

Pratica Tantrica e consapevolezza psico-corporea durante l'attività sessuale.

Antonio Buccino

Scuola di Counseling Maithuna srl - Università degli Studi eCampus Facoltà di Psicologia

antoniobuccino67@gmail.com

Indice

1. Introduzione	pag. 2
1.2 Tantra ieri e oggi	>> 2
2. Ipotesi	>> 4
3. Il campione	>> 5
4. Metodologia	>> 5
5. Risultati	>> 6
5.1 Il respiro	>> 10
5.1.2 Lo schema respiratorio funzionale al piacere sessuale e orgasmico:	>> 11
5.2. Respiro totale e orgasmo totale	>> 13
5.3 Presenza e campo energetico	>> 14
5.4 La comunicazione non verbale	>> 15
5.5 Il contatto fisico (Tecniche di rilassamento e risveglio corporeo)	>> 17
5.6 Scansione psicocorporea delle emozioni	>> 18
5.7 La Meditazione	>> 19
5.8 Carattere e stili di attaccamento	>> 20
6. Conclusioni	>> 23
7. Bibliografia	>> 24
8. Appendice (tabelle statistiche descrittive)	>> 25

" Il tantra è il principio di un nuovo essere umano, scientifico e spirituale, amorevole e meditativo, profondo e sessuale che con la sua energia va creando una forma di vita più vicina al Paradiso sulla Terra"

Osho

1. Introduzione

Parlare e scrivere oggi di Tantra in una ricerca scientifica è un tentativo arduo e difficile, non solo per la vastità e la complessità della tradizione tantrica tradizionale a cui si sono aggiunti nel corso degli ultimi decenni decine di tecniche e pratiche psicoterapeutiche occidentali, quanto soprattutto per l'alterazione di significato della parola stessa Tantra nella visione moderna occidentale, tanto da non essere considerata degna di approfondimento dalla ricerca scientifica ufficiale.

Essa è oggi spesso associata in modo fuorviante e limitato a un certo tipo di sessualità legata prevalentemente alla durata delle prestazioni sessuali o ad un aspetto pseudo-spirituale che sdoganasse l'istinto sessuale.

Pur vero che nel Tantra la sessualità gioca un ruolo cruciale, essa però non ha nulla a che vedere con il triviale uso consumistico praticato, insegnato e venduto in occidente da alcuni insegnanti, scuole e seminari o in alcuni centri massaggi.

Dopo aver completato il mio training di Tantra con l'Istituto Maithuna, che da 25 anni insegna Tantra in Italia, e la successiva formazione in Counseling con gli stessi insegnanti, contestualmente ho incrociato e integrato a questa formazione gli studi universitari in Psicologia. Ho sperimentato in prima persona i benefici della pratica tantrica sulla mia vita e mi sono reso conto del grande potenziale che può rivestire per il raggiungimento del benessere psicofisico, relazionale e sessuale delle persone e delle coppie. E' stato allora che, confrontandomi con il mio relatore di tesi di laurea Prof. Cafagna, docente, sessuologo e psicoterapeuta e al suo collega PhD Andrea De Giorgio, sono stato invitato a dare il mio contributo ad una ricerca scientifica, mai eseguita da nessuno prima d'ora, che vuole verificare l'ipotesi che la pratica tantrica abbia degli effetti benefici a livello antropologico e psicofisiologico su alcuni aspetti specifici della relazione, della consapevolezza e della sessualità dei soggetti praticanti.

1.2 Tantra ieri e oggi

L'essenza del Tantra tradizionale era quello di insegnare "tecniche" dello yoga esoterico, di meditazione, di visualizzazioni e mantra che permettessero di attrarre, controllare e dominare i "demoni" rappresentati tradizionalmente da figure demoniache che oggi rappresenterebbero i più forti condizionamenti umani, tra cui l'istinto sessuale e le emozioni distruttive che ci impediscono di vivere la nostra natura divina. Le maggiori religioni monoteistiche credono che questi ostacoli siano superabili solo con la rinuncia e il sacrificio, creando un dualismo antitetico all'integrazione mente-corpo.

Il Tantra invece insegna a viverlo, accoglierlo e attraversarlo proprio attraverso il corpo e la sua energia vitale sessuale.

Il Tantra rivela in quale modo la sessualità può diventare mezzo di evoluzione spirituale, di espansione di coscienza e consapevolezza di sé, sperimentando attraverso i suoi rituali e pratiche delle esperienze trans-personali e stati di estasi sessuale non duali.

“ Nel corpo dimora la grande conoscenza, completamente priva di qualsiasi giudizio. Essa pervade tutte le cose. E’ presente nel corpo, eppure non scaturisce dal corpo ”.

Havajra tantra, India XVIII-XIX sec.

Per questo motivo la divinità viene rappresentata nelle immagini tantriche come un uomo unito sessualmente ad una donna, essendo l’amplesso il simbolo umanamente più efficace della non dualità di soggetto e oggetto a tutti i livelli di espressione di vita. Dunque un atto sacro, di cui però, raramente si è coscienti. Ecco allora la necessità della rivelazione e dell’impegno personale a percorrere la via del risveglio attraverso le pratiche, le tecniche e i rituali insegnati dai maestri tantrici.

A questi concetti tradizionali qui sintetizzati, nel corso degli ultimi decenni si sono aggiunte alle pratiche tantriche, altre numerose tecniche provenienti da altre prospettive di ricerca e scoperte in ambito antropologico e psicologico come ad esempio Psicoterapia corporea integrativa, Relazioni oggettuali, Terapia Gestalt, Terapia Reichiana, Bioenergetica e Psicoterapia transpersonale.

Per questo motivo in questa ricerca scientifica si fa riferimento al tipo di *pratica tantrica o percorso tantrico* comprendente sia le pratiche meditative e sessuali appartenenti alle forme tradizionali del *Tantra Kashmiro e Tibetano* sia a elementi e metodi tratti dalla *Bioenergetica, PNL, Sessuologia, Energywork, Rebalancing, tecniche di massaggio, Dance Movement Therapy, Costellazioni familiari, IBP-Counseling (Integrative Body Psychotherapy)*.

Concludendo possiamo dire che la pratica tantrica concepita in chiave moderna e integrata ha il potenziale per essere uno strumento terapeutico su tre diversi livelli e questo si propone di indagare questa ricerca:

- **Livello energetico fisico-sessuale.**

Questo livello include l’aprire ed espandere le percezioni corporee per tollerare, caricare, contenere e rilasciare l’eccitazione per aumentare la risposta orgasmica e il piacere sessuale.

- **Livello interpersonale o della relazione.**

Poiché la sessualità è soprattutto espressione della relazione di coppia, bisogna

avere consapevolezza di tutto ciò che interrompe persistentemente l'intimità nella relazione; qualunque problema o conflitto che mini la vicinanza e il legame tra i due partners, creando un'atmosfera di crisi, oppure al contrario essere eccessivamente carini, attenti e premurosi in modo soffocante.

Ignorare i problemi relazionali rende insensibile la sessualità fino ad arrivare all'ostilità. Tutti gli schemi distruttivi e le menzogne sperimentati nella relazione saranno espressi nella sessualità, soprattutto nei rapporti stabili a lungo termine e monogami.

La comprensione consapevole di come arrivare ad una soluzione quando c'è in atto un conflitto, rende più profonda la fiducia e fortifica il legame della relazione stessa.

- **Livello intrapsichico o personale.**

Questo livello include tutto ciò che siamo. Schemi, abitudini, difese caratteriali, blocchi corporei che abbiamo imparato da bambini, oltre a tutto ciò che abbiamo appreso nel corso della nostra esistenza in modo funzionale o disfunzionale, sesso incluso. Emotivamente, moltissimi adulti esibiscono ancora comportamenti appresi strategicamente e inconsapevolmente durante la propria infanzia e che vengono ora ancora perpetuati minando fortemente la persona e la sua relazione.

La sessualità è per natura un'auto esposizione e un'apertura verso l'essenza del nostro essere, pertanto è impossibile unirsi pienamente ad un'altra persona e , allo stesso tempo , tenere nascosti aspetti essenziali del proprio io.

Tutti e tre i livelli agiscono nello stesso momento e sono espressione del nostro senso dell'io. Aumentare e rendere più profonda la sessualità e il piacere, aumentare l'empatia verso il partner e essere consapevoli del proprio corpo e delle proprie sensazioni, richiede l'incontro di due persone autentiche e consapevoli su tutti e tre i livelli. Questo è ciò che ci si attende da una percorso tantrico di coppia ed è l'ipotesi che si vuole indagare e verificare.

2. Ipotesi

La presente ricerca è uno studio preliminare e parziale di una ricerca più estesa che sarà condotta nei prossimi mesi da Antonio Buccino in collaborazione con il Prof. Dario Cafagna e il Prof. Andrea De Giorgio dell'Università degli Studi eCampus Facoltà di Psicologia per la propria tesi di laurea. Considerando che fino ad oggi la letteratura scientifica non si è mai occupata della pratica tantrica e dei suoi effetti a livello antropologico e psicofisiologico sui soggetti praticanti, la ricerca finale si propone di mettere in luce se la pratica e l'integrazione nella propria quotidianità, di alcune tecniche ed esercizi esperiti all'interno di un percorso di formazione tantrica, determini un'espansione di coscienza, aumenti il livello di empatia, la consapevolezza relazionale, la consapevolezza delle proprie percezioni corporee e il livello di piacere sessuale nel contesto della relazione sentimentale e sessuale di coppia, sia etero che omosessuale.

Nel caso specifico di questa ricerca preliminare lo studio si propone:

1. Analizzare l'incidenza di eventuali differenze di frequenza, qualitative e quantitative delle percezioni somatiche tra i soggetti che praticano il Tantra rispetto a quelli che non lo praticano;
2. Esaminare eventuali differenze quantitative delle percezioni corporee esperite prima, dopo e durante l'atto sessuale in base a genere ed età dei soggetti, sia nel gruppo dei praticanti Tantra che in quello che non pratica.

3. Il campione

Il campione è composto da 60 soggetti (30 maschi e 30 femmine) di età compresa tra i 33 e i 63, di nazionalità italiana e provenienti da diverse regioni del *Sud-Centro e Nord Italia*, di cui la metà ha esperienza di pratiche tantriche e l'altra metà non ne ha mai avuta. I soggetti che non hanno mai praticato il Tantra sono stati scelti in maniera casuale e in ambienti diversi, in modo tale che tutti i membri della popolazione abbiano avuto uguale probabilità di essere prescelti e di essere rappresentativi, per far sì che la distribuzione di alcune caratteristiche (età, livello di istruzione, status lavorativo, status relazionale, orientamento sessuale) riflettesse il più possibile la distribuzione nella popolazione.

I soggetti che praticano il Tantra sono stati scelti con le stesse caratteristiche di cui sopra ma con la peculiarità di aver completato (anche in parte), un training di Tantra composto da 10 corsi della durata complessiva di 52 giorni con 3 unità didattiche e 1 meditazione al giorno, corrispondente a 468 ore totali di lezioni.

I metodi didattici e i contenuti del training sono quelli dell'Istituto Maithuna srl di Elmar e Michaela Zadra sommariamente descritti sia nel sito www.maithuna.it sia nei testi scritti dagli stessi coniugi Zadra tra cui *Tantra - La via dell'estasi sessuale*, Mondadori 1997, *Tantra per due - Una guida per la felicità della coppia*, Mondadori 1999, *Tantra e meditazione*, Rizzoli 2006.

4. Metodologia

I risultati sulle varie percezioni somatiche individuali, prima, durante e dopo l'atto sessuale, sono stati raccolti attraverso la somministrazione digitale di un questionario aperto di autovalutazione composto da 4 domande strutturate relative alle proprie percezioni corporee in quattro condizioni diverse esperite durante l'attività sessuale di coppia. Le stesse quattro domande riferite a tre momenti diversi dell'interazione sessuale tra i partners (prima, durante e dopo l'atto sessuale).

Le quattro domande sono:

1. "Come percepisco il mio corpo?"

2. “Come percepisco il mio corpo in relazione al/alla mio/a partner?”
3. “Come percepisco il corpo del/lla mio/a partner?”
4. “Come mi percepisco io?”

E' stata inoltre effettuata una categorizzazione delle diverse percezioni raccolte al fine di standardizzare e facilitare l'analisi dei dati.

Sono stati altresì presi in considerazione l'età e il genere dei partecipanti all'indagine ed è stato chiesto loro di indicare se solitamente conducono una pratica tantrica oppure no.

Per calcolare le differenze nelle distribuzioni di frequenze delle percezioni ed effettuare un'inferenza sul grado di scostamento fra i due gruppi sperimentali si è usato il test del chi-quadrato.

L'analisi multivariata dei dati ha considerato come variabile indipendente il *sex* e la *pratica tantrica* e come covariata l'*età* dei soggetti.

5. Risultati

Dall'analisi dei dati raccolti sui 60 partecipanti è stato registrato un numero complessivo di **1360** percezioni psicofisiche, riferite prevalentemente a percezioni corporee e in misura minore ad alcuni stati emotivi.

I trenta soggetti (maschi e femmine) del gruppo che praticano Tantra hanno indicato 799 percezioni totali rispetto alle 561 dei trenta soggetti del gruppo che non lo praticano (il 42,5% in più).

- I maschi del gruppo che praticano Tantra hanno indicato 376 percezioni contro le 258 dei maschi del gruppo che non lo praticano (+45,7%).
- Le femmine del gruppo che praticano Tantra hanno indicato 423 percezioni contro le 303 delle femmine del gruppo che non lo praticano (+39,6%).

La differenza più significativa di numero di items tra i due gruppi a favore del gruppo che pratica Tantra, si è registrata nelle fase “*Durante l'atto sessuale*” relativamente alle domande “*Come percepisco il mio corpo*”, “*Come percepisco il mio corpo in relazione al mio partner*” e “*Come percepisco il corpo del mio partner*”.

Vale a dire i 30 soggetti del gruppo che praticano il Tantra sono stati in grado di articolare meglio la propria percezione corporea durante e dopo l'atto sessuale rispetto al gruppo dei 30 che non lo pratica.

Differenze significative si sono rilevate altresì nella fase “*Dopo l'atto sessuale*” alla domanda “*Come percepisco il mio corpo*”.

Nella prima fase “*Prima dell’atto sessuale*” non si evincono differenze sostanziali tra i due gruppi.

Per quanto riguarda il numero di percezioni corporee in base all’età e al sesso dei soggetti, non sono state rilevate differenze significative in entrambi i gruppi, vale a dire che età e sesso sono due variabili che non hanno inciso in modo particolare sulle differenze di percezioni corporee. Tuttavia è giusto sottolineare che a causa del numero esiguo del campione, suddividendo per genere, età e pratica tantrica si/no, il numero si riduce a 15 soggetti per ogni categoria e quindi l’analisi sull’incidenza dell’età e del genere perde di potenza statistica.

Si consiglia per ulteriori indagini future aumentare il numero del campione per poter ottenere una misurazione più consistente di questi due parametri.

Per quanto riguarda le differenze di carattere qualitativo delle percezioni tra i due gruppi, non si sono rilevate differenze significative circa i tipi di percezioni corporee riconducibili in modo generico alla tipica risposta fisiologica sessuale degli esseri umani: eccitazione-tensione muscolare (piacevole), sensazione di calore per vasodilatazione, maggiore sensibilità cutanea e modificazioni vegetative (respiro-frequenza cardiaca, modificazioni nell’apparato riproduttivo (tanto nell’uomo che nella donna).

Invece differenze significative a favore dei soggetti che praticano Tantra, sono state rilevate nelle percezioni che hanno a che fare con il livello di presenza durante e dopo l’atto sessuale, di consapevolezza del proprio respiro, di espansione, senso di fusione e contatto con il partner e sul livello di energia e vitalità. Le ragioni di queste differenze sono illustrate nei capitoli che seguono 5.1 Il respiro - 5.2 Respiro totale e orgasmo totale - 5-3 Presenza e campo energetico.

Una piccola tabella esemplificativa mostra il numero di percezioni qualitative di questo genere tra i due gruppi:

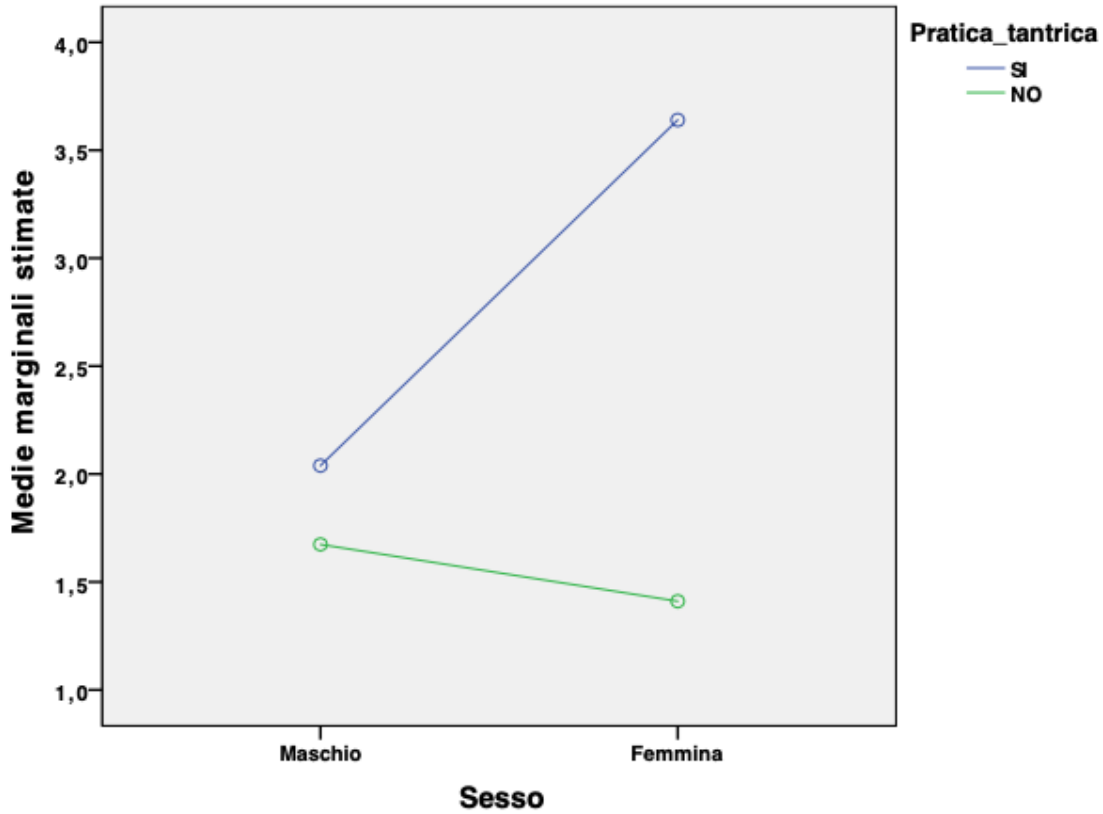
Pratica tantrica	Fusione	Contatto	Presenza	Respiro	Livello energia	Vitalità	Fluidità	Espansione
SI	38	16	32	10	26	8	12	30
NO	26	9	22	1	18	2	6	25

Nelle pagine seguenti ci sono alcuni grafici che mostrano le condizioni di differenze più significative tra i due gruppi (le tabelle con i dettagli delle medie e delle deviazioni standard sono al capitolo 8. Appendice).

Dopo aver riscontrato statisticamente che effettivamente le persone che hanno ricevuto una formazione tantrica sono state in grado di articolare più percezioni corporee a dimostrazione di un maggiore livello di consapevolezza corporea rispetto

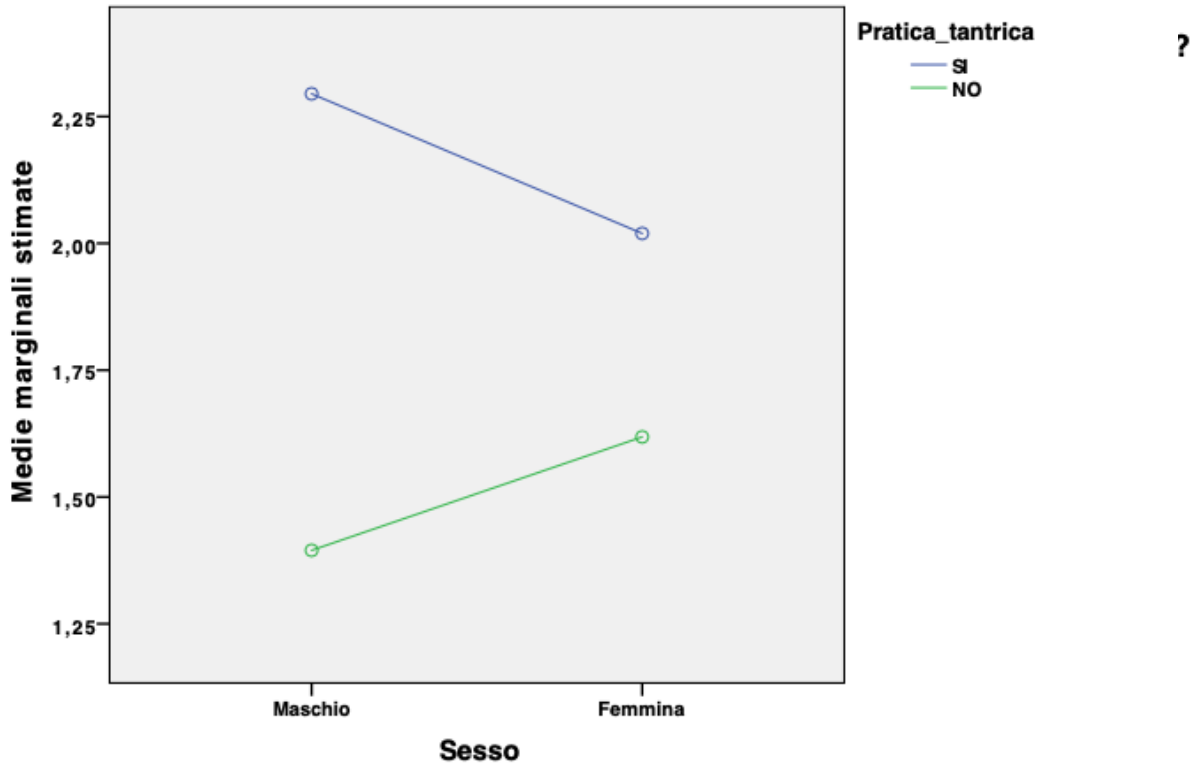
alle persone che non hanno mai praticato questo tipo di disciplina e insegnamento, i capitoli seguenti sono dedicati alla spiegazione teorica di alcune tecniche e pratiche utilizzate durante il training di Tantra che possono aver determinato questa differenza di risultati.

Medie marginali stimate di DURANTE L'ATTO SESSUALE: COME PERCEPISCO IL MIO CORPO?



Le covariate presenti nel modello sono valutate ai seguenti valori: Età = 49,60

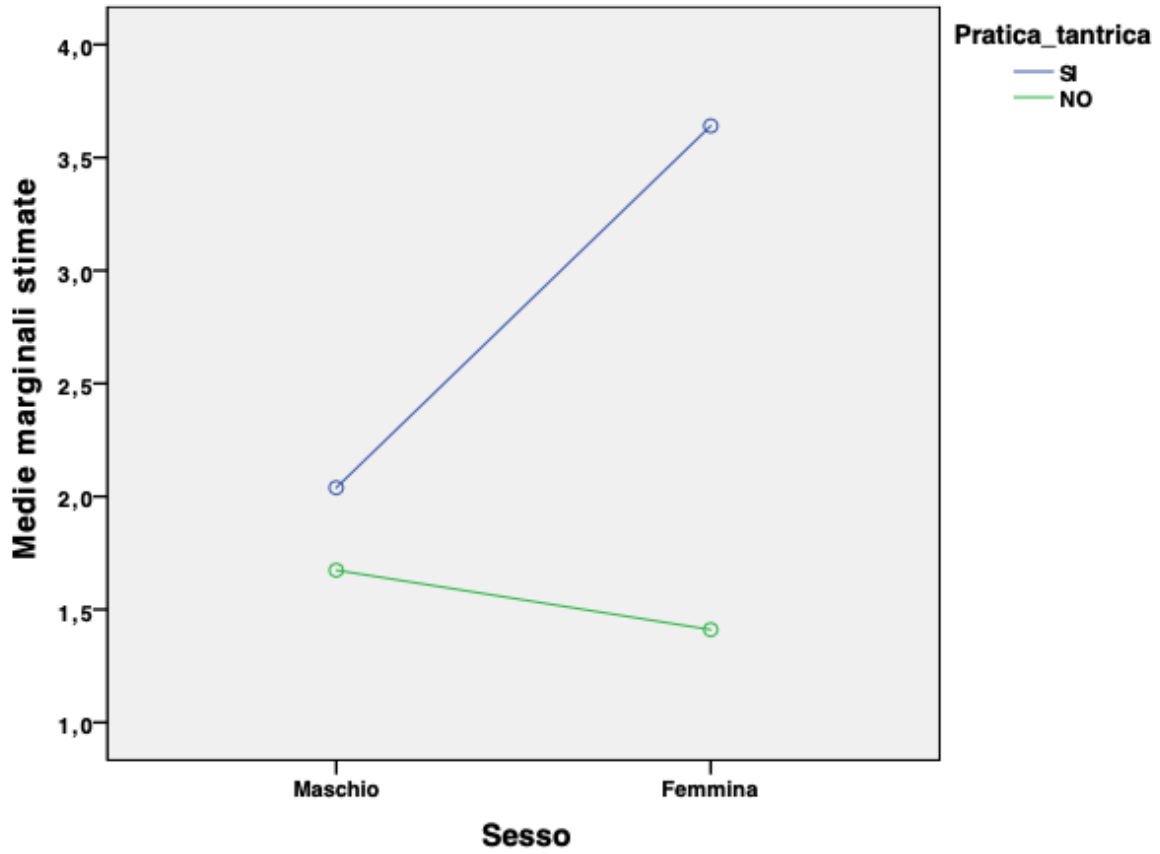
Medie marginali stimate di DURANTE L'ATTO SESSUALE: COME MI PERCEPISCO IO?



Le covariate presenti nel modello sono valutate ai seguenti valori: Età = 49,60

Le covariate presenti nel modello sono valutate ai seguenti valori: Età = 49,60

Medie marginali stimate di DURANTE L'ATTO SESSUALE: COME PERCEPISCO IL MIO CORPO?



Le covariate presenti nel modello sono valutate ai seguenti valori: Età = 49,60

5.1 Il respiro

L'educazione, l'allenamento e la consapevolezza al proprio modo di respirare è uno degli elementi fondamentali della pratica tantrica. I praticanti sono sollecitati continuamente dai propri insegnanti a porre l'attenzione al proprio respiro oppure sono loro stessi a rispecchiare al praticante come sta respirando durante le attività svolte, che siano danze, meditazioni, esercizi, condivisioni o rituali. Alcuni esempi di domande e frasi tipo sono : “Com'è il tuo respiro in questo momento?” oppure “Noto che respiri poco” o ancora “Vedo che hai fatto un sospiro di sollievo”, “Osserva il tuo respiro”.

Questo continuo invito ad osservare la qualità del proprio respiro, soprattutto nei momenti in cui vi è un'attivazione o una risposta emotiva, mostra e insegna all'allievo a comprendere la connessione che esiste tra la respirazione e le sue emozioni, i suoi pensieri e le sue sensazioni fisiche. La finalità è quella di esercitare con il tempo nell'allievo, la capacità di destrutturare volontariamente schemi respiratori disfunzionali e limitanti ai fini del piacere fisico e sessuale e non solo, sostituendoli con la capacità di auto-regolazione volontaria di ritmo e profondità del respiro; L'auto-consapevolezza acquisita sulla qualità del proprio respiro durante il training, poi rafforzata dalla pratica e applicazione anche nella propria vita quotidiana con una delle numerose pratiche meditative apprese durante la formazione, apporterà un notevole miglioramento generale del benessere psico-fisico della soggetto.

Il benessere psico-fisico è correlato anche alla vita sessuale della persona, da cui il respiro non può essere distinto. Il calore della passione e del piacere è un aspetto dei fuochi metabolici, di cui l'ossigeno è un importante elemento. Pensate alla prima azione che facciamo quando vogliamo rivitalizzare la fiamma di un fuoco di un camino o di una brace affievolita, soffiare aria, quindi ossigeno! Dato che il processo metabolico del nostro corpo fornisce l'energia per tutte le nostre funzioni vitali, anche la forza della pulsione sessuale è determinata da tale processo di ossigenazione. Una respirazione totale e unitaria che coinvolge l'intero corpo porta più vitalità e allo stesso tempo rilassamento, elementi essenziali per provare un orgasmo intenso che interessi tutto il corpo e non solo l'area genitale.

Nella pratica tantrica viene insegnato prevalentemente questo modo di respirare totale e unitario in cui è coinvolta sia la parte toracica che la parte addominale, attraverso diverse tecniche di respiro appartenenti a varie origini e culture. Tra le più usate durante il training vi sono le seguenti:

- Sustaining integration constancy exercises (*Jack lee Rosenberg e Marjorie L.Rand*);
- Meditazione tibetana del fuoco interiore “Tummo”;
- Rebirthing (*Leonard Orr*)
- Meditazione Vipassana

- Osho Chakra Breathing Meditation (*Osho Rajneesh*)
- Il Respiro di fuoco (*Harley Swift Deer Reagan da insegnamenti Chuluaqui Quodoushka*)

5.1.2 Lo schema respiratorio funzionale al piacere sessuale e orgasmico:

Il praticante nell'apprendere lo schema respiratorio totale e unitario inizialmente mantiene l'attenzione consapevolmente a tutta la sequenza del ciclo respiratorio qui sotto descritto, fino a quando non diventi automatico e involontario.

L'inspirazione comincia con un atto consapevole e volontario con cui l'aria entra nelle narici e scorre lungo l'albero bronchiale fino ai polmoni e contemporaneamente con un movimento rotatorio del bacino all'indietro; il diaframma si contrae abbassandosi e spingendo sugli organi interni dell'addome facendo sì che l'addome stesso si gonfi come un palloncino; la gabbia toracica e i polmoni si espandono e i muscoli addominali si rilassano. Il flusso si espande poi verso l'alto, fino a comprendere tutto il torace. Il flusso respiratorio non è diviso nel mezzo ma è continuo.

L'espiazione inizia con il rilascio del flusso d'aria dalla bocca e un rilassamento del torace che si dirige all'ingiù e procede come un flusso fino alle regione pelvica, mentre il bacino oscilla in avanti e espirando si immagina di star buttando fuori l'aria dai genitali. Si osserva inoltre se il collo è rigido, perché spesso quando il bacino si muove liberamente, il collo compenserà diventando rigido.

Il bacino, il collo e il respiro devono coordinarsi uniformemente per aumentare la carica e consentire una piena liberazione orgasmica nell'atto sessuale; la testa insieme alla gola forma un grande organo di assorbimento che porta l'aria ai polmoni, quindi un collo rigido, un bacino bloccato o la gola compressa ridurranno l'azione di assorbimento dell'aria, riducendo la vitalità e l'energia disponibile per il sesso. Se si ha difficoltà a inspirare, provare ad enfatizzare l'inalazione ogni volta che il bacino oscilla all'indietro. Se invece si ha difficoltà a liberare l'aria, enfatizzare l'esalazione quando si oscilla il bacino in avanti.

Non si accelera né si rallenta il proprio respiro ma si permette che abbia il proprio ritmo; non importa che il respiro sia lungo o corto, lento o rapido, è il proprio respiro.

In questo tipo di respirazione la parte frontale del corpo si muove in un movimento simile a quello di un'onda, questo è ciò che Reich chiamava riflesso orgasmico.

Respirare è una funzione basilare per la vita stessa ma è anche direttamente relazionata con le emozioni. Questa maniera naturale e sana di respirare totalmente

può essere osservata in bambini piccoli e negli animali perché la loro emotività non è bloccata.

Qualsiasi risposta emotiva uno abbia, cambierà immediatamente il suo schema respiratorio (tachipnea, tachicardia negli stati di stress, paura e ansia ad esempio). Viceversa, cambiando coscientemente la respirazione, è possibile alterare le emozioni e i sentimenti.

Solitamente di fronte ad un cambiamento repentino o a uno stato di eccitazione il ritmo del respiro dovrebbe aumentare, invece molte persone sono a disagio con la “carica” energetica del respiro e tentano di controllare il loro livello di arousal riducendo la respirazione, cercando di evitare sensazioni spiacevoli che hanno paura di provare, come tristezza, collera, paura. Vi sarà capitato di vedere un bambino che trattiene il fiato per non piangere.

Sfortunatamente limitare il respiro al fine di reprimere sentimenti spiacevoli, crea tensione muscolare, ansia e irritabilità e in egual misura limita le sensazioni di piacere durante l’atto sessuale. La respirazione contratta impedisce il propagarsi dell’eccitazione che si mantiene solo nell’area genitale; parallelamente l’inibizione sessuale, la paura che le sensazioni sessuali fluiscono dalla regione pelvica al resto del corpo, determina una contrazione del respiro rendendolo superficiale e poco profondo, creando così un circolo vizioso a discapito del piacere.

Capite bene come l’incapacità di respirare adeguatamente diventi il principale ostacolo alla salute emotiva e sessuale delle persone.

Il nostro sistema nervoso è dotato di un sistema autonomo che controlla le funzioni vegetative di cui non abbiamo controllo, tra cui le funzioni degli organi interni, le emozioni, la respirazione (che è anche semi-volontario) e la risposta sessuale.

Il sistema nervoso autonomo è a sua volta composto da due sistemi, il sistema simpatico (di contrazione) che regola numerose funzioni organiche per preparare il corpo ad una reazione di “attacco o fuga” e il sistema parasimpatico (di rilassamento) responsabile delle risposte di tipo "riposo e digestione" ovvero di tutte le attività che si verificano quando il corpo è a riposo, compresa l'eccitazione sessuale.

L'azione del sistema nervoso parasimpatico è complementare a quella del sistema nervoso simpatico e media il piacere in modo più sottile, con le sensazioni che fluiscono libere, percepite in uno stato di espansione, complementare alla contrazione. Poiché le reazioni emotive e le difese caratteriali della persona agiscono in modo involontario e “automatico”, esse sono riconducibili fisiologicamente nel corpo proprio al sistema nervoso autonomo. Se ne deduce che modificando lo schema della respirazione, che pur essendo per lo più inconsapevole, ha anche funzione semi-volontaria perché può essere guidata dalla volontà in qualsiasi momento, la persona sarà in grado di modificare anche le sue reazioni emotive, il suo grado di vitalità, allentare le tensioni e lo stress e provare più piacere durante l’atto sessuale. E’ questo che viene insegnato in un percorso tantrico, equilibrare i due sistemi di respirazione toracica (di carica) e addominale (di rilassamento).

L'inspirazione toracica è letteralmente un risucchio di aria, un atteggiamento "attivo" verso l'ambiente e la vita, vita che si desidera "succhiare"; connessa al piacere erotico infantile della suzione e dell'allattamento. Far respirare per esempio una persona apatica, atonica e con un basso livello di vitalità sessuale con una respirazione toracica con lo sterno, "caricherà" e attiverà energicamente il suo sistema simpatico aumentando il suo grado di vigore.

L'espirazione viceversa è un atto di passività, l'equivalente del "lasciarsi andare", cedere, arrendersi al corpo e al rilassamento tipico dell'orgasmo; essa attiva il sistema parasimpatico con l'effetto di calmare e rilassare la persona.

La respirazione totale e unitaria mostra che l'organismo ha sperimentato una piena gratificazione erotica allo stato orale e che è capace di una completa soddisfazione sessuale allo stadio genitale.

5.2. Respiro totale e orgasmo totale

Padroneggiare il proprio respiro, porre attenzione e consapevolezza al proprio corpo, permettere movimenti e suoni istintivi e spontanei, sono le chiavi principali per sperimentare un piacere sessuale più intenso e l'orgasmo totale, detto anche orgasmo cosmico. Esse non sono solo collegate al Tantra, ma hanno carattere universale e le ritroviamo per esempio anche nello Yoga (*dharana, asana, mantra e pranayama*), nella bioenergetica e nelle terapie sessuali per contrastare patologie come l'impotenza, l'eiaculazione precoce, vaginismo e anorgasmia.

Il piacere orgasmico ha la qualità della totalità, dell'espansione del piacere, dall'area genitale in cui solitamente si mantiene, a tutto il corpo e oltre il corpo, sia proprio che del partner.

Questa sensazione di totalità e espansione acquisisce i connotati dell'estasi mistico-spirituale, al piacere della dissoluzione (la cupio-dissolvi mistica di S. Agostino è determinata dalla stessa componente psicologica) donando una sensazione di benessere e piacere diffusi e avvolgenti in cui non si percepisce separazione, blocchi, resistenze in nessuno dei piani fisico, emotivo e mentale. In questo spazio non esistono nemici, non esistono altri, non esistono emozioni negative, ma si percepisce solo un senso di comunione con il partner, il cosmo e l'universo. Una sensazione di estasi in cui l'Io si fonde totalmente con il Sé transpersonale (parte umana fusa alla parte spirituale).

Da sottolineare che questo tipo di piacere orgasmico non necessariamente prevede un orgasmo genitale con eiaculazione nell'uomo o contrazioni e spasmi vaginali nella donna; esso si può manifestare con una sensazione di piacere intenso diffuso in tutto il corpo e prolungarsi per un tempo molto più lungo rispetto ai pochi secondi dell'orgasmo genitale.

5.3 Presenza e campo energetico

Oltre al respiro un altro aspetto cardine del training è la presenza energetica.

Essere presente significa essere totalmente consapevole delle proprie sensazioni fisiche, delle proprie emozioni interiori e pensieri e allo stesso tempo di ciò che ci circonda. Solo se completamente presenti a se stessi si può essere veramente in contatto con l'altro e accedere a tutte le proprie risorse di vitalità e carica energetica.

Nella sessualità è ancora più evidente e facilmente percepibile la “presenza” o la “mancanza di presenza” perché le distanze fisiche sono ridotte e ci si mostra per quello che si è.

Fare sesso con un partner spento e distaccato dal proprio corpo e dalle proprie emozioni lascia una sensazione di inadeguatezza, solitudine e abbandono.

Quando siamo noi stessi ad essere spenti e distaccati dalla nostra interiorità o dal nostro corpo, allora la nostra eccitazione sessuale e potenziale orgasmico si riducono drasticamente fino a dissiparsi e non provare piacere.

Trai modi più comuni per non essere presente nel “qui e ora” e distaccati dalle proprie percezioni vi è il mind-wandering (vagabondaggio mentale).

Vale a dire la nostra tendenza naturale a distrarci da ciò che si sta facendo e trascendere dalla realtà presente con pensieri e preoccupazioni che hanno a che fare con passato e futuro o problemi da risolvere.

Lo “spegnimento” emotivo e somatico invece, è un processo inconsapevole di auto-protezione da sentimenti ed emozioni scomode e ansiogene che il sesso risveglia e amplifica come possono essere l'ansia da invasione, da abbandono o semplicemente da prestazione.

Inconsapevolmente ci si “taglia fuori” dai sentimenti allontanandoli o diminuendoli, generando così una rigidità muscolare nel corpo che inibisce il flusso di energia, crea una barriera per un profondo senso del sé, non potendo così accedere alla propria interiorità per entrare in connessione con gli altri. E' evidente che queste non sono le condizioni ideali per unirsi a qualcun altro, né sessualmente né sentimentalmente.

In questa condizione è più facile trattare se stessi e gli altri come una cosa, un oggetto, prestando poca attenzione a ciò che prova il partner che molto probabilmente sarà caduto nel frattempo nello sconforto e nella sofferenza di sentirsi solo e abbandonato oltre che non amato e desiderato.

Nel training di Tantra oltre alle svariate tecniche di mindfulness, ci sono esercizi specifici che allenano il praticante a essere “presente” nel “qui e ora”.

Uno degli esercizi che utilizzano gli insegnanti quando si accorgono che il praticante è emotivamente distaccato (split-off) è quello di fargli utilizzare il senso della vista in modo consapevole. Egli deve osservare gli oggetti intorno a sé ed enunciare velocemente ad alta voce il nome dell'oggetto e il suo colore (tappeto verde, lampada bianca, cuscino rosso...). Se li elencasse lentamente potrebbe rimanere nel

suo stato di distacco, nominarli velocemente lo obbliga a prestare più attenzione e presenza alla realtà circostante.

Un altro esercizio per evitare che l'allievo resti in uno stato di "spegnimento" emotivo (cut-off) è quello di riportare la sua attenzione al proprio corpo e alle proprie sensazioni. Partendo dagli alluci dei piedi e man mano risalendo tutte le parti del proprio corpo fino alla testa, il praticante è invitato a essere cosciente dell'area somatica specifica, a contrarla e rilassarla, prestando attenzione alle sensazioni ed emozioni che quest'area genera in quel momento.

Tracciare i confini del proprio campo energetico in senso somatico intorno a sé è l'altro modo che il praticante impara durante la formazione per fare crescere e sostenere il proprio senso dell'io e di presenza.

Lo fa attraverso una corda o dei gessetti sul pavimento intorno al suo corpo, osservando la differenza tra il percepire uno spazio definito da confini intorno a sé e non averne. Le sensazioni possono essere diverse da un soggetto all'altro, senso di limitazione e isolamento per alcuni, nessuna differenza per altri, oppure maggiore sicurezza, compattezza e solidità per altri. Qualsiasi esse siano, portano inevitabilmente il soggetto a focalizzare la propria attenzione all'esperienza corporea del proprio spazio; indicandolo con le mani egli è invitato inoltre a pronunciare la frase: "Questo è il mio spazio" e a descrivere verbalmente tutte le sensazioni corporee, le emozioni e i pensieri collegati a quella sensazione di contenimento. Questo processo sperimentato anche nell'interazione tra il proprio campo e quello del partner, diventa l'occasione per comprendere le dinamiche che regolano la relazione sentimentale e sessuale a due; capire ciò che possiamo fare per prenderci cura di noi stessi, comunicare in modo non verbale i nostri limiti agli altri, essere presenti a noi stessi e allo stesso tempo sentirsi in contatto emotivo con gli altri.

L'esercizio viene proposto anche con l'aggiunta di un cuscino su cui si potrà aggiungere un foglio su cui la persona avrà scritto di proprio pugno il nome con cui è solito chiamare la propria madre; la mamma perché solitamente e culturalmente rappresenta la nostra figura di attaccamento primaria.

Il "cuscino mamma" avvicinato, allontanato o fatto entrare all'interno dei confini energetici dell'allievo, gli farà percepire delle reazioni corporee più o meno intense collegate al proprio vissuto emotivo di distanza e vicinanza con la madre, radicate nel suo sistema mente-corpo dall'infanzia che da adulto usa inconsciamente con i propri partner per via del transfert. Questa dinamica resa consapevole attraverso le sensazioni corporee esperite durante l'esercizio, permette al praticante di *conoscere, possedere e trasformare* come sostiene Assagioli, la sua subpersonalità *figlio* in questo caso, in *io* consapevole e disidentificato da tale personalità e dalle sue difese caratteriali e chiedersi in futuro "Quale parte di me mi ha fatto agire in quel modo con il mio partner?".

Come si può ben notare le occasioni per coltivare la propria presenza durante il training di Tantra sono numerose e di diversa natura e hanno molto probabilmente permesso ai partecipanti *tantrici* della ricerca di poter percepire un maggior numero

di sensazioni corporee durante l'attività sessuale rispetto a coloro che non hanno mai avuto questo tipo di "allenamento" specifico di percezione corporea ed energetica.

5.4 La comunicazione non verbale

All'interno della comunicazione non verbale vi sono degli aspetti fondamentali che fanno riferimento ai concetti di prossemica, cronemica, aptica, postura e sguardo e che vengono sperimentati durante il training in modo funzionale alla relazione sentimentale e sessuale.

Con il termine *prossemica* si fa riferimento all'uso dello spazio e della distanza nella relazione tra due o più persone. Generalmente, si distinguono diversi tipi di distanza, ognuna delle quali associata ad un significato relazionale (Anolli, 2006).

- Zona Intima (0 – 0,5 mt.)
- Zona Personale (0,5 – 1 mt.)
- Zona Sociale (1 – 4 mt.)
- Zona Pubblica (oltre i 4 mt.)

Nel training vengono sperimentate tutte queste distanze e viene portata consapevolezza alle diverse qualità di ognuna e alle rispettive percezioni somatiche collegate, il respiro fra tutte. Esercizi corpo a corpo (zona intima e personale), massaggio (zona intima), danze e meditazioni (zona sociale), condivisioni (zona pubblica).

La *cronemica* studia l'utilizzo del tempo in contesti di comunicazione non verbale. Il modo di usufruire del tempo e il modo di percepirlo e gestirlo sono aspetti che descrivono e definiscono l'altra persona. Puntualità, velocità dell'eloquio, durata e frequenza di un'azione diventano fattori rilevanti nell'interpretazione e conoscenza non verbale dell'altro.

Con il concetto di *aptica* si fa riferimento a tutte quelle azioni di contatto corporeo personali e interpersonali che diventano un veicolo comunicativo; gesti spontanei e quotidiani come tenersi per mano, abbracciarsi, pacca o mano sulla spalla, grattarsi il mento o intensità di contatto in un massaggio.

In un contesto comunicativo, questi comportamenti veicolano messaggi che svelano intenzioni, sentimenti e pensieri e a cui il praticante viene abituato nel training ad osservare negli altri per interpretarne lo stato emotivo e aumentare l'empatia.

Nella comunicazione non verbale *la postura* è un indice significativo per determinare il grado di attenzione, il livello di energia e vitalità del soggetto e il suo coinvolgimento nell'eventuale interazione.

E' stato dimostrato da alcuni studi dell'IBP Counseling come sia importante a livello relazionale la congruenza tra le posture degli interlocutori: si parla di immagine specchio e di posture complementari per spiegare la tendenza imitatrice e

compensatrice dei comunicanti negli atteggiamenti per sintonizzarsi empaticamente all'altro.

Infine *lo sguardo*. Lo studio del contatto e del movimento oculare (PNL) piuttosto che le espressioni facciali quali indicatori di emozioni e sentimenti dell'individuo (Paul Elkmann) è un ambito di ricerca tra i più significativi nel contesto della comunicazione non verbale.

Di questa categoria fanno parte:

- direzione dello sguardo durante una conversazione;
- la frequenza e la velocità dell'occhiata;
- la dilatazione della pupilla;
- tutti i movimenti dei muscoli facciali;
- la reciprocità;
- la fissazione oculare;

Il praticante allena queste abilità di comunicazione non verbale per tutta la durata del training nei momenti di condivisione a due (amico/a del cuore) o di gruppo, nei momenti di feedback, durante i massaggi, nell'assistere o supportare un collega durante un esercizio corporeo, negli esercizi sulla fiducia e sull'abbandono reciproco e in tutti i momenti di interazione.

5.5 Il contatto fisico (Tecniche di rilassamento e risveglio corporeo)

Alcune delle tecniche di carica e rilassamento insegnate nel training prevedono un contatto fisico fra due partecipanti; esse hanno lo scopo di sbloccare e rilassare il corpo nei suoi vari segmenti per renderlo più flessibile e libero da schemi di tensione muscolare che impediscono all'energia orgasmica di costruirsi fluire e propagarsi. Queste tecniche che servono per aprire il corpo, si differenziano dal massaggio tradizionale perché non si riceve il trattamento in modo piuttosto passivo come nei massaggi tradizionali, bensì si partecipa e si collabora insieme attraverso la respirazione, il movimento e la consapevolezza della propria presenza. Questo tipo di massaggio non ha lo scopo di aumentare l'eccitazione sessuale bensì di sbloccare le aree del corpo in tensione, di caricare e risvegliare energia, pertanto meglio praticarlo vestiti per evitare distrazioni date dalla nudità.

Ogni blocco fisico racchiude in sé un'emozione non espressa per non provare dolore e sofferenza; la sensazione spiacevole viene cristallizzata nella struttura muscolo-scheletrica, cosicché quando vengono eliminate le tensioni muscolari croniche attraverso un tocco, una vibrazione, uno stiramento, scrollata o frizione del muscolo o del segmento muscolare da parte del compagno/a che guida la tecnica, preceduto dalla respirazione profonda toracica, potrebbero emergere alla coscienza sensazioni e ricordi dolorosi che potrebbero manifestarsi con un pianto o con dei suoni della voce. La capacità dell'individuo di accettare e tollerare queste sensazioni intense e a volte dolorose, determinerà la possibilità di provare in seguito quelle piacevoli.

Quando finalmente i blocchi e le tensioni del corpo saranno sciolti, ci si potrà godere maggiormente il piacere procurato dal rilassamento dei genitali attraverso le tecniche specifiche di massaggio ad essi dedicati, sia come preliminare per l'eccitazione sessuale, sia soltanto come puro e semplice rilassamento anche di questi organi, solitamente ignorati in tutti gli altri tipi di massaggio tradizionale come se non esistessero o non appartenessero al nostro corpo.

Nei rituali di massaggio tantrico, con lo stesso desiderio di consapevolezza che accompagna ogni attività della formazione, si impara a toccare, sfiorare, accarezzare il corpo e i genitali dell'altro con presenza e spontaneità. Si parte solitamente dai punti periferici del corpo come testa, mani, piedi percorrendo tutto il corpo e concludersi solo alla fine sui genitali o *sulla 'hara*, il baricentro energetico del corpo localizzato nell'area addominale sotto l'ombelico.

Alcuni tocchi leggeri fatti con le punta delle dita o con delle piume su tutto il corpo stimola in chi riceve, la coscienza di bio-elettricità dello stimolo sensoriale, aumentando la sensibilità e il piacere. La reazione chimica del corpo sarà quella di secernere endorfine, serotonina e ossitocina, "ormoni del piacere e della felicità" procurando una sensazione orgasmica più sottile. Conoscere il proprio corpo nella sua interezza, radicarsi nella sua materialità e fisicità e liberare le sue energie bloccate sono le basi per il nostro benessere psico-fisico e sessuale, superando il conflitto mente-corpo che abbiamo ereditato dalla nostra cultura e religione di appartenenza.

5.6 Scansione psicocorporea delle emozioni

La scansione psicocorporea delle emozioni, alla pari della meditazione, è una pratica fondamentale per allenare la consapevolezza delle percezioni interne ed esterne del praticante.

L'insegnante con alcune domande specifiche sollecita il partecipante a somatizzare lo stimolo emotivo sperando gli effetti di piacevolezza-spiacevolezza percepite nel corpo; tale processo di somatizzazione è sostenuto anche dall'invito fatto al praticante di visualizzare un'immagine mentale che rievochi percezioni sensoriali visive, uditive e cinestetiche dello stimolo. Alcune domande tipo per veicolare tale processo

sono le seguenti:

- “Cosa senti nel tuo corpo mentre mi racconti questo?”
- “Dove senti questo nel corpo?”
- “Come lo senti nel corpo?”
- “Che forma ha?...Che dimensioni?...Ha una temperatura?...Ha un odore o un sapore?....”

In questo modo l'emozione non è solo riconosciuta ma anche percepita, valutata in rapporto agli effetti che produce. Il soggetto così, non solo riconosce cognitivamente l'emozione, ma riconosce anche che tale emozione provoca significative variazioni nella sua esperienza corporea. Inoltre il fatto stesso di dare “corpo” a un'emozione permette cognitivamente di guardarla da “osservatore consapevole” e decidere come agire su di essa, senza esserne pervasi all'interno della psiche e subirne solo gli effetti.

Infatti con altre domande tipo : “C'è un impulso di movimento?...C'è qualcosa che ti piacerebbe fare in questo momento?...C'è un bisogno che o desiderio che ti affiora? il praticante ha la possibilità di decidere autonomamente e consapevolmente quale azione simbolica o pratica applicare sull'oggetto emozionale somatizzato. Solitamente tale processo porta a un riequilibrio e ripristino omeostatico dell'arousal (attivazione) emozionale con effetti benefici. (Omeostasi è la tendenza alla stabilità chimico-fisica e comportamentale degli organismi viventi)

5.7 La Meditazione

Così come il respiro anche la meditazione è uno dei pilastri della pratica tantrica.

Durante il training vengono insegnate e praticate una molteplice varietà di tecniche di addestramento mentale e corporeo per entrare in contatto con il senso dell'Io: statiche, dinamiche, contemplative e di visualizzazione.

Nelle pratiche statiche e contemplative ad esempio, si impara ad ascoltare e osservare la propria interiorità, si osservano i pensieri e i desideri che occupano la mente in forma di distrazione (*mind wandering o zoning out*) in modo consapevole.

Se è sorto il pensiero di pagare una bolletta in scadenza, dici a te stesso “È sorto il pensiero di pagare la bolletta in scadenza”.

Si lascia scorrere via questo pensiero, immaginando che si dissolva da solo come una nuvola nel cielo che entra, passa ed esce dal campo visivo o come un uccello in volo che scompare all'orizzonte; lo si osserva senza giudicarlo, senza aggrapparsi ad esso, riportando l'attenzione focalizzata al proprio respiro o su un unico punto (un oggetto specifico).

Nelle pratiche dinamiche invece, lo stato di presenza e dell'osservatore consapevole

viene raggiunto attraverso una fase preliminare di specifici movimenti o danza o tecniche di catarsi e respiro che inducono il rilascio di emozioni represses e di tensioni che impedirebbero la sola concentrazione focalizzata al respiro delle pratiche statiche.

L'addestramento alla meditazione durante il training e poi la pratica a casa per conto proprio nella quotidianità, diventa un veicolo per contattare uno stato di coscienza in cui ci si sente "presenti" sia a livello mentale che corporeo.

Senza alcuna implicazione teologica, scientificamente è stato provato che la meditazione procura trasformazioni neurologiche nel cervello (neuroplasticità) e nella personalità che favoriscono e sostengono il benessere psicofisico. Ultimamente i risultati di ricerca del Mind&Life contemplative Research Institute and Conference, un'equipe di scienziati e psicoterapeuti multidisciplinari insieme al Dalai Lama, hanno dimostrato che la meditazione aiuta a liberarsi anche dalle emozioni distruttive che affliggono la mente.

Questo atteggiamento di osservatore consapevole lo si applica ed estende poi in ogni piccola attività e movimenti della propria quotidianità, come camminare, mangiare, addormentarsi, svegliarsi, lavarsi i denti e così via. Si coltiva e ci si addestra ad uno stato di "presenza" che riesce a filtrare e bloccare l'insorgere di automatismi emozionali e comportamentali che regolano e governano molti aspetti della nostra vita individuale e relazionale.

E' soprattutto questo addestramento meditativo all'osservazione che ha permesso ai soggetti che praticano tantra di individuare il 42,5% in più di percezioni corporee rispetto ai soggetti che non lo praticano.

5.8 Carattere e stili di attaccamento

L'attaccamento si potrebbe definire come un perseguimento biologico dell'integrità. La sua teoria fu definita da John Bowlby il quale sosteneva che l'attaccamento è il meccanismo emozionale di adattamento evolutivo che unisce i neonati agli adulti che se ne prendono cura (*caregiver*). Il bambino tende per natura a trovare una base sicura nei genitori per esplorare il mondo, più la base è sicura e disponibile, più l'esplorazione sarà possibile. Con l'adolescenza l'attaccamento si trasferisce dai genitori ai coetanei con le prime relazioni romantiche e amorose e con l'aggiunta del comportamento sessuale. Quindi l'attaccamento si innesca sia tra bambino e adulto, che tra due adulti che si innamorano (incroci di guardi, carezze, sorrisi, abbracci...).

La ricerca sull'attività cerebrale durante il tipo di attaccamento tra genitore e figlio è molto simile a quella dell'esperienza del legame romantico tra adulti. Così che ogni esperienza traumatica vissuta dal neonato quando il genitore non era presente quando ne aveva bisogno, rimane impressa nel corpo e anche se da adulti siamo autonomi verso il partner, le nostre risposte istintive all'abbandono da parte del partner procura la stessa sofferenza provata da piccoli, cosicché l'amore può farci star bene e sentire tutti "interi" oppure farci star male e sentirci "frammentati".

Il nostro senso di integrità dipende non solo da quanto ci sentiamo integri interiormente, ma anche dalla nostra connessione con amici e familiari, oltre che con

il partner.

Il legame con una persona specifica, ciò che nella nostra cultura chiamiamo “amore” ha gli stessi segnali comportamentali che contraddistinguono l’attaccamento tra bambino e caregiver:

Ricerca di vicinanza, la sua presenza ci fa star bene (godimento) e desideriamo (voglia) starle più vicino possibile.

Rifugio confortevole, quando le cose vanno male, desideriamo raccontare tutto al partner per avere supporto.

Sofferenza da separazione, quando la persona va via o si allontana, proviamo dolore, ci manca.

Base sicura, l’altra persona è emotivamente la nostra casa. Ne facciamo esperienza quando torniamo da un viaggio di lavoro e ci si lascia cadere sul divano accanto al partner, mano nella mano, guardandosi negli occhi per raccontarsi ciò che è successo quando si era lontani.

Le persone alle quali ci attacchiamo da adulti e il modo in cui lo facciamo (nostro stile di attaccamento) dipendono da come siamo stati accuditi e cresciuti dai nostri genitori. Vediamo i possibili stili:

Stile di attaccamento sicuro: i genitori sono disponibili quando abbiamo bisogno di loro, se piangiamo vengono da noi, se volgiamo la testa verso di loro, loro sono lì, insomma se la presenza dell’adulto è discretamente affidabile per il bambino, ci attacchiamo in modo sicuro. Anche se si allontanano sappiamo che torneranno e non ci abbandoneranno. L’adulto che ha fatto questo tipo di esperienza di attaccamento sicuro, si attaccherà al partner in modo sicuro, senza paura di essere abbandonato, sentendosi a suo agio nel condividere pensieri e sentimenti più intimi, riesce a chiedere aiuto nei momenti di bisogno ed è a suo agio in intimità. Inoltre lui stesso sarà un partner sicuro.

Stile di attaccamento insicuro: Se i genitori sono stressati, malati, con molti figli da accudire, tossicodipendenti o alcolisti o con qualche disturbo della personalità, non potranno essere sempre presenti fisicamente ed emotivamente quando il bambino avrà bisogno di loro e di conseguenza egli si attaccherà in modo insicuro.

L’attaccamento di tipo insicuro potrà essere *ansioso*, per il rischio che l’oggetto del nostro attaccamento ci abbandoni e quindi ci aggrappiamo a lui disperatamente. Questi bambini con attaccamento insicuro ansioso provano gelosia e intensa sofferenza da separazione e lo stesso vale per l’adulto, il quale avrà bisogno di molte rassicurazioni sul fatto di essere amato dal partner, teme che il partner non tenga a lui/lei, ha paura di essere lasciato. Sarà un partner geloso e appiccicoso.

Oppure l’attaccamento insicuro potrà essere *evitante*, quando davanti al rischio di essere abbandonato dal proprio caregiver, il bambino sviluppa la strategia di non attaccarsi seriamente a nessun individuo specifico, tanto da non preferire i propri genitori agli adulti estranei; l’adulto evitante, secondo la ricerca, sarà più propenso ad

accettare e avere rapporti sessuali occasionali. Inoltre preferirà non mostrare al partner come si sente dentro, trova difficile fare affidamento al partner e avere eccessiva intimità con lui/lei. Sarà un partner molto indipendente

Statisticamente circa la metà della popolazione italiana sviluppa stile di attaccamento sicuro e l'altra metà sviluppa tipi insicuri senza distinzione di genere, vale a dire uomini e donne sviluppano la stessa probabilità di diventare sicuri, evitanti o ansiosi.

Se parliamo di sesso è facile intuire chi di questo tipo di adulti avrà una vita sessuale soddisfacente.

Una ricerca del 2012 (C.Stefanou e M.P. McCabe, *Adult attachment and sexual Functioning*) ha dimostrato che l'attaccamento sicuro permette di vivere emozioni più positive durante il sesso, ha rapporti più frequenti, livelli più alti di eccitazione, orgasmi più intensi e migliore comunicazione circa tematiche sessuali. Predilige il sesso sicuro, gode di più, è più attento ai bisogni del partner e sente un legame tra sesso e amore. Preferisce avere rapporti monogamici stabili e ha maggiore sicurezza in ambito sessuale. La sua vita sessuale è prevalentemente sana e piacevole.

Le persone con stile di attaccamento ansioso, sotto la spinta dell'ansia, praticano prevalentemente un "sesso consolatorio" come comportamento di attaccamento, che sarà pur intenso ma non piacevole. Tenderà a paragonare la qualità del sesso con la qualità della relazione e usa meno il preservativo esponendosi a rischio malattie sessualmente trasmissibili e gravidanze indesiderate. Fa più spesso uso di alcol e droghe prima dei rapporti sessuali e spesso prova dolore durante i rapporti, soprattutto laddove c'è poca intimità.

Chi ha attaccamento evitante comincia a fare sesso in età più avanzata, ha rapporti meno frequenti e con meno pratiche penetrative. Preferisce il sesso al di fuori di relazioni stabili, ha più avventure occasionali e fa sesso più per aspettative della società che per desiderio personale. Il sesso è meno collegato al resto della vita e delle relazioni.

E' chiaro quindi che l'attaccamento insicuro interferisce negativamente con la sessualità. Non potremo comprendere il benessere sessuale e relazionale se non ci è chiaro il nostro tipo di attaccamento e non possiamo aumentare il nostro benessere sessuale se non impariamo a gestire l'attaccamento nelle nostre relazioni.

Questi schemi emozionali profondi a volte necessitano di terapia, a volte si possono fare grandi progressi aumentando la consapevolezza delle proprie reazioni emotive, senza alcun giudizio, condividendo con il partner i proprio bisogni e ascoltando i suoi.

Le *Deframmentazioni da Carattere, da Scenario e da Agency* di Rosenberg, insegnate durante il training di Tantra, sono un ottimo rimedio per recuperare da soli quel senso di integrità psico-fisica smarrita durante l'interazione reattiva con il partner, che noi percepiamo come frammentazione interna, derivante appunto dal nostro stile di attaccamento.

6. Conclusioni

Lo studio condotto sulle percezioni somatiche prima-durante-dopo l'atto sessuale di un gruppo di persone che hanno fatto un percorso formativo di Tantra paragonate a quelle di persone che non l'hanno mai fatto, ha evidenziato che il primo gruppo ha una maggiore consapevolezza corporea derivante dalla pratica della meditazione, dall'osservazione delle risposte somatiche in relazione alle emozioni provate, dall'osservazione dei propri ritmi respiratori e delle diverse funzioni collegate al respiro e un addestramento generale alla presenza cosciente che in questo caso si è palesata nell'attività sessuale.

A quest'analisi preliminare se ne aggiungeranno a breve anche altre che intendono verificare il quoziente di empatia, l'eventuale espansione di coscienza, il grado di consapevolezza relazionale e il livello di piacere sessuale tra chi pratica Tantra e chi no, per stabilire gli effetti benefici sulla salute sessuale, relazionale e individuale della persona

A questo punto della ricerca possiamo limitarci a concludere che chi pratica Tantra ha tendenzialmente una maggiore capacità di focalizzare coscientemente l'attenzione sulle proprie sensazioni corporee durante l'atto sessuale, ampliando lo spettro delle sensazioni piacevoli al proprio livello di coscienza.

7. Bibliografia

- A.Lowen, Il piacere - un approccio creativo alla vita, Roma, Astralobio-Ubaldini editore, 1984
- G.Barotto, Hevajra Tantra - Il risveglio di Vajragarbha, Roma, Astralobio, 2004, pg.10-11
- Emily Nagoski, Come as you are. The surprising New Science that will transform your sex life, Roma, Editori Spazi interiori, 2017
- Jack Lee Rosenberg with Marjorie L.Rand and Diane Asay, Body, Self, Soul & Substaining integration, Atlanta, Humanics ltd, 1991
- Jack Lee Rosenberg with Beverly Kitaen-Morse, The intimate couple, Atlanta, Humanics ltd, 1996
- Andrea De Giorgio - La mente mente? Genova, Galata srl, 2019 pg. 136-138
- Elmar e Michaela Zadra - Tantra la via dell'estasi sessuale, Milano, Mondadori editore spa, 1997 pag. 40; 157-163
- Vezio Ruggieri - Mente Corpo Malattia, Roma, Il pensiero scientifico editore, 1988

8. Appendice (tabelle statistiche descrittive)

Statistiche descrittive

	Sesso	Pratica_tantrica	Media	Deviazione std.	N
PRIMA DELL'ATTO SESSUALE: COME PERCEPISCO IL MIO CORPO?	Maschio	SI	1,64	1,336	14
		NO	1,67	,816	15
		Totale	1,66	1,078	29
	Femmina	SI	2,27	1,668	15
		NO	1,64	1,393	14
		Totale	1,97	1,546	29
	Totale	SI	1,97	1,523	29
		NO	1,66	1,111	29
		Totale	1,81	1,331	58
PRIMA DELL'ATTO SESSUALE: COME PERCEPISCO IL MIO CORPO IN RELAZIONE AL/ALLA MIO/A PARTNER?	Maschio	SI	1,50	1,019	14
		NO	1,87	1,060	15
		Totale	1,69	1,039	29
	Femmina	SI	2,13	1,302	15
		NO	1,29	1,204	14
		Totale	1,72	1,306	29
	Totale	SI	1,83	1,197	29
		NO	1,59	1,150	29
		Totale	1,71	1,170	58
PRIMA DELL'ATTO SESSUALE: COME PERCEPISCO IL CORPO DEL/DELLA MIO/MIA PARTNER ?	Maschio	SI	1,93	2,200	14
		NO	1,87	,990	15
		Totale	1,90	1,655	29
	Femmina	SI	2,13	1,246	15
		NO	1,57	1,342	14
		Totale	1,86	1,302	29
	Totale	SI	2,03	1,742	29
		NO	1,72	1,162	29
		Totale	1,88	1,476	58
PRIMA DELL'ATTO SESSUALE: COME MI PERCEPISCO IO?	Maschio	SI	1,36	1,216	14
		NO	1,53	1,246	15
		Totale	1,45	1,213	29

	Sesso	Pratica_tantrica	Media	Deviazione std.	N
	Totale	SI	2,21	2,846	29
		NO	1,45	,686	29
		Totale	1,83	2,087	58
DOPO L'ATTO SESSUALE: COME PERCEPISCO IL MIO CORPO?	Maschio	SI	2,57	2,472	14
		NO	1,27	,594	15
		Totale	1,90	1,858	29
	Femmina	SI	2,67	2,637	15
		NO	1,50	,760	14
		Totale	2,10	2,024	29
	Totale	SI	2,62	2,513	29
		NO	1,38	,677	29
		Totale	2,00	1,929	58
DOPO L'ATTO SESSUALE : COME PERCEPISCO IL MIO CORPO IN RELAZIONE AL/ALLA MIO/A PARTNER?	Maschio	SI	1,57	1,158	14
		NO	1,20	,414	15
		Totale	1,38	,862	29
	Femmina	SI	2,07	1,907	15
		NO	1,36	,745	14
		Totale	1,72	1,486	29
	Totale	SI	1,83	1,583	29
		NO	1,28	,591	29
		Totale	1,55	1,216	58
DOPO L'ATTO SESSUALE: COME PERCEPISCO IL CORPO DEL/DELLA MIO/MIA PARTNER ?	Maschio	SI	2,36	2,590	14
		NO	1,40	,737	15
		Totale	1,86	1,903	29
	Femmina	SI	1,60	1,183	15
		NO	1,21	,579	14
		Totale	1,41	,946	29
	Totale	SI	1,97	1,991	29
		NO	1,31	,660	29
		Totale	1,64	1,507	58
DOPO L'ATTO SESSUALE: COME MI PERCEPISCO IO: COME MI PERCEPISCO IO?	Maschio	SI	1,93	1,542	14
		NO	1,40	,632	15
		Totale	1,66	1,173	29
	Femmina	SI	2,00	2,449	15
		NO	1,36	,633	14
		Totale	1,69	1,815	29
	Totale	SI	1,97	2,026	29
		NO	1,38	,622	29
		Totale	1,67	1,515	58

	Sesso	Pratica_tantrica	Media	Deviazione std.	N
	Femmina	SI	1,60	1,183	15
		NO	1,57	,756	14
		Totale	1,59	,983	29
	Totale	SI	1,48	1,184	29
		NO	1,55	1,021	29
		Totale	1,52	1,096	58
DURANTE L'ATTO SESSUALE: COME PERCEPISCO IL MIO CORPO?	Maschio	SI	1,86	1,916	14
		NO	1,67	,724	15
		Totale	1,76	1,405	29
	Femmina	SI	3,67	3,830	15
		NO	1,57	1,158	14
		Totale	2,66	3,015	29
	Totale	SI	2,79	3,144	29
		NO	1,62	,942	29
		Totale	2,21	2,375	58
DURANTE L'ATTO SESSUALE: COME PERCEPISCO IL MIO CORPO IN RELAZIONE AL/ALLA MIO/A PARTNER?	Maschio	SI	2,36	2,845	14
		NO	1,33	,900	15
		Totale	1,83	2,106	29
	Femmina	SI	3,07	3,348	15
		NO	1,50	1,286	14
		Totale	2,31	2,647	29
	Totale	SI	2,72	3,081	29
		NO	1,41	1,086	29
		Totale	2,07	2,383	58
DURANTE L'ATTO SESSUALE: COME PERCEPISCO IL CORPO DEL/DELLA MIO/MIA PARTNER ?	Maschio	SI	3,14	4,258	14
		NO	1,73	1,100	15
		Totale	2,41	3,088	29
	Femmina	SI	2,73	2,549	15
		NO	1,50	1,092	14
		Totale	2,14	2,048	29
	Totale	SI	2,93	3,422	29
		NO	1,62	1,083	29
		Totale	2,28	2,601	58
DURANTE L'ATTO SESSUALE: COME MI PERCEPISCO IO?	Maschio	SI	2,43	3,567	14
		NO	1,40	,632	15
		Totale	1,90	2,526	29
	Femmina	SI	2,00	2,070	15
		NO	1,50	,760	14
		Totale	1,76	1,573	29