo stesso tempo viene toccato. È proprio quello che avete sperimentato col dito dentro. Ma potete anche usare una pressione esterna contro tutto il fondo delle pelvi, così potete rinforzare la resistenza, in modo più forte.

IN PIEDI



State in piedi con i piedi poco distanti l'uno dall'altro. Le mani hanno la larghezza appunto necessaria a coprire il basso ventre. Cominciate coprendovi davanti con la mano destra in modo che il palmo della mano spinga contro l'osso del pube, poi metterete la mano sinistra sopra la destra da dietro in modo che le dita della mano sinistra si mettano sopra quelle della mano destra (al rovescio se siete mancine) vedi disegno.

Adesso dovete praticare una pressione uguale contro tutto il fondo della pelvi, usate la forza delle braccia e tirate fortemente, lasciando che il dito medio della mano destra entri dentro la vagina. Allora stringete il fondo delle pelvi con tutta l'energia e mantenente la tensione per quanto più tempo vi è possibile. Respirate con calma mentre vi concentrate sempre per sentire il movimento di "alzamento accentrante".

Allora rilassate il fondo delle pelvi totalmente. Certo non potete stare a guardare una lancetta dell'orologio, magari mentre siete sotto la doccia, ma potete contare lentamente i secondi. Forse riuscirete a farlo soltanto per cinque secondi il primo giorno ma cercate man mano di arrivare fino a dieci. Usate quest'esercizio come una tecnica per controllare i progressi del vostro allenamento perché in questa situazione si sente la tensione dei muscoli più distintamente. Così vi accorgerete state diventando più brave perché avrete una "risposta" sia dalle sensazioni del vostro dito che da quelle del vostro muscolo: una doppia sensazione.

Via via che diventerà familiare la sensazione dello stringere e il rilassamento successivo vi sarà anche più facile ricorrervi in altre situazioni.

SEDUTA

Potete provare proprio adesso mentre state leggendo. Innanzitutto bisogna imparare a distinguere i muscoli della vagina da quelli del fondo schiena. Sedete su una sedia dura e raddrizzatevi senza appoggiarvi allo schienale, state però rilassate, non irrigiditevi. Dovete sentire il busto che pesa esattamente sopra le ossa più sporgenti delle natiche.

Provate a tenderne e rilassare i muscoli, avrete come l'impressione di alzare e abbassare i glutei. È un ottimo esercizio per stimolare la circolazione del sangue in questa zona del corpo.

Ora, sempre sedute, appoggiatevi un po' in avanti in modo da avere il peso del busto esattamente sopra l'apertura della vagina. Stringete e rilassate i muscoli della passera e del fondo delle pelvi. Fatelo in modo lento e facendo attenzione a quello che succede. È normale che, le prime volte, non riusciate a muovere i muscoli della vagina senza che si muovano anche quelli del sedere, ma con un po' di esercizio riuscirete perfettamente a distinguere i muscoli tra di loro.

Quando avrete preso un po' di confidenza con i muscoli pelvici provate ad accellerare il ritmo contraendo e rilassando in modo più veloce. Potete aiutarvi cercando di immaginarvi come se le labbra della vostra passera si chiudessero e aprissero ritmicamente, come un battito di mani.

Questi movimenti sono quelli che involontariamente provate nel momento dell'orgasmo; dovete solo imparare a farli volontariamente per essere voi a dirigere la musica. Imparate a battervi le mani con la passera. Fantastico. Tendete e rilassate, tendete e rilassate... così riuscirete a muovere il muscolo in tutta la sua lunghezza. Ora provate a farlo, mettendoci tutto il vostro impegno, contraendo al massimo della forza. Potete resistere 5 secondi in contrazione e poi dovete rilassare fino in fondo per altri 10 secondi, ricontraete per 5 secondi e rilassate... per cinque volte.

Ricordate che a ogni contrazione profonda dovete alternare un tempo doppio di rilassamento. Quest'ultimo esercizio riesce molto bene in bicicletta. La prossima volta, quando andate a fare una gita in campagna, oltre a respirare aria pulita, cogliere delicati fiorellini e pedalare fate anche un po' di ginnastica vaginale.

Dopo qualche giorno dedicato con costanza e dedizione a individuare e muovere questi muscoli vi renderete conto che la vostra sensibilità vaginale inizia a crescere e che il vostro uomo vi apre la porta per farvi passare per prime e vi regala fiori e anelli con diamante.

È giunto il momento passare alla "fase b": far volare la passera. Fino ad adesso ti sei in realtà limitata più che altro a far muovere i muscoli che circondano i primi centimetri, l'ingresso della passera. Se ti guardi con uno specchio puoi vedere che l'ingresso della tua fessura si allarga e si stringe. Esercitandoti puoi arrivare a fargli i dispetti e chiudergli la passera davanti mentre sta cercando di entrare.

Ora occupiamoci del resto della vagina. La puoi muovere tutta. Ti succede già quando ridi o quando tossisci. Prova a dare un colpo di tosse e sentirai che non si muovono solo i muscoli pelvici in basso ma anche quelli della pancia. Sdraiati e prova di nuovo a far scivolare dentro di te un dito e poi manda indietro i muscoli della pancia, cioè fai arretrare l'ombelico il più possibile verso la spina dorsale. Prova a contrarre i muscoli del ventre, prova a spingerli in fuori come volessi trasformare la pancia in un pallone, come se fossi incinta. Ora prova a risucchiare dall'interno la pancia, verso l'alto, verso il diaframma (usa la fascia muscolare che sostiene i polmoni e collabora alla respirazione).

Descrivere questi movimenti è molto difficile a parole e mi rendo conto di usare un linguaggio molto figurato che può risultare incomprensibile. Comunque se tieni un dito dentro di te e ti ascolti vedrai che riesci a produrre molti modi diversi di far muovere i muscoli

addominali e che ogni movimento produce uno spostamento all'interno della vagina.

Un'altra tecnica per scoprire le tue possibilità naturali è quella di immaginare movimenti che non ci sono realmente. È un gioco che può sembrare molto stupido ma funziona. Immagina che la tua vagina sia un palloncino che si gonfia, oppure un'altalena che va avanti e indietro o uno stantuffo che va in su e in giù, o una vite che si svita e si avvita. Vedrai che in qualche modo questi tentativi assurdi ti aiuteranno a individuare i comandi mentali che ti permettono di produrre movimenti reali.

A questo punto potremmo proporti uno schema che riassume in termini generali i movimenti fondamentali della pisella.

1 - Stringere, come una mano che afferra (movimento di bloccare le orine, muscolo pubococcigeo).

2 - Movimento di avanti e indietro (come una mano che scorra su e giù sull'asta del pene).

3 - Basculare. Si ottiene muovendo il muscolo tra l'ano e la vagina, come quando si stringono le chiappe. Si continua il movimento ma smettendo di stringere le natiche.

4 - A vite. Indescrivibile, bisogna produrre una piccola rotazione interna.

5 - Movimento aspirante. Si spinge la vagina verso il basso, con una tensione della pancia verso il fuori, mandando in alto i visceri, aspirando internamente con il diaframma. Difficile da descrivere ma fondamentale per far impazzire di piacere il maschio. Questo risucchiare attraverso la passera sollecita, creando un'aspirazione lungo il canale dell'uretra, il pungo G del maschio. È il movimento che fanno le ragazze nei locali porno quando aspirano il fumodi una sigaretta con la pisella.

6 - Movimento di stringere e buttare fuori. Il movimento contrario a quello precedente. Potremmo parlare di inspirazione ed espirazione della passera (questa descrizione sta diventando assurda). Questo metodo lo usano nei locali tailandesi porno le ragazze che riescono a sputare palline da ping pong dalla passera.

7 - Fremito. L'apoteosi. Se cercate di muovere la passera in su e in giù (come nel movimento n. 2) ma cercate di farlo il più lentamente possibile, vedrete che non ci riuscirete e che però i muscoli iniziano a tremare (lui entra in k.o. rosa e voi vedete milioni di stelline che vi strizzano l'occhiolino).

L'ORGASMO MULTIPLO Maschile e femminile

LE SVENTAGLIATE DI PIACERE DELL' ORGASMO MULTIPLO

Per la donna è relativamente facile raggiungere più orgasmi uno dopo l'altro. Questo soprattutto se c'è la stimolazione del punto G. Per l'uomo è molto più difficile ma non impossibile.

Ovviamente non si può avere più eiaculazioni una dietro l'altra. Generalmente dopo l'eiaculazione c'è un periodo (detto refrattario o di riposo) durante il quale il pene perde l'erezione. Inoltre subito dopo

l'emissione del seme il contatto genitale per l'uomo è quasi sempre fastidioso. Ci sono però delle eccezioni.

In particolari stati di eccitazione l'erezione può restare e il fastidio post-orgasmico essere solo lievissimo o inesistente. In questi casi si può continuare a copulare e raggiungere un secondo orgasmo con eiaculazione dopo qualche tempo.

Nella favolistica sessuale da bar c'è memoria di chi si è vantato di riuscire ad avere tre orgasmi "senza levare". Ma credo che sia proprio una cosa che richiede un livello di "arrapamento" da reduce di un naufragio su un'isola deserta... dopo che sull'isola deserta ci sei restato almeno cinque anni e poi ti trovi tra le braccia di Sharon Stone. Praticamente impossibile.

Sinceramente nella mia vita mi è capitato solo un paio di volte di non perdere l'erezione dopo il primo rapporto. E sicuramente ero più giovane di adesso. Quello che invece è possibile, senza sottoporsi prima a qualche anno di astinenza dura, è avere un orgasmo multiplo senza eiaculazione. Cioè avere quattro o cinque picchi di piacere prima di emettere il seme. È un'esperienza che ho provato raramente. Richiede un grande rilassamento, soprattutto dei muscoli del basso ventre, una respirazione molto profonda e un'affiatamento eccezionale col partner che deve dosare in modo attento le sue attenzioni per conservare alto il piacere mantenendo però al minimo l'intensità carezze, cosicché l'eiaculazione non arrivi subito. Si resta come sospesi tra l'inizio e la fine dell'orgasmo, il piacere arriva a onde ed è veramente qualche cosa che ti sconquassa di godimento. È necessario essere completamente disponibili al piacere e al farsi innondare di carezze e baci.

Per noi uomini non è facile abbandonarsi così totalmente a un'altra persona. Ci vergognamo sempre un po' a lasciarci andare, essere passivi, aperti, ricettivi, disponibili a ricevere da un'altra persona. Il senso del dovere ci impone di restituire subito il piacere che riceviamo. L'orgasmo multiplo per l'uomo è veramente un'esperienza estrema, ai limiti del paradiso. Parlo di un orgasmo vero e non di "un po' di piacere".

Il tuo corpo è scosso da tremiti e tu uggioli, rantoli, ansimi, grufoli, muggisci. Cioè sei totalmente fuori e la tua mente razionale non la potresti usare neanche per fare un'addizione tipo 2+2. Il massimo che riesci a fare, se proprio sei un intellettuale che non smette mai di pensare, è startene lì a dire, tra te e te: «Cavolo, ma continuo a godere, cavolo! È bello, cavolo non smette, oddio sto godendo ancora». Cioè, non riesci a fare dei gran ragionamenti complicati. Anzi a volte non riesci neanche a tenere queste argute osservazioni per te, nel silenzio della tua mente e ti metti a urlare come uno che gli hanno rubato l'auto mentre stava facendo pipì sul bordo dell'autostrada. E intervalli il tutto con barriti, nitriti, spernacchiamenti da lattante felice, gracidii da ranocchio e ululati tipo lupo della steppa.

Cioè, è una bella cosa (a patto che tu abbia la casa insonorizzata e la tua vicina non chiami la neurodeliri). Innanzi tutto è fondamentale che vi sia un'adeguata stimolazione del punto L. Poi è essenziale essere passivi. Il che vuol dire che, almeno all'inizio, l'uomo riesce ad arrivare all'orgasmo multiplo solo se la partner si dedica a lui baciandolo e aspirando in modo da sollecitare il punto G.

È utile pure che lei ti accarezzi l'asta, soprattutto sotto le chiappette del glande, i testicoli e la zona tra i testicoli e l'ano. La sollecitazione contemporanea del punto G, della clitoride maschile e di tutta la zona genitale, è essenziale.

Infatti l'orgasmo multiplo si verifica quando il piacere è tanto forte e diffuso che la mente non riesce a focalizzarlo nella zona genitale, e quindi l'eiaculazione è inibita. Tu devi rilassarti, ascoltare il piacere e il tuo respiro e non essere smanioso di raggiungere il massimo dell'eccitazione. Non devi sforzarti a pensare qualche cosa, non devi fare nulla. Devi essere pigro e un po' distratto. Lei deve fare tutto molto molto lentamente, molto molto delicatamente, solo sfiorandoti. È necessaria una perfetta lubrificazione salivare. Se sei nello stato d'animo giusto, dopo un po' sarai talmente rilassato che il pisello tornerà a essere morbido, non eretto. Questo è fondamentale. Lei continuerà a farti delicatezze e l'erezione tornerà e poi andrà via di nuovo, ma il piacere continuerà. È probabile che questa fase di non erezione sia fondamentale ai fini dell'orgasmo multiplo. È proprio mentre il pene non è eretto che si iniziano a sentire delle scosse di piacere sempre più forti.

È anche importante che mentre si sta lì a godersi il piacere dei baci, fin dall'inizio, si respiri profondamente, facendo giungere l'onda del respiro fino al basso ventre di modo che tutta la zona del pube sia sempre più rilassata. Anche l'emissione di un suono aperto e profondo, durante l'espirazione, può aiutare. Poi si arriva all'orgasmo multiplo. Per non eiaculare subito bisogna respirare molto profondamente e con forza mentre si sente che si sta per venire, essere rilassatissimi e spalancare gli occhi.

Prima di intraprendere simili esperimenti chiedetevi se siete veramente in grado di reggere tali livelli di godimento. Ci vuole un fisico bestiale e una passione illimitata per il piacere. Non è una cosa alla portata di tutti. Conosco molti uomini ai quali si addice, piuttosto, godersi in santa pace una birra gelata davanti alla partita di calcio trasmessa dalla Tv e, al massimo, la solita orgia del sabato sera con qualche variante sadomaso. In ogni caso vi saranno necessari molti tentativi prima di arrivare a un orgasmo multiplo vero e proprio.

Comunque fin da subito otterrete molte scariche di piacere prima dell'orgasmo, che sarà poi molto più forte del normale e non durerà i soliti due secondi.

Leslie Leonelli ha raccolto, a proposito dell'orgasmo multiplo, la testimonianza di un uomo che ha avuto molti orgasmi senza eiaculazione semplicemente facendo un esercizio che consisteva nell'emettere un suono secco (AH!) mentre, stando in piedi, basculava in modo ritmico il pube in avanti (come se si volesse piantare un chiodo con il pube). È da notare che l'esercizio non si svolgeva in un contesto sessuale ma in una palestra e l'uomo era vestito e si esercitava con una ventina di persone, senza nessun contatto fisico...

Facendo lo stesso esercizio anche alcune donne hanno sperimentato orgasmi multipli. Probabilmente il meccanismo psicologico che ha permesso questi orgasmi va ricercato nella sintonia mentale che si era stabilita nel gruppo e nel piacere fisico che è provocato dall'entrare con altre persone nello stesso ritmo mentale.

Comunque molti ricercatori sostengono che vi sia un nesso preciso tra il movimento in avanti e indietro del bacino, che sollecita le terminazioni nervose alla base della spina dorsale nella zona dell'osso sacro, e l'orgasmo (avete mai provato quanto è piacevole una pressione sull'osso sacro in una fase di forte eccitazione?).

Probabilmente movimenti ritmici e secchi del pube potrebbero facilitare l'orgasmo multiplo maschile ma si perderebbe la lievità della contemporanea sollecitazione genitale. Una linea di ricerca da seguire potrebbe essere quella di accompagnare la respirazione profonda e l'emissione del suono con un movimento delle spalle, come se si buttasse in avanti lo sterno.

In questo modo si provoca un movimento alla base della spina dorsale che però si traduce in un movimento pelvico impercettibile.

Insomma l'orgasmo multiplo maschile è ancora un territorio in gran parte inesplorato. @Avete la possibilità di scoprire e dare il nome alle nuove tecniche per raggiungere l'orgasmo multiplo maschile. L'umanità ve ne sarà grata per secoli. Praticamente nel sesso siamo come i pionieri nel Far West... cercatori d'oro alla ricerca di nuovi filoni. Sperimentate, inventate soluzioni e poi scriveteci raccontando i risultati.

Nel 1994 in America è uscito il libro "Come fare l'amore per tutta la notte", di Barbara Keesling, la quale propone una tecnica molto ben struttura per raggiungere quello che lei chiama "orgasmo multiplo". In realtà non si tratta di un orgasmo multiplo ma di un'eiaculazione 'ritenuta'.

Cioè l'eiaculazione viene impedita contraendo il muscolo pubococcigeo nel momento stesso che si percepisce che l'eiaculazione è inarrestabile... (cioè l'eccitazione ha raggiunto il punto di non ritorno).

Dopo questo tipo di orgasmo, non essendoci stata eiaculazione, il rapporto sessuale può continuare verso un altro orgasmo. In effetti si tratta di un orgasmo multiplo perché in un rapporto sessuale si raggiunge più di un apice del piacere. Ma noi per orgasmo multiplo intendiamo invece il raggiungere un livello tale di eccitazione, che si vivono una serie di orgasmi uno dietro l'altro, intervallati da brevissime fasi (pochi secondi) di calo del piacere. Cioè una cosa veramente tosta.

Per ottenere l'eiaculazione ritenuta la Keesling propone, come gli antichi testi cinesi, di contrarre il muscolo pubococcigeo e inspirare profondamente ma consiglia di continuare a stimolare il pene velocemente. Inoltre sottolinea che è molto importante aprire gli occhi in questo momento perché l'attività del guardare aiuta a bloccare l'emissione del seme.

La Keesling (che è un'allieva di Riskin e Banker) propone poi un interessante metodo per arrivare a questa capacità di controllo che consiste nel suddividere in una scala da 1 a 10 i livelli di eccitazione (a livello 10 c'è l'orgasmo). Questi diversi gradi di eccitazione non hanno nulla a che vedere con l'erezione. Si può essere molto eccitati senza avere l'erezione.

Facciamo un esempio per spiegare come funzionano questi livelli. Il livello di eccitazione 4 è un lieve formicolio di piacere, i livelli 7 e

8 sono contraddistinti da aumento del battito cardiaco e del calore corporeo. Bisogna stabilire, con un po' di fantasia e secondo la propria sensibilità, questi diversi livelli. Imparare a riconoscere questa scala e poi esercitarsi, da soli o in coppia, a raggiungere un livello, poi tornare a uno più basso e, poi, raggiungere quello successivo. Ad esempio: ogni volta che si raggiunge un livello bisogna fermarsi, respirare profondamente, contrarre il muscolo pubococcigeo, spalancare gli occhi. Poi rilassarsi completamente e interrompere la sollecitazione. Poi si riprende. L'importante è fare molta attenzione al dove e come si sentono, sul pene, le sensazioni di piacere. Infine è importante imparare a riconoscere le due fasi dell'orgasmo: nella prima lo sperma arriva alla base del pene, nella seconda viene espulso. La contrazione del muscolo pubococcigeo e tutto il resto devono avvenire tra la prima fase (caricamento) e la seconda (sparo).

Questo metodo è molto interessante. Gli americani hanno una spettacolare capacità di elaborare "programmi di esercizi" in grado di farti imparare qualsiasi cosa. Inoltre si sente che la Keesling è sinceramente convinta e positivamente coinvolta. Se la leggerete forse vi convincerà della superiorità dell'eiaculazione ritenuta.

Ma anche se l'idea dell'orgasmo multiplo senza contrazioni vi convince di più, potete comunque valutare le sue proposte, sperimentarle e trarne vantaggio. In effetti l'orgasmo ritenuto può anche essere una tappa iniziale nel cammino vero un verso orgasmo multiplo. La differenza è che l'orgasmo multiplo richiede un totale abbandono mentale e solo così si avrà un vero orgasmo profondo totale. Il dover contrarre il muscolo pubbococcigeo esattamente nel momento di non ritorno, tra il caricamento e l'espulsione del seme, richiede attenzione razionale e impedisce la "perdita di conoscenza". Cioè si perde il meglio. Però se siete ansiosi di vedere i risultati e vi piace seguire programmi ordinati di esercizi, questo sistema vi aiuterà nell'imparare a riconoscere i diversi livelli della vostra eccitazione.

Potrei anche proporvi una variante del metodo della Keesling. Via via che scalate gradualmente per i 10 livelli di eccitazione, invece di contrarvi e accellerare il respiro, provate ad abbandonarvi sempre più, lasciate correre passivamente la mente. L'unica cosa da "fare" è respirare sempre più profondamente. Se, raggiunto il massimo dell'eccitazione, invece di focalizzare l'attenzione sull'orgasmo, che sta per arrivare, la focalizzate sul piacere che si espande in tutto il corpo (grazie al respiro profondo), avrete ugualmente un orgasmo multiplo senza però dover bloccare l'eiaculazione, perché non ci sarà nessuno stimolo a eiaculare.

Vi accorgerete che siete sulla strada giusta quando raggiungerete delle forti scariche di piacere. Non sono ancora orgasmi ma ci siete vicini. Ci vorrà un po' di tempo per familiarizzare con questo piacere diffuso (e molta pratica). Dovete solo lasciarvi andare ancora un po' di più...

E ricordatevi che la vostra partner dovrà toccarvi o baciarvi molto molto lentamente e il vostro pene dovrà essere molto molto lubrificato e il tocco di lei deve essere lievissimo. Solo ammorbidendo al limite dell'impercettibile le carezze sessuali, si otterrà un piacere costante, talmente morbido che invece di diventare un orgasmo esplosivo (eiaculatorio) diventi un terremoto di piacere sotterraneo.

È un peccato che alla Keesling sia sfuggito questo aspetto perché sicuramente avrebbe potuto trovare parole più chiare delle mie per spiegare questo meraviglioso percorso. Meraviglioso ma complesso. L'orgasmo multiplo, anche una volta imparato, non lo si riesce ad avere sempre, è una ciliegia preziosa. Non tutte le cose buone sono facili. Ma questa ricerca avrà comunque sviluppato in voi una notevole capacità di godere sia di un orgasmo tradizionale che di un orgasmo di valle, che secondo me restano i migliori (e i più semplici). Ricordatevi comunque che facendo questi esperimenti, il rilassamento, dopo, è necessario. Altrimenti rischiate irritazioni.

DALL' ORGASMO MULTIPLO SEMPLICE (della donna) AL DELIRIO DEL SOFFIO

L'orgasmo multiplo per la donna è molto più facile da raggiungere. Grazia alla stimolazione del punto G 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 i picchi di piacere con gli orgasmi in serie. I picchi di piacere si differenziano dall'orgasmo multiplo femminile vero e proprio perché, dopo un orgasmo, anche la donna ha qualche secondo durante il quale prova fastidio a essere ancora toccata o baciata (spesso questo fastidio si attenua o scompare in caso di penetrazione).

La capacità di avere così facilmente più orgasmi durante un rapporto sessuale è una meravigliosa dote delle donne. Ma esse possono, senza gravi difficoltà, andare anche oltre. In modo analogo a quanto si è detto per l'uomo, la donna può esplorare il territorio dell'orgasmo sperimentando una sequenza di orgasmi non interrotti da periodi refrattari. Questo, 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 simile a quella proposta per l'uomo: 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, cioè un'ottima cosa.

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 galattico.

150 ORGASMI IN UN GIORNO SONO TROPPI. NON CI CREDO

A questo punto del discorso sarà il caso che si chiarisca meglio che cos'è un orgasmo. Essendo una tra le più importanti gioie della vita, ovviamente, è un argomento del quale si è scritto poco e male. Il problema sostanziale è definire cosa è l'orgasmo.

Per gli uomini si è sempre considerato che, se c'è eiaculazione e c'è piacere, si è verificato l'orgasmo. Per le donne ci si affida al loro giudizio o alla registrazione delle reazioni fisiologiche (tipo battito cardiaco). Ma questi criteri di valutazione sono superficiali. L'eiaculazione maschile può non essere accompagnata dal piacere. Capire se una donna ha avuto veramente un'orgasmo è una questione altrettanto complessa. Nella letteratura medica sono citati casi di donne che hanno avuto decine di orgasmi di seguito sotto gli occhi dei ricercatori. Una dichiarò addirittura che nell'intimità della sua stanza riusciva, masturbandosi da sola, ad avere fino a centocinquanta orgasmi. Il che mi sembra un tantino esagerato.

Nasce il sospetto che si sia fatta un po' di confusione tra una scarica di forte piacere e un orgasmo. Sono due cose molto diverse. La confusione è possibile perché molte persone non provano un costante piacere di fondo, con forti picchi di godimento, durante la stimolazione sessuale. Queste persone sono agitate mentre fanno l'amore, non si rilassano, non respirano, non abbandonano la mente. Sono anestetizzate, non sentono il piacere di una carezza e il contatto genitale li eccita mentalmente ma non è fonte di godimento fisico se non durante l'orgasmo. Ora, se una donna è in queste condizioni, può sbagliare e confondere i picchi di piacere con l'orgasmo.

COS'È L'ORGASMO PROFONDO TOTALE

Furono Reich e Lowen a porsi il problema di distinguere tra scarica di piacere e orgasmo inserendo una differenziazione. Essi dicono che si è avuto un orgasmo completo quando non solo si prova piacere e si attivano certe reazioni fisiologiche (eiaculazione, battito cardiaco accellerato, ecc.) ma quando il cervello razionale si abbandona, cessa il suo controllo sul corpo, che è invaso da sensazioni liberatorie (brividi), si hanno movimenti incontrollati ed emissione di suoni involontari, si percepisce un fortissimo piacere e, successivamente, si gode un periodo di beatitudine, tranquillità e appagamento. Ovviamente non credo che un essere umano non bionico possa assaporare un'esperienza così travolgente centocinquanta volte in un paio d'ore.

Evidentemente la donna che ha testimoniato questa performance si riferiva o a un lunghissimo orgasmo unico del quale contava le singole scariche di piacere, oppure a una serie di orgasmini che non la sconquassavano di piacere (nel secondo caso tra un orgasmo e l'altro c'è un periodo refrattario e, comunque anche 150 orgasmini incompleti sono tanti). A questo punto potremmo inventarci una tabella dei livelli di piacere (tanto per fare una cosa nuova e finire nel Guiness dei primati).

1° livello - Piacere di una carezza.

2° livello - Piacere di una carezza sessuale.

3° livello - Scarica di piacere con reazioni fisiologiche orgasmiche.

4° livello - Orgasmo profondo totale.

E già che ci siamo possiamo osservare che la maggioranza degli esseri umani non raggiunge mai il 4° livello. Far sì che sempre più persone lo sperimentino credo sia una missione interessante. Applicatevi a questo nuovo missionarisimo.

MA C'È DI PIÙ! C'È IL DELIRIO ESTATICO

L'orgasmo è un illimitato territorio ricco di panorami stupefacenti

La classificazione del piacere su base esclusivamente fisica è però limitante e non è in grado di rappresentare la realtà del piacere in modo completo. Esiste infatti l'elemento psicologico.

Ci sono casi nei quali osserviamo le reazioni fisiologiche dell'orgasmo (eiaculazione, aumento del battito cardiaco, ecc.) ma non c'è percezione del piacere né abbandono mentale. Questo avviene perché il peso dell'ansia chiude la capacità della persona di ascoltare il proprio corpo e quindi impedisce la percezione dell'orgasmo.

In altri casi il piacere mentale della trasgressione sessuale può creare scariche orgasmiche del tutto simili all'orgasmo profondo ma che in realtà non dipendono dal contatto fisico sessuale, anzi a volte si hanno addirittura in assenza di contatto genitale.

Questi "orgasmi mentali" (analoghi per certi versi alle polluzioni notturne) diventano così forti perché legati a situazioni di rottura che provocano scariche di adrenalina e di droghe prodotte dal nostro stesso organismo (endorfine).

Classico di questo meccanismo è il rapporto di dipendenza che si instaura in certe persone verso comportamenti "devianti" o "perversi". Lo stress di rompere le regole di comportamento dominanti induce alla produzione di endorfine delle quali si diventa tossicodipendenti. Quindi si è costretti a reiterare e aumentare costantemente la trasgressività dei comportamenti via via che cresce il dosaggio delle endorfine necessarie per avere questo tipo di godimento (a causa dell'assuefazione) e via via che si fa l'abitudine a quel livello di trasgressione, sentendo così la necessità di esagerare sempre di più. Questo tipo di realtà spiega bene come vivano la sessualità gli stupratori o i maniaci sadici. Essi non traggono alcun piacere profondo, fisico, dai loro crimini. In particolare la differenza fondamentale tra orgasmo mentale e orgasmo profondo è come ci si sente dopo. L'orgasmo mentale lascia in una situazione di depressione e vergogna simile a quella che dà l'eroina al tossicodipendente. Ma gli aspetti mentali del piacere non sono soltanto negativi.

L'ORGASMO PROFONDO TOTALE GALATTICO CON LE BOLLICINE

È possibilissimo avere un orgasmo profondo totale con un partner per il quale si prova unicamente una attrazione fisica, di pelle. Ma anche in un caso del genere esistono comunque tutta una serie di elementi psicologici che determinano l'attrazione. Siamo animali pensanti e non è possibile fare nulla che sia totalmente al di fuori di questa nostra qualità. Se l'attrazione tra due persone è profonda, culturale,

sentimentale, emotiva, di complicità, sicuramente la capacità di trarre godimento dall'unione fisica cresce enormemente. Si ha qui un piacere mentale diverso da quello da stress- trasgressivo, legato alle scariche di adrenalina. Infine se all'attrazione psicologica e culturale aggiungiamo la possibilità di sintonizzare le onde mentali nel sesso tantrico arriviamo a un livello di piacere esagerato.

A questo punto il fatto che l'orgasmo sia singolo o multiplo è praticamente ininfluente. Infatti si raggiunge una dimensione del piacere che è fisica e mentale e che supera per il suo aspetto estatico ogni possibilità di comparazione. Il senso di separazione tra te, lei, il mondo vegetale e animale, i minerale e le masse gassose, i buchi neri e le comete, le formiche e le torte alla panna, cessa di esistere. E tu ti trovi a essere felice come un pinguino al Polo Nord, come un pisello nel suo baccello, come un pesce nell'acqua. Finalmente a casa, riunito allo spirito immortale della vita. Finalmente conscio del disegno sottile che si nasconde sotto ogni cosa e che è la realtà vera, oltre il sogno.

SESSO TANTRICO

POI UN BEL GIORNO SCOPRI CHE L'ORGASMO TI ANNOIA

Adoro i piaceri semplici:
sono l'ultimo rifugio del complicato.
(Oscar Wilde)

Dopo aver avuto praticamente tutti i problemi sessuali, mi trovai a passare un periodo d'oro. Sapevo dov'era la clitoride e questo mi dava molta tranquillità perché riuscivo a soddisfare la donna che amavo. In particolare adoravo succhiare il suo fiore e questo alle ragazze piace moltissimo (non sapevo ancora niente di preciso sul punto G ma me la cavavo lo stesso).

Così, bene o male, mi ero tranquillizzato e alla fine riuscivo ad avere le mie brave erezioni e ogni tanto duravo anche quindici minuti, un tempo rispettabile. E mi piaceva pure perché mi rilassavo e stavo lì a godermi le sensazioni. Però c'era ancora qualche cosa che mi sfuggiva. Avevo la sensazione di non riuscire mai ad averla fino in fondo, a sentirla completamente mia. Era come se lei tenesse sempre una parte di sé lontana, nascosta, chiusa. Come se lei non si aprisse fino in fondo. Non mi si desse. Cercavo di averla di più. Provavo posizioni nuove, sperimentavo rapporti sessuali più azzardati.

Avevo sviluppato una predilezione per quando lei mi succhiava e desideravo di prenderla per la via proibita... Lei era un po' ritrosa ma alla fine mi accontentava. ma non ero mai soddisfatto fino in fondo.

Iniziai a fantasticare di legarla in posizioni strane, farlo in posti pericolosi. Un giorno lei mi disse: «Fai l'amore in modo competitivo».

Io mi incazzai, lei era sempre più polemica verso di me. Alla fine non realizzai nessuna delle mie fantasie strane, il nostro rapporto esplose e io mi trovai solo, disperato e in preda a una eccitazione selvaggia che non riuscivo a sedare in nessun modo.

Passai un paio d'anni in questo stato, poi trovai un libro della mitica Leslie Leonelli che si intitola "Coccole e Carezze". L'avevo già scorso frettolosamente alcuni anni prima ma mi annoiavano tutti questi discorsi delle donne sul fatto che noi uomini abbiamo bisogno di coccole ma non ci lasciamo coccolare. Quella volta invece mi soffermai sulle ultime pagine, si parlava di "orgasmo di monte" e "orgasmo di valle", di vette di piacere e di piacere profondo.

La Leonelli dice che alle donne capita a volte di sperimentare un tipo di orgasmo rilassato e cercano di spiegarlo dicendo: «Non sono venuta ma mi è piaciuto moltissimo lo stesso.»

Noi ovviamente non ci crediamo , pensiamo che lo dicano solo per non ferirci ma che in realtà bramino un uomo più virile di noi.

Ero incuriosito ma diffidente, avevo fatto esperimenti di amore tantrico e provato le tecniche taoiste delle mille penetrazioni. Un modo divertente di fare ginnastica ma un sistema noiosissimo di far l'amore. Stavo lì a pensare ai movimenti giunsi che dovevo fare e mi perdevo ogni divertimento.

L'ORGASMO DI VALLE FU QUALCOSA DI STRAORDINARIO

Decisi di provare questo "amore di valle" ed ebbi la fortuna di trovare una donna straordinaria che aveva il mio stesso desiderio di arrivare a un rapporto diverso, più intenso e con la quale trovai un'intimità tranquilla e una grande complicità.

Avevo 39 anni, avevo già scritto un fiume di parole sull'amore e il sesso dolce e mi trovai a cambiare radicalmente tutto il mio modo di stare con una donna. Dopo il primo esperimento mi buttai a capofitto in quest'avventura eccitatissima.

La scoperta di un intero modo di sensazioni del quale non avevo mai neppure sospettato l'esistenza. Evidentemente avevo letto quelle pagine in un momento particolare della mia vita... quelle parole avevano trovato in me un terreno pronto a recepirle... e forse non fu un caso se mi ritrovai tra le mani quel libro in quel momento...

La vita è una strana magia e le cose che ci fanno cambiare arrivano solo quando siamo pronti a cambiare.

In fin dei conti, comunque, dovetti ammettere che quando quella donna che amavo tanto mi aveva detto: «Fai l'amore in modo competitivo» non aveva tutti i torti, anche se io non riuscivo minimamente a capire che cosa volesse comunicarmi con quelle parole. Fino a quando il mio far l'amore aveva lo scopo di conquistarla è chiaro che c'era dentro la competizione con tutti i suoi potenziali manti e tutti i miei limiti. Dovevo vincerla, dovevo vincermi. Era una gara.

COME SCOPRIRE L'ALTRO MODO DI FAR L'AMORE

Quando facciamo l'amore siamo generalmente molto impegnati a farlo bene, la tecnica ha la sua importanza, specie per noi uomini.

Mettiamo poi molta attenzione nell'ascoltare il nostro piacere sessuale. A volte è come se volessimo misurarlo, controllarlo, confrontarne la quantità con il piacere provato altre volte, con altre persone...

Il sesso di valle è un'altra cosa. Non si fa per mostrare la propria tecnica perché nel sesso di valle non esiste una tecnica. Non si può misurare il piacere che si prova perché non è un piacere che può essere più o meno forte. È un piacere totale, o c'è o non c'è. Se c'è sei soddisfatto fino in fondo... Difficile descriverlo, bisogna proprio provarlo. Ma attenzione! Non è una cosa mistica, ideale, mentale. Stiamo parlando di una reazione fisiologica, di un cambiamento fisico che avviene dentro il nostro corpo quando si fa l'amore in questo modo diverso. È una reazione misurabile. La citavano già i testi indiani e cinesi di mille anni fa.

Se due persone fanno l'amore in modo rilassato e rallentato dopo trentacinque minuti circa avviene una reazione fisica che fa sì che le onde cerebrali dei due amanti si sintonizzano su un livello moto tranquillo. Già, direte voi, facile dirlo fare l'amore per trentacinque minuti... invece è molto facile perché non è necessario che il sesso di lui sia eretto... è sufficiente che resti dentro, anche se è piccolino (vedi impotenza e posizione della forbice).

È poi possibile misurare questo stato attraverso uno strumento che registra su un tabulato il ritmo dell'attività cerebrale.

IL PIACERE DELLA DANZA LENTA DEI RITMI CELEBRALI

Tra due amanti
si conversa senza dire una parola:
lo spirito segue la stessa via,
passa per le stesse fasi
e per gli stessi pensieri.
(A. Karr)

Negli ultimi anni si sono fatte molte ricerche in questo settore. Si è scoperto che tanto più una persona è attiva e tesa tanto più il cervello lavora su un ritmo di onde corte e veloci. In questo stato la capacità di percepire sensazioni piacevoli è bassa. Il buon funzionamento del corpo è ridotto perché la mente ha bisogno di molta energia per affrontare il difficile compito del pensare razionalmente.

Questa energia viene tolta al corpo agli organi e tutti i sistemi vitali lavorano a basso regime. Per questo quando si è stressati si pensa in modo ansioso e faticoso. Poi magari si digerisce male. Al contrario se ci si rilassa si smette di preoccuparsi, si sforzarsi a pensare, allora il ritmo del lavoro cerebrale diventa più lento e le onde che lo contraddistinguono si allungano.

In questo stato le energie consumate dalla mente sono pochissime e l'organismo può utilizzare tutte le forze disponibili per ottimizzarsi e curare eventuali disfunzioni.

Tutti abbiamo bisogno di questi momenti di relax durante i quali ci distraiamo; spegniamo l'ansia e il pensiero. Cerchiamo questo stato di riposo mentale guadando la televisione, guidando la macchina, facendo training autogeno o ascoltando la musica.

Il professor Montecucco ha provato a misurare molte volte i ritmi mentali e ha scoperto una realtà affascinante. Se un gruppo di persone, stando nella stessa stanza, si rilassa oppure si scambia un massaggio lento e delicato, succede che le loro onde cerebrali non solo rallentano ma si sintonizzano come se seguissero lo stesso ritmo musicale.

Quando questo fenomeno succede in modo completo tutti avvertono un sensazione gradevole quanto difficile da descrivere.

È quello che fanno, più banalmente, i venditori di molte imprese commerciali che hanno seguito speciali corsi di tecnica di vendita.

Si è infatti scoperto che se il venditore cerca di imitare il tono di voce del cliente, il ritmo del suo respiro, la posizione del suo corpo e il ritmo della sua gestualità (ovviamente senza farsi accorgere) queste semplice astuzia ha il potere di mettere il cliente a proprio agio, lo fa diventare più ben disposto e fiducioso, proprio perché sente il venditore come un essere uguale... proprio perché è in sintonia con lui e si muove allo stesso ritmo.

Quando nel linguaggio comune si dice sentire delle buone vibrazioni, essere sulla stessa lunghezza d'onda, avere feeling ci si riferisce proprio a questo fenomeno che inconsciamente tutti avvertiamo.

La sintonizzazione con gli altri è una fonte di piacere anche al di fuori del sesso.Si va allo stadio per urlare tutti insieme a ritmo, nelle discoteche si balla tutti insieme la stessa musica, nei cortei si scandiscono gli stessi slogan e i militari marcano tutti "al passo". Ma

questa sensazione positiva raggiunge il suo massimo dopo trentacinque minuti circa che si fa l'amore.

Il contatto umido tra gli organi genitali e l'approccio corporeo evidentemente permettono il massimo contatto. Si sente nel modo più forte lo stabilirsi di questa unità.

COME SE TU FOSSI IL FIUME E LEI L'OCEANO

Oh, Dea,
sii dolce con gli amanti felici,
e quando il sonno li accoglierà nel suo mantello
fa che sia lo stesso sogno a cullarli fino all'alba,
poiché la loro unione
è il più alto contributo alla tua divinità.
(Anonimo)

Si tratta proprio di una sensazione di unità, di comunione, non si percepisce più il punto di confine tra il proprio corpo e quello della persona amata. Le cose piccole diventano grandi. In questo stato si inizia a godere anche del lieve sfregamento dei sessi.

Cioè ogni contatto, ogni movimento, ogni carezzamento interno dà subito piacere, non come accade spesso che si fa "su e giù" e non si sente quasi nulla e il piacere sta tutto nell'attesa dell'orgasmo.

In questo stato mentale il piacere sessuale si intensifica, è forte ma non esplode nell'orgasmo... esplode dentro, in un'altra dimensione di te stesso in un piacere diffuso in tutto il corpo; un piacere fatto di brividi e calore che non è solo genitale e che ci lascia in uno stato di appagamento totale.

Non hai goduto solo del sesso, hai goduto di tutto il suo corpo, del sentire una comunione totale, del sentire una meravigliosa energia vitale scorrere tra i vostri corpi.

Il miracolo del sesso non è più soltanto una parola, è un fatto gustoso come una coppa di gelato d'estate. Come un tramonto infuocato, come la notizia che il tuo peggior nemico è andato a sbattere contro un ripetitore della RAI e ora deve pagare milioni di danni.

Bello, bellissimo, assolutamente trasgressivo, in questo mondo di banalità sadomaso avete dato la birra a tutti e volato là in alto nel paradiso dei gaudenti, dove i capezzoli sono rosa in maniera abissale e ti basta una carezza sulla schiena per vedere con gli occhi della carne che il Rock & Roll non è solo una musichetta stravagante per quarantenni dal passato burrascoso.

Nel Rock & Roll c'è tutto il segreto della creazione e la sua passera è fatta di vera, pura luce cosmica.

È lei la dea dell'amore, la grande madre che ti ha preso tra le braccia. Poi, per concludere il gioco, puoi anche venire e avere il tuo bravo orgasmo bestiale (nel senso che tu fa godere come un elefante che si è fregato tutte le proboscidone del circo di Mosca). Puoi venire come al solito, dicevo, oppure puoi addormentarti così, tra le sue braccia, addormentarti come se tu fossi il fiume e lei l'oceano.

Scusatemi ma il sesso tantrico mi fa diventare poetico.

L'ORGASMO DI VALLE: COME ARRIVARE IN PARADISO

...Il mio amore
si nutre del tuo amore, amata,
e finché tu vivrai
starà tra le tue braccia,
senza uscire dalle mie.
(Pablo Neruda)

In realtà non c'è niente che sia necessario fare per arrivare all'orgasmo di valle. L'unica difficoltà è che non bisogna fare proprio niente. Generalmente quando si fa l'amore si è tesi, spesso il viso è serio, a volte addirittura drammatico (avete tutti presente il fascino delle lolite imbronciate). 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 nessuno modo; nono 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. Generalmente si respira male; non riempiendo o non svuotando fino in fondo i polmoni Poi si fa l'errore di far l'amore accelerando i respiro. Si pensa che respirare in modo affannato sia sintomo di desiderio e sia eccitante. Niente di più sbagliato. Più il respiro è corto e veloce e meno si prova piacere; più il respiro è profondo, più ossigeno arriva al sangue e più il rilassamento (e quindi il piacere) sono profondi.

L'ossigeno ha un effetto meraviglioso sul nostro corpo. Come dice Lozen tutti sanno che chi non respira è morto, pochi hanno capito che più si respira e più si è vivi. L'ossigeno è fantastico perché ha un effetto inebriante come l'alcol ma non ha nessuna contro indicazione. 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 di aria. Più la respiri e meglio è. Se poi respirando non tieni contratti i muscoli della pancia a 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 recettori del piacere che aumenteranno la loro sensibilità.

Questo è tutto: fare entrare lui dentro di lei, non fare niente; non muoversi velocemente; non bloccare il respiro, ascoltare il piacer di stare allacciati per trentacinque minuti, il resto viene da sé.

In effetti valeva la pena di provare il sesso tantrico anche se fosse stato 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 accada 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 amore; 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 un 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. Se mentre balli vuoi decidere i tuoi movimenti non riesci a ballare bene. Sei legnoso. Solo se ti abbandoni al ritmo della danza il tuo ritmo diventa sublime.

C'È TANTRA E TANTRA

A proposito delle diverse tecniche dell'amore orientale

Il compito di essere più felici
si può svolgere. Studia.
(S. Ceccato)

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 o non deve fare. Il metodo fin qui descritto, l'orgasmo di valle, è uno di questi tre modi.

L'orgasmo di valle 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 accinto (e mi prenderò tutto il merito per essere stato il primo nel riuscire a 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 e da quel che ho capito va a finire nella vescica. 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. Un gruppo di sessuologi americani ha studiato un sistema per raggiungere facilmente questo tipo di eiaculazione. Parliamo di questa nuova tecnica più semplice di quella orientale.

Invece, il sistema dell'orgasmo asciutto non prevede di dedicarsi allo stantuffamento ma di muoversi il meno possibile. Si deve stare rilassati e contrarre ritmicamente, lentamente, il muscolo puborettale, cioè serrare e abbandonare il muscolo che chiude l'ano Dopo circa trentacinque 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). Gli altri due sistemi derivano dalla difficoltà di insegnare un sistema così semplice a un principe indiano o cinese arrapato che vuole coprire tutte le concubine del suo serraglio.

COME FU CHE INVENTARONO IL TANTRA

L'unico mago e alchimista
che trasforma ogni cosa in oro
è l'Amore.
La sola magia che annulla tedio,
vecchiaia e morte è l'Amore.
(A. Nin)

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

Probabilmente i potenti dell'Estremo Oriente ululavano 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 disciplianato 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 corpo diventa una pratica fisica qualsiasi.

Potete ottenere lo steso tipo di trance facendo qualsiasi cosa per sette ore: i ballerini sufi trottolano su sé stessi, i watussi saltano, potete anche riempire e svuotare un bicchiere... dopo sette ore andare fuori di testa, 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 sistema che vi ho proposto 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 la prima volta 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.

APPENDICE al tantra

Per essere ancora più chiari su questo argomento eccovi come Leslie Leonelli descrive l'orgasmo di valle. "Coccole e Carezze" (Ristampa, Edizioni Nuovi Mondi) è il primo libro nel quale il discorso sull'orgasmo di valle viene sviscerato in modo chiaro e descritto come una pratica diversa dalle altre del sesso tantrico.

"È possibile comprendere e imparare tutto questo proprio seguendo il respiro. La respirazione toracica, corta e rapida, è relegata al gioco della stimolazione veloce del va e vieni in vagina. Meccanicamente corrisponde ai movimenti dell'aria nei polmoni che si riempiono e si svuotano in fretta. Le sensazioni allora non possono andare in profondità, così come non vi si può addentrare il respiro. È per questo che si arriva rapidamente all'apice, alla fine dell'erezione con l'eiaculazione.

Se invece dopo la penetrazione ci si lascia andare alla respirazione calma e profonda, ci si può rilassare e restare quasi immobili perché a questo punto la stimolazione si può concentrare sul sesso dall'interno, proprio con il movimento del respiro e dei muscoli.

L'assenza di fretta è fondamentale per creare la "valle". E non si tratta di controllare l'eccitazione ma semplicemente di trovare il modo di stare rilassati. La differenza di velocità con la quale facciamo i gesti è molto importante e ne segna il significato. Provate a vedere la lotta tra due persone al rallentatore. Sembrerà che facciano all'amore. Ma è alla guerra che si corre, all'amore ci si avvicina con lentezza.

La lentezza dei gesti ci consente di sentire di più e l'amore è fatto per sentirci: io per sentire te, tu per sentire me, noi per sentirci l'un l'altro, noi per un gioco senza scopo.

L'amore è solo un gioco senza scopo, senza nulla da raggiungere. Allora perché mai affrettarci? Affrettando il sesso si perde il gioco.

Un uomo di 38 anni a cui spiego questo approccio "diverso" dichiara: «Non mi è mai successo, ma se ci penso bene ho la sensazione di sentirmi più rilassato quando torno dentro di lei dopo la prima eiaculazione. Allora non sento più il bisogno di affannarmi e posso godere di più con lei, stare di più nella situazione che sto vivendo».

Una coppia venne nel mio studio. Lei era insoddisfatta e irritata con suo marito: «Corre all'eiaculazione con ritmo da coniglio e io rimango lì con la sensazione di essere la sua mano mentre si masturba». Dopo pochi mesi, con lei che semplicemente gli ricordava di non correre, lui ha dichiarato: «Mi trovo spesso nella condizione beata in cui non ho nessun bisogno di eiaculare».

Un uomo colto di 63 anni racconta: «Sia perché con il passare degli anni mi sono liberato delle insicurezze tipiche della gioventù, sia perché dopo l'eiaculazione mi ci vuole molto più tempo per riavere un'erezione, ora non "vengo" che raramente. Così posso fare l'amore per molto più tempo. L'orgasmo lo sento come qualcosa di diverso dall'altro modo di far l'amore, una sensazione più mentale».

Anche se la proposta è tratta dalle pratiche orientali, l'orgasmo, o il non-orgasmo "valle", non è un'esperienza aliena, lontana e inaccessibile. È possibile che molte donne, senza saperlo, l'abbiano già sperimentato in un contatto appagante. E allora può succedere che lui preoccupato chieda: «Ma tu non hai avuto l'orgasmo?», e che lei risponda: «No, ma sto proprio bene, ti assicuro che non ne ho alcun bisogno».

"Qualunque sia la posizione precisa, il fatto è che non vi è nulla nella coscienza oltre alla sensazione silenziosa del contatto tra i corpi, del contatto reciproco della respirazione. Si rimane abbracciati senza movimenti e si lascia che l'intensità delle sensazioni stesse - o della sensazione stessa - sospenda tutto il pensiero verbale o concettuale, cosicché non vi è più alcun concetto di "desiderio" o di "rapporto sessuale", e non si cerca di fare in modo che qualcosa accada diversamente da come accade".

Per questa ragione si può protrarre questo abbraccio profondo per molto tempo, per ore, se si vuole, e magari abbandonarsi insieme al sonno. Questa è la ragione per cui l'orgasmo "valle" è generatore di energia ed è per questo che può essere ripetuto quanto si vuole. Nell'orgasmo "valle" gli amanti si incontrano come esseri rilassati. Così lo racconta uno dei diciassette uomini canadesi che hanno redatto "L'orgasme au masculin". "Ho anche imparato... una cosa così semplice, così comune, che avevo dimenticato nella mia corsa all'orgasmo: una volta all'interno di una donna, arrestarsi e prendere il tempo di guardare... In più, io che a letto me ne stavo mogio, ho cominciato a parlare, a ridere, a respirare... Eppoi parlare ci permetteva di avanzare insieme l'uno nell'altro, di prenderci a misura, senza correre al fine, nell'assoluto dell'immaginazione del piacere".

Alla domanda: «Cos'è il sesso senza eiaculazione?" Jolang Chang replica: "In un certo senso, mi trovo nella posizione di un uomo al quale un cieco chiedesse: «Cos'è l'azzurro?» Impossibile rispondere. Tutto ciò che posso fare è rivolgervi a mia volta la domanda: «Cos'è il piacere dell'eiaculazione?»

Senza dubbio, l'emissione del seme è uno sfogo di tensione di qualità 'esplosiva' - come un grido di rabbia o uno scoppio di riso. Stabilito questo, posso dire allora che il sesso senza eiaculazione è parimenti uno sfogo di tensione, ma non esplosivo. Un piacere di pace e di non violenza; una sensuale, duratura e soddisfacente unione con qualcosa di più grande di noi, che ci trascende; un fondersi e un partecipare, invece che un esclusivo, privato, solitario spasmo."