

Come funziona il Tantra...ovvero il Tantra può far funzionare meglio il sesso

Jacopo Fo

Rettore della Libera Università Popolare di Alcatraz

Inventore dello Zen Demenziale

Abstract

La mia vita è stata contraddistinta da innumerevoli problemi, di cui molti riguardanti la sfera sessuale. Cercando di capirci qualcosa per conto mio, ho scoperto molte cose sulla sessualità che ignoravo. In particolare ho cominciato ad interessarmi alle tecniche amatorie orientali, tra cui la principale: il Tantra. Ho capito e provato personalmente concetti come l'orgasmo asciutto e l'orgasmo tantrico o ancora l'esistenza del famoso punto G nella donna e dello sconosciuto punto L nell'uomo. Queste tecniche possono portare l'individuo a provare un piacere assolutamente superiore e completo che va oltre la sola sfera sessuale.

Abstract:

During my life I've had lots of problems, many of which regarding the sphere of sexuality. Trying to resolve the on my own, I discovered many aspects of sexuality that I ignored. My particular interest at the beginning was about the oriental amatory technics, among which Tantra is the most important. I have understood and tried personally concepts such as dry orgasm and tantric orgasm and again the existence of the famous G point in women and the unknown L point in men. These technics can lead the individual to experience a pleasure absolutely total and above standard that goes highly over the mere sexual sphere.

Parole chiave – Key words: orgasmo asciutto, orgasmico tantrico tantra.

Vorrei cominciare con due parole di introduzione per far capire come mai mi trovo qui a tenere questo discorso.

Io a 22 anni ero un iper-paziente, nel senso che avevo un sacco di malattie nessuna mortale, ma una serie di disastri. Soffrivo di eiaculazione precoce, impotenza e una malattia che non si trova in nessun manuale di sessuologia ad uso delle masse: cioè l'adenia, che sarebbe la frigidità maschile, nel senso che avevo l'erezione e l'eiaculazione ma non provavo assolutamente nulla e in più avevo anche la cistite cronica. Siccome la mia vita a quel punto era un disastro, perdevo i capelli a manciate e avevo poi tutta una serie di altri disturbi collaterali dovuti anche allo stress come gastrite ecc., cercai di capirci qualcosa per conto mio visto che nessun medico era in grado di darmi risposte che mi riuscissero a guarire dopo anni di sofferenze e visto che dovevo pur sbattere la testa da qualche parte. Nel 1986 mi trovai a fare il mio primo articolo sulla sessualità e penso che sia un record storico perché ero il primo a scrivere su un quotidiano comunista a proposito di sessualità

Si trattava di Tango il supplemento di satira dell'Unità. Scrisi un articolo sul fatto che in Francia si curavano i disturbi della menopausa femminile, dell'incontinenza delle urine, del prolasso uterino con il sistema del Dr. Kegel del 1936 che utilizzava la ginnastica dei muscoli vaginali.

In quest'articolo mi dilungavo anche sugli effetti meravigliosamente piacevoli di questi movimenti vaginali durante l'atto sessuale, almeno dal mio punto di vista. Da qui cominciai a scoprire una serie

sempre maggiore di dati tecnici che nessuno mi aveva mai detto e sinceramente mi sono arrabbiato molto perché sapere prima certe cose mi avrebbe risolto parecchi problemi. Per esempio l'esistenza del punto G.

Tutti i manuali di sessuologia ad uso delle masse che ho letto finora sono imprecisi perciò la gente non riesce a trovarlo, perché è vero che si trova a un terzo di profondità del sesso femminile nella parte dietro l'osso pubico, ma bisogna schiacciare leggermente perché è in profondità. Gli oceanici secoli prima della nascita di Cristo lo consideravano il punto centrale della sessualità, tanto che due popolazioni disperse su isole lontanissime (Turchese e Yapese), hanno uno strano sistema di fare l'amore: in pratica il maschio tiene il membro per non farlo entrare tutto in vagina proprio perché soltanto in questo modo con la punta può andare a far leva sul punto G. Queste popolazioni sono in grado di utilizzare in maniera formidabile i muscoli vaginali. Nel 1993 il Dott. Jannini dell'Università di Ancona, ha scoperto anatomicamente l'esistenza di una prostata femminile sebbene molto piccola. In alcune tavole di anatomia si vede anche che le terminazioni della clitoride girano intorno all'osso pubico creando un'area erettile peraltro già identificata nel 1600 da alcuni anatomisti, ma non riconosciute dalla scienza occidentale. Altro punto fondamentale delle mie scoperte è che non viene comunicata la vera base anatomica del piacere maschile: cioè la presenza di una clitoride anche nell'uomo che io ho chiamato Arturo siccome nessuno gli aveva ancora assegnato un nome o forse si erano dimenticati. Questa zona si trova sotto il glande nella parte ventrale ed è il clitoride maschile, in più il maschio ha un punto di piacere ancora più forte, il punto L descritto scientificamente da Leslie Leonelli negli anni '80 ma che era noto ai cinesi molti secoli prima della nascita di Cristo. Nei testi di sesso taoista, infatti, viene indicato questo punto che si trova tra i testicoli e l'ano e che Leonelli descrive come la radice del membro maschile. Questo spiega anche quella meravigliosa connessione tra i movimenti vaginali, che durante l'orgasmo generano un meccanismo di aspirazione e il fatto che attraverso il canale del membro eretto questa aspirazione giunga alla radice del sesso dando luogo ad un orgasmo più lungo e molto più soddisfacente.

Introduzione d'obbligo per far capire che dietro al tantra ci sono conoscenze tecniche diffuse da secoli che non sono mai arrivate in Europa, probabilmente per un problema di paura del sesso, di sessuofobia di cui purtroppo hanno sofferto anche la ricerca e la divulgazione delle conoscenze sessuali in occidente. Probabilmente anche per il fatto che la scienza è rimasta per secoli in mano ai ricchi, potenti e sapienti.

Questi sapienti dotati di incredibili conoscenze si sono trovati di fronte ai loro committenti cui non interessava molto della sessualità come materia di studio. Da qui nascono due sistemi che non hanno nulla in comune l'una con l'altra, né con il tantra vero e fanno riferimento a reazioni fisiologiche reali.

La prima tecnica, che è quella più usata in Cina, e che io chiamo "eiaculazione ritenuta". Semplicemente il maschio si sottopone ad esercizi preliminari con i muscoli pubo-coccigei che sono quelli che anche la donna utilizza nei rapporti sessuali. L'"eiaculazione" ritenuta comporta il controllo assoluto sul rapporto sessuale: quando sto per eiaculare faccio una fortissima contrazione dei muscoli pubo-coccigei e meccanicamente blocco l'uscita del seme che non esce. Tecnica tra l'altro usata nei gruppi cattolici in Spagna come sistema anti-concezionale. L'"eiaculazione ritenuta" è una tecnica maggioritaria in Giappone e in Cina, mentre è minoritaria in India.

Esiste poi un'altra tecnica, più propriamente indiana, che consiste nell'avere un rapporto sessuale contraendo continuamente e ritmicamente i muscoli intorno all'ano. Dopo circa mezz'ora, gli indiani parlano di 31 minuti, avviene un collasso del sistema sessuale che non regge più disinnescando l'erezione e producendo un piccolo orgasmo senza eiaculazione, che io definisco "orgasmo asciutto". Sono due tecniche che con un minimo di esercizio chiunque può provare, ma che io considero assolutamente negative, perché il rapporto si esaurisce in un mero esercizio fisico, per di più ciò spesso comporta gravi problemi come cistiti o prostatiti se dopo il rapporto non vengono eseguiti lunghi e faticosi esercizi di rilassamento. I problemi di prostata non sono solo tipici dei cinesi e dei paesi orientali, ma anche delle popolazioni occidentali.. Per cercare di ottenere

delle prestazioni fantastiche sia la cultura orientale sia quella occidentale sono andate a sbattere contro un disastro di altro tipo, creando in questo senso una stretta analogia tra i due mondi. Secondo me esiste una stretta connessione tra la contrazione del muscolo pubo-coccigeo del maschio, l'esplosione dei problemi prostatici dopo una certa età e il fatto che ci sia una mancanza di orgasmo. Ho avuto occasione di partecipare a gruppi di autocoscienza maschile e di constatare come quello che pensavo fosse solo un mio problema isolato, l'adenia appunto, fosse in realtà diffusissimo. Posso dire, non supportato da dati, ma con gran convinzione che, se il 50% dei maschi dopo i 50 anni risente di problemi di prostata, molto probabilmente una grossa fetta di questi ha sofferto problemi legati all'orgasmo. Sono in totale accordo con Reich che parlava di pseudo-orgasmi per la maggioranza dei maschi occidentali e questo spiega poi le violenze sessuali e il maschilismo.

Arriviamo invece a quella che è la tradizione più antica del sesso tantrico, che va riallacciata alla società patriarcale. Tra l'altro, cosa curiosa, facendo alcune ricerche ho scoperto che le stesse tecniche erano in uso sia in Brasile sia in Africa, ciò è dovuto probabilmente alla grande migrazione che dall'Africa spinse alcuni popoli a muoversi verso la Cina da dove in un secondo momento hanno raggiunto l'America meridionale. Il tantra dolce consiste in un rovesciamento del rapporto sessuale: faccio l'amore per entrare in intimità con una persona e non per "fare bella figura". Tecnicamente ci si unisce sessualmente, ma la grande innovazione sta nel fatto che non serve avere l'erezione del membro. Ci si mette per esempio nella classica posizione a forbice vale a dire con le gambe incrociate (posizione che consente facilmente l'ingresso del pene in vagina anche se non eretto). Una volta entrato il glande, siccome la parte iniziale della vagina è più stretta, si verifica un "effetto ancora" perciò il membro non esce più. Poggiando con il peso del pube maschile contro il pube della donna si fa da "tappo pneumatico", consentendo appunto al membro maschile di rimanere dentro il sesso femminile. A questo punto non succede esattamente niente. La coppia rimane in uno stato di "coccole" per 31 minuti, dopo di che avviene una reazione fisiologica assolutamente sconosciuta alla cultura occidentale, ma molto nota presso quelle orientali, oceaniche e indiane, vale a dire la sintonizzazione delle onde cerebrali. In Italia alcuni esperimenti hanno dimostrato che due persone che svolgono insieme un'attività emotiva come sport, massaggi, meditazione, dopo 31 minuti fanno registrare una sintonizzazione delle onde cerebrali, in pratica queste viaggiano allo stesso ritmo, tutto ciò viene dimostrato scientificamente dall'elettroencefalogramma. La sintonizzazione delle onde cerebrali spiega perché è bello cantare insieme, marciare insieme, urlare insieme slogan. Da un punto di vista sessuale, invece, dopo 31 minuti non abbiamo un orgasmo, ma un profondo stato di rilassamento e di coccole. Forse il pubblico femminile può capirmi meglio, perché capita a volte di non riuscire a raggiungere l'orgasmo, ma di essere ugualmente soddisfatte del rapporto. Per un uomo è un concetto incomprensibile, e pensa che appena uscito da casa la partner chiami subito l'idraulico di turno...che ha altri livelli di performance. Per raggiungere questa sintonizzazione bisogna concentrarsi sulla respirazione profonda e diaframmatica e sullo sbadiglio. Tra l'altro devo confessare che da quando ho fatto un corso di yoga sullo sbadiglio, che è una delle tecniche più antiche dello yoga, non riesco più a fare l'amore senza sbadigliare, mia moglie lo sa e non se la prende anzi sbadiglia anche lei. Lo sbadiglio è il modo più semplice per arrivare a muovere le fasce muscolari fino al pube e all'ano. Se non si rilassano questi muscoli attraverso la respirazione non si riesce ad ottenere nell'uomo tutta una serie di reazioni perché il punto L viene strozzato per cui non ci può essere un "orgasmo tantrico". Gli altri due fattori importanti per raggiungere "l'orgasmo tantrico" sono il rilassamento muscolare (e ho appena spiegato il perché) e il non movimento o movimento iper-rallentato. Lo chiamiamo "orgasmo tantrico" anche se abbiamo visto che non è realmente un orgasmo che si verifica, si tratta di uno stato di beatitudine assoluta, di apertura delle percezioni e qui si potrebbe aprire un discorso new-age sul valore di questa esperienza.

Succede qualcosa di nuovo e di importante, quindi, una sensazione di caldo sotto l'ombelico, un piacere basso, ma diffuso in tutto il corpo, non focalizzato ai soli genitali, come brividi e sensazioni di morbidezza. Si può rimanere in questo stato per mezz'ora, un'ora o anche per di più fino anche

ad addormentarsi, oppure si può accelerare il rapporto fino a concludere con un orgasmo classico. Eseguendo questi esercizi cambia il modo generale di fare l'amore, il maschio in particolare non ha più i problemi d'ansia da prestazione o di performance erettive, perché si è coscienti che la donna ama il sesso maschile anche in stato di non erezione. Personalmente non saprei dire se ho ancora problemi di eiaculazione precoce o di impotenza, semplicemente perché il mio modo di fare l'amore è talmente diverso che non ne ho la percezione. Posso però affermare che ho ricevuto lettere da parte di decine e decine di persone che mi ringraziavano perché attraverso queste tecniche hanno risolto i loro problemi di adenia o di impotenza o di eiaculazione precoce. È importante ricordare però che non è una scelta drastica, (o questo o quello), perché i due sistemi di fare l'amore non si escludono a vicenda. Concludo con un'ultima osservazione: i cinesi e gli indiani sostengono che anche il maschio è multiorgasmico e non nel senso di eiaculazione ritenuta oppure di orgasmo asciutto, ma di ripetizione del coito senza arrivare all'eiaculazione. Anche io personalmente in particolari occasioni di rilassamento, di abbandono della mente, soprattutto di passività muscolare, che è fondamentale perché lo sforzo muscolare è contrario alla possibilità di godimento, ho sperimentato queste sensazioni multiorgasmiche. Ci sono due fenomeni diversi ovviamente non nella stessa situazione: da una parte un orgasmo plurimo prima dell'eiaculazione, in pratica arrivare a scariche molto forti di piacere che durano 8 o 10 secondi o anche di più. Poi, dopo una piccola pausa, un'altra e poi ancora fino ad una scarica finale che accompagna l'eiaculazione. Ancora più difficile è però l'altro fenomeno che richiede maggiore capacità di rilassarsi e di perdersi mentalmente, che consiste nel riuscire ad avere due eiaculazioni una dietro l'altra senza interrompere il flusso di piacere. Non si tratta di "farne due di seguito", in senso volgare ma piuttosto di acquisire un ritmo diverso dell'orgasmo e dell'eiaculazione. Fondamentale, bisogna sottolinearlo ulteriormente in questo caso, è cercare di recuperare la parte non razionale della mente, dimenticandosi di quella razionale. Vi ringrazio molto per l'attenzione.

Bibliografia:

- Fo J. (1995): *Lo zen e l'arte di scopare*, Demetra Editore
Fo J. (1996): *Diventare Dio in 10 mosse*, Demetra Editore
Fo J. e Capotorto M. (1993): *Il Karatè*, Demetra Editore
Fo J. (1993): *La vera storia del mondo*, Demetra Editore
Fo J., Canova G., Musicanti M. e Triolo D. (1994): *Sulla naturale superiorità della donna*, Demetra Editore
Fo J.: *Come fare il buddista senza farsi male*, Demetra Editore
Fo J. (1996): *Enciclopedia del sesso sublime* (5 volumi), Giunti Editore
Fo J. (1997): *Guarire ridendo*, Giunti Editore
Fo J. (1999): *La scopata galattica*, "Nuovi mondi" Editore
Fo J. e Malucelli L. (1999): *Gesù amava le donne* "Nuovi mondi" Editore
Fo J. (2000): *La dimostrazione chimica di Dio* "Nuovi mondi" Editore
Fo J. e Albanese E. (2000): *Agenda: fatto il 2000 facciamo il 2001* "Nuovi mondi" Editore