

UNIVERSITA' TELEMATICA "e-Campus"

Facoltà di Psicologia

Corso di Laurea in Scienze e tecniche psicologiche (D.M. 270/04)

TITOLO

**L'INFLUENZA DELLA PRATICA TANTRICA SUL
BENESSERE SESSUALE DI COPPIA: UNA RICERCA
EMPIRICA SU COPPIE PRATICANTI E NON
PRATICANTI.**

Relatore: Prof. Dario Cafagna

Tesi di Laurea di: Antonio Buccino

Matricola: 4035600

Anno Accademico 2021/2022

AUTORIZZAZIONE ALLA CONSULTAZIONE DELLA TESI DI LAUREA

Il/la sottoscritto Antonio Buccino N° di matricola 4035600 nato a Milano il 24/03/1967
autore della tesi dal titolo:

**L'influenza della pratica tantrica sul benessere sessuale di coppia: una ricerca
empirica su coppie praticanti e non praticanti.**

AUTORIZZA

NON AUTORIZZA

la consultazione della tesi stessa, fatto divieto di riprodurre, parzialmente o
integralmente, il contenuto.


Dichiara inoltre di:

AUTORIZZARE (SI)

NON AUTORIZZARE

per quanto necessita l'università telematica e-Campus, ai sensi della legge n. 196/2003,
al trattamento, comunicazione, diffusione e pubblicazione in Italia e all'estero dei propri
dati personali per le finalità ed entro i limiti illustrati dalla legge.

Data 03/11/2021

Firma  _____

INDICE

Introduzione.....	7
Capitolo I	
Il Tantra dell'origine e oggi.....	9
Capitolo II	
La pratica tantrica.....	21
Capitolo III	
Prima chiave del piacere: presenza e attenzione.....	23
<i>Paragrafo III.I La meditazione.....</i>	<i>23</i>
<i>III.II Microsentire e micro-pratiche.....</i>	<i>23</i>
<i>III.III Svegliare i cinque sensi.....</i>	<i>24</i>
<i>III.IV Scansione psicocorporea.....</i>	<i>26</i>
<i>III.V La presenza e il campo energetico.....</i>	<i>27</i>
<i>III.VI Il mandala.....</i>	<i>28</i>
Capitolo IV	
Seconda chiave del piacere: movimento e ritmo.....	30
Capitolo V	
Terza chiave del piacere: voce e suono.....	34
Capitolo VI	
Quarta chiave del piacere: il respiro.....	37
<i>Paragrafo VI.I Lo schema respiratorio funzionale al piacere sessuale e relazionale.....</i>	<i>38</i>
Capitolo VII	
Padroneggiare le 4 chiavi del piacere nella sessualità.....	41
Capitolo VIII	
Orgasmo tantrico - la chiave del piacere superiore.....	42
<i>Paragrafo VIII.I La ritenzione del seme.....</i>	<i>43</i>
<i>VIII.II La pratica dell'amplesso tantrico – Il Maithuna.....</i>	<i>44</i>
<i>VIII.III La preparazione dell'ambiente.....</i>	<i>46</i>
<i>VIII.IV Il rituale.....</i>	<i>47</i>
<i>VIII.V Fare l'amore in modo tantrico.....</i>	<i>49</i>

Capitolo IX	
Letteratura scientifica sul tantra.....	51
<i>Paragrafo IX.I Tantra e neurofisiologia.....</i>	<i>51</i>
IX.II Tantra e benessere relazionale e sessuale di coppia.....	54
Capitolo X	
La nostra ricerca sul benessere e funzione sessuale tra coppie praticanti e non praticanti il tantra.....	66
Capitolo XI	
Conclusioni.....	73
Bibliografia completa.....	74
Ringraziamenti.....	79

ABSTRACT

Introduzione: il tantra è una millenaria disciplina di origine indiana basata sull'esperienza, che comprende un insieme di tecniche finalizzate all'autorealizzazione e al benessere psicofisico dell'individuo, incluso quello sessuale.

Dopo aver spiegato le origini storiche e fatto alcune considerazioni di carattere antropologico, ci siamo soffermati sulla descrizione di alcune delle pratiche più diffuse e fondamentali del tantra.

Abbiamo inoltre riportato i risultati di alcune ricerche scientifiche che dimostrano i benefici delle pratiche di consapevolezza tantrica sul benessere sessuale e relazionale dei praticanti e corroborato tali risultati con una nostra ricerca empirica.

Ipotesi: poiché la sessualità è una parte importante della qualità della vita della coppia e considerato che fino ad oggi la letteratura scientifica si è occupata molto poco della pratica tantrica e dei suoi effetti sul funzionamento fisiologico, sul piacere e sulla soddisfazione sessuale negli uomini e nelle donne, la nostra ricerca si propone di mettere in luce l'esistenza di tali effetti attraverso uno studio comparato tra un gruppo di uomini e donne che conducono una pratica tantrica e un altro gruppo che invece non pratica e/o non ha mai praticato il tantra.

Il campione è composto da 108 soggetti, 55 maschi e 53 femmine di un'età media di 53 anni per gli uomini e di 49 anni per le donne. Il numero tra i soggetti che praticano tantra con quello che non lo praticano è perfettamente bilanciato, 54 soggetti che praticano e 54 che non praticano.

Metodo e strumenti: i dati sono stati raccolti attraverso la somministrazione digitale di un questionario e il metodo di analisi statistica utilizzato è il test T di Student tra gruppi indipendenti. Per valutare la soddisfazione sessuale dei soggetti è stata utilizzata una versione a 5 item della Sexual Satisfaction Scale (SSS W/M) di Meston e Trapnell. Per valutare la funzione sessuale negli uomini è stato utilizzato l'International Index of Erectile Function (IIEF). Per valutare la funzione sessuale nelle donne è stato utilizzato il Female Sexual Function Index (FSFI).

Risultati: I dati evidenziano che il gruppo delle donne che praticano tantra hanno una media significativa più alta rispetto la variabile "*Lubrificazione*" ($t\text{-test}(49)=2,04, p<05$) nel FSFI.

Per quanto riguarda il gruppo degli uomini, vi è una differenza significativa nella qualità della *funzione erettile* a favore degli uomini che conducono una pratica tantrica rispetto a quelli che non la praticano (t-test (53) = 5,20, p<05).

Un'altra differenza significativa è quella relativa al grado di *Soddisfazione del rapporto sessuale* (t-test(53) = 2,77, p<05). Anche l'indice della *soddisfazione sessuale generale* è nettamente superiore di circa 10 punti a favore del gruppo di uomini che praticano tantra (M65,55 contro M55,61).

Conclusioni: gli uomini che praticano il tantra hanno una migliore qualità della funzione erettile e un maggior grado di soddisfazione del rapporto sessuale rispetto agli uomini che non praticano il tantra e che in linea generale si può affermare che essi hanno anche una migliore performance sessuale.

Per quanto riguarda le donne che praticano tantra, i risultati dimostrano che, durante l'atto sessuale esse hanno una lubrificazione vaginale maggiore in frequenza e quantità rispetto alle donne che non praticano tantra.

Keywords: *tantra, sessualità di coppia, pratica tantrica, benessere sessuale, piacere sessuale, soddisfazione sessuale, funzionamento sessuale*

INTRODUZIONE

Il tantra è un'antica disciplina orientale le cui pratiche conducono ad un viaggio conoscitivo e di consapevolezza di sé partendo dal proprio corpo fino a trascenderlo, per entrare in esperienze transpersonali che uniscono il sé al Tutto. La cosiddetta espansione della coscienza, da cui la disciplina prende il nome, nel tantra non è una metafora ma un processo che chiunque può vivere nella psiche e nel corpo.

A differenza delle principali religioni monoteiste che si corazzano rigidamente nella dottrina o chiedono al credente una fede cieca e ingenua, il tantrismo ci insegna a vivere intensamente le emozioni, a sperimentare dei rituali in cui il lato passionale ed erotico dell'esistenza diventa un canale privilegiato per espandere la coscienza e fare esperienza dell'estasi sessuale e sacra che si realizza quando l'uomo trova il suo sé più profondo.

Le pratiche tantriche partono dall'osservazione e dall'esplorazione consapevole di mente e corpo; quindi, dei nostri pensieri attraverso la meditazione e delle nostre sensazioni corporee attraverso le porte dei nostri cinque sensi. Nel tantra meditare si traduce in esserci con quello che c'è, qualsiasi cosa ci sia: pensieri, alcun pensiero, stanchezza, allegria, gioia, fretta, pace e tutti gli altri sentimenti e stati d'animo. Osservarli internamente da metaposizione per disidentificarsi da essi e trovare un silenzio pieno e appagante.

Il tantra insegna a integrare i momenti divini con la dualità delle giornate.

Le tecniche di micro-meditazioni, l'uso consapevole dei cinque sensi, la consapevolezza del respiro, movimenti e suoni spontanei, non solo possono essere applicati in ogni attività delle nostre giornate per renderle più ricche, ma diventare le chiavi principali per sperimentare un piacere sessuale prolungato e intenso durante l'atto amoroso. L'orgasmo non è più un'esperienza di picco e di rilascio di tensione come solitamente avviene, ma acquisisce i connotati dell'estasi, donando una sensazione di benessere e piacere diffusi e avvolgenti, in cui non si percepisce separazione in nessuno dei piani fisico, emotivo e mentale.

L'orgasmo tantrico è un orgasmo di valle che non necessariamente prevede un orgasmo genitale con eiaculazione nell'uomo e contrazioni 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.

Il rituale dell'amplesso tantrico chiamato *Maithuna* racchiude e descrive questo tipo di

esperienza orgasmica e l'approccio alla sessualità della pratica tantrica.

Se osserviamo e concepiamo la pratica tantrica da un punto di vista più scientifico, quindi in chiave moderna e integrata, il tantra ha il potenziale per essere uno strumento terapeutico a livello sessuale, interpersonale e intrapsichico.

Poiché 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, creano un terreno fertile per il nostro benessere fisico e psichico.

Se ne sono accorti alcuni studiosi e ricercatori nel mondo, i quali dopo aver fatto delle ricerche con metodo scientifico, hanno pubblicato dei risultati, riportati in questa tesi, che dimostrano che la pratica tantrica ha degli effetti positivi e cambiamenti sostenuti nella psicologia, fisiologia, sessualità e relazione affettiva umana.

Abbiamo voluto integrare e arricchire la ridotta letteratura scientifica esistente sul tantra, con una nostra ricerca sperimentale che mettesse in luce eventuali effetti della pratica tantrica sul funzionamento fisiologico, sul piacere e sulla soddisfazione sessuale di coppia. Il nostro studio comparato tra un gruppo di uomini e donne che conducono una pratica tantrica e un altro gruppo che invece non pratica e/o non ha mai praticato il tantra, ha evidenziato che gli uomini che praticano il tantra hanno una migliore qualità della funzione erettile e un maggior grado di soddisfazione del rapporto sessuale rispetto agli uomini che non praticano il tantra e che in linea generale si può affermare che essi hanno anche una migliore performance sessuale.

Per quanto riguarda le donne che praticano tantra, i risultati dimostrano che, durante l'atto sessuale esse hanno una lubrificazione vaginale maggiore in frequenza e quantità rispetto alle donne che non praticano tantra.

Concludiamo questa introduzione al nostro lavoro con una citazione di Daniel Odier, uno dei massimi insegnanti del tantra shivaita kashmiro, che racchiude l'essenza della sessualità tantrica:

*“ Quando l'eccitazione sessuale
non trova più la sua abituale relazione con l'ego,
è lo spazio che penetra l'uomo e la donna ”.*

CAPITOLO I

IL TANTRA DELL'ORIGINE E OGGI

" 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" (The Book of Secrets, 1974).

Osho Rajneesh

Tantra è un termine sanscrito, antica lingua dell'India, come lo è il greco antico e il latino per noi Europei. La sua radice è la parola "tan" che può essere tradotto con stendere, espandere, ampliare e il suffisso "tra" che tradotto diventa strumento, tecnica.

Quindi tecnica per espandere la coscienza.

È un compito impossibile far risalire ad un periodo preciso le origini del tantra, sia perché anticamente la trasmissione da maestro a discepolo era orale, sia perché il linguaggio scritto e di conseguenza i testi sacri sono apparsi solo molti secoli dopo.

Alcuni sigilli in pietra raffiguranti l'immagine di Shiva, divinità tantrica e archetipo maschile, rinvenuti in India ed esposti oggi al museo di Delhi, sono fatti risalire al 3000 A.C. dall'archeologo John Hubert Marshall, tesi universalmente riconosciuta.

Altre tesi storiche sostengono che alcuni *sutra* dei testi sacri (termine sanscrito per indicare brevi frasi o aforismi) parlano di alcune tecniche già appartenenti alla civiltà degli Assiri shivaiti, civiltà finita settantamila anni fa e descritta nello Shiva purana.(Anonimo, 1991)

È importante sapere che una delle scuole più antiche e tradizionali, la scuola Pratyabhijna del tantrismo shivaita kashmiro, era di stampo matriarcale.

Il *Vijnana bhairava tantra* è uno dei testi fondamentali di questa scuola, quello della conoscenza suprema. *Vijnana* significa "conoscenza", *Bhairava* invece è uno degli appellativi di Shiva, divinità maschile nell'induismo e nel buddhismo e si riferisce al suo aspetto "distruttivo", traducibile come "distruttore" dell'ignoranza e dell'illusione", *tantra* è l'insieme delle tecniche della tradizione tantrica.

Letteralmente il titolo del testo si può quindi tradurre: "Tecniche per distruggere l'ignoranza e raggiungere la conoscenza". In esso viene descritto che l'apprendimento e

la comprensione delle centododici tecniche descritte, debba avvenire in modo intuitivo e personale, fuori da ogni riduzione del pensiero discriminante.

I testi sacri raccontano che fu una donna, Ardhatryambaka, la prima e la sola capace di comprendere intuitivamente i centododici tantra supremi della scuola non-dualista. In origine erano soprattutto le donne *yogini* (maestre praticanti e insegnati spirituali di tantra e di yoga) a trasmettere agli uomini il senso profondo delle tecniche per accedere al *samadhi*, l'unione finale, lo stato non-duale mente-corpo in cui si annulla la distinzione della percezione tra soggetto e oggetto.

Una vasta gamma di rappresentazioni di figure femminili dominavano i santuari, braccia aperte, gambe divaricate, tali figure femminili si offrivano in adorazione. Esse erano rappresentate allo stesso tempo in modo sessuale e spirituale.

Il concetto di divino nelle popolazioni che abitavano l'antica valle dell'Indo, l'attuale Kashmir, e da cui il tantra ha origine, era strettamente connesso al corpo, al piacere, alla sensualità e alla sessualità.

Il culto della Dea Madre, del femminile sacro, ha dominato l'antico spirito del tantra nei millenni fino al 3000 A.C., non solo in India e non solo nella cultura indiana.

Dal 30.000 A.C., l'umanità ha sempre adorato e fatto ricorso alla "Dea" di genere femminile per il suo anelito mistico; i ritrovamenti archeologici nei vari secoli lo dimostrano. Anche nella cultura pagana europea, prima delle divinità maschili si adoravano divinità femminili dai larghi fianchi e dai seni grossi.

È solo dal 3.000 a.C. ad oggi, quando gli uomini hanno iniziato a insegnare ad altri uomini e donne, che si è sostituita nell'immaginario collettivo la figura del Dio maschio, a cui si sono assegnate qualità femminili, come quella della creazione e del dare la vita. La Dea fu relegata gradualmente al ruolo di madre o sposa o sorella di Dio, dando vita all'inizio del patriarcato come prodotto sociale, culturale, religioso e politico di una fase della coscienza umana ancora oggi in essere, in cui lo Spirito è spesso mediato da un'autorità maschio come papa, prete, bramino, imam o cohen.

Nella religione cristiano cattolica il femminile della Dea madre pur mantenuto, è stato scisso o nella figura di una prostituta, Maria Maddalena, oppure in quello della madonna, madre e vergine in adorazione passiva del suo frutto maschile.

Nel nostro inconscio, lei diventa la sposa divina, fa coppia con il figlio Gesù in forma energetica e spirituale. Si intuisce che la natura incestuosa tra madre e figlio diventa un

deterrente per la componente sessuale nella religione, ben lontano dalla coppia sacra delle divinità tantriche Shiva e Shakti, archetipi maschile e femminile.

Quest'ultimi sono rappresentati nell'iconografia tantrica come un uomo unito sessualmente ad una donna. L'amplesso diventa qui il simbolo umano e spirituale più efficace della non dualità di soggetto e oggetto, sesso e spirito. Una dicotomia quella tra sessualità e spiritualità prodotta dall'uomo, maschio, attraverso i secoli, che non è né naturale né logica, perché non vi è separazione tra spirito, mente e corpo e questo le recenti scoperte neuro-scientifiche lo stanno dimostrando.

Anche in Tibet, come in India verso il 3.000 A.C., la vita spirituale cominciò a essere guidata soprattutto dai maschi. Le pratiche sessuali furono bandite o trasmesse solo segretamente. Le donne gradualmente vennero escluse dalla pratica, segnando l'inizio di un processo simile a quello delle religioni occidentali: pratiche sempre meno sensuali e sempre più complesse che si allontanavano dalla dimensione corporea, enfatizzando invece l'aspetto mentale. Aumentarono i dogmi, i credi imposti dall'alto, le gerarchie ecclesiastiche e patriarcali, la spiritualità burocratizzata.

La dimensione sessuale delle pratiche spirituali esistenti da millenni, spariscono gradualmente dai culti religiosi, sia in Oriente che in Occidente, da quando gli uomini si appropriano del potere religioso.

Se oggi un'orgia è considerata come pratica collettiva e trasgressiva di fare sesso, prima dell'inizio del patriarcato, è sempre stata una cerimonia organizzata e condotta dalle donne come rito sacro, non solo attinente esclusivamente alla sfera sessuale, ma anche con elementi di esoterismo, di spiritualità, di celebrazione della fecondità, di rigenerazione.

L'orgia ritualizzava il caos mistico anteriore alla creazione, rendendo possibile l'esperienza della creazione stessa in chi vi partecipava.

Il tantra ebbe il suo periodo di maggiore sviluppo e diffusione tra il X e il XII secolo D.C. nell'India del Nord fino alla sua soppressione da parte della religione islamica nei secoli seguenti. Intanto però la sua influenza si era fatta sentire in Cina dove si formò la scuola taoista, la seconda grande scuola di sessualità consapevole.

Solo in Tibet il tantra riuscì a mantenere per un po' di tempo in più la sua natura originaria, con le pratiche sessuali della scuola tantrica del buddhismo tibetano di Nyigmapa.

Ciò avveniva grazie agli insegnamenti di Padmasambhava, un famoso guru tantrico indiano, che mostrò ad alcuni discepoli buddhisti la via del “Tantra rosso” (o tantra della mano sinistra). Nel “tantra rosso”, l’unione tra energia maschile e femminile avveniva e avviene ancora oggi attraverso un amplesso ritualizzato chiamato *Maithuna* (capitolo IX “*orgasmo tantrico*”).

Con l’inizio del patriarcato, anche il buddhismo tibetano prese le distanze dalle pratiche sessuali; l’unione tra le due polarità maschile-femminile avveniva solo sul piano energetico, senza contatto fisico e penetrazione sessuale, approccio tipico del “Tantra bianco” (Tantra della mano sinistra) o scuola di Gelupta.

La deriva patriarcale continuò per secoli, spingendo il tantra alla decadenza e ai margini della spiritualità. La religione induista, diffusasi intanto in India e piena di norme e obblighi, i cosiddetti *dharma*, non era certo il terreno fertile per una pratica, come quella tantrica, in cui l’insegnamento supremo non è quello di seguire e imparare in modo codificato e schematico regole rigide che inibiscono la spontaneità. Per il tantra ogni metodo libero e spontaneo di una persona molto presente alla realtà, può diventare il suo metodo, il suo *yoga* per raggiungere l’obiettivo finale: diventare consapevole di se stessi, del proprio corpo e dei propri stati mentali mentre si esegue un movimento, che sia mangiare, camminare o fare sesso. Per questo i maestri tantrici sono imprevedibili e insegnano quello che percepiscono come autentico in quel determinato momento e per quel determinato allievo. Mai nulla di definito o rigido, bensì qualsiasi metodo che aiuti ad espandere la coscienza può diventare potenzialmente una pratica tantrica.

Fu per questa ragione che il tantra fu rilegato a pratica segreta, le scuole iniziatiche costrette a nascondersi sulle montagne tibetane per non essere perseguitati dagli integralisti hindu e musulmani.

Bisognerà attendere la rivoluzione sessuale degli anni Settanta, l’emancipazione della donna occidentale e il riconoscimento dei diritti umani circa la libertà di culto, per poter riscoprire l’unione di piacere e sessualità con la spiritualità.

Poco prima di allora, alcuni lama tibetani del Tantra bianco, provarono a portare gli insegnamenti tantrici in Europa e Stati Uniti; essi provarono ad adattare le antiche pratiche meditative alle esigenze del pubblico occidentale, ma le complesse tecniche di respirazione e visualizzazione e le acrobatiche posture yoga si rivelarono ben lontane dall’estasi o dalla rivelazione promesse dai lama.

Negli anni Ottanta accadde qualcosa però che diede un nuovo impulso e fece riscoprire il tantra al grande pubblico mondiale.

Osho Rajneesh, mistico e maestro spirituale indiano, con seguito internazionale di discepoli provenienti da tutto il mondo, commentò in chiave psicologica e spirituale il Vijnanabhairava Tantra(*The Book of Secrets*, 1974), testo fondamentale della tradizione religiosa shivaita del Kashmir.

Il maestro indiano fu il primo a spiegare esplicitamente le pratiche sessuali legate al Tantra, facendole sperimentare ai discepoli che frequentavano il suo ashram a Pune in India, all'interno di un percorso psicologico di ricerca e crescita personale più articolato e vasto, in cui le tecniche meditative erano, e sono ancora oggi, il fulcro principale.

Egli rappresentò una rivoluzione all'interno del mondo spirituale, fino ad allora rappresentato dalle maggiori religioni monoteiste, in cui la ricerca spirituale era associata all'ascetismo, alla rinuncia del piacere a favore del mistico superamento del mondo materiale e della dimensione corporea da parte dello spirito.

Al contrario i *sanyasin*, i discepoli di Osho, potevano finalmente includere il piacere sessuale all'interno del proprio percorso spirituale, come forma di libertà dai forti condizionamenti della cultura occidentale nei confronti della sessualità stessa, con la possibilità di vivere l'erotismo, il desiderio, l'amore in un'ottica diversa, più consapevole e vitale, più libera e spontanea.

Osho fu il primo ad unire la millenaria saggezza e conoscenza esoterica orientale basata sui principi tantrici tradizionali, con le nuove teorie, tecniche e ricerche della psicoterapia corporea e della sessuologia clinico-sperimentale che in già da qualche decennio si andavano affermando, a partire dai grandi sondaggi nei comportamenti sessuali dei rapporti Kinsey(Drucker, 2010; Harper et al., 1954), agli studi di Master & Johnson(Masters & Johnson, 1977; Parr, 1968) e di Helen Kaplan(H.S. Kaplan, 1974) sui principali disturbi dell'attività sessuale.

Prospettive di ricerca e scoperte in ambito antropologico e psicologico come ad esempio le relazioni oggettuali, la terapia Gestalt, la terapia reichiana, la bioenergetica e la psicoterapia transpersonale.

Dopo Osho, fu la sua allieva e discepola, Margot Anand, tra le prime insegnati a introdurre il Tantra rosso ad un vasto pubblico direttamente in Europa e negli Stati Uniti,

creando le premesse per la nascita di una nuova corrente tantrica conosciuta al grande pubblico mondiale come *neo-tantra*.

Purtroppo, il *neo-tantra* con il passare dei decenni focalizzò molto la sua pratica sulla sessualità, fino a ribaltare completamente la situazione da molta meditazione a molto sesso, come reazione a tremila anni di repressione sessuale, perdendo così la strada della natura originaria dell'insegnamento tantrico, quello della conoscenza suprema. Oggi si assiste ad un triviale uso limitato, fuorviante e consumistico della parola tantra e delle sue pratiche sessuali, tanto che molte scuole stanno tornando alla forma più pura e tradizionale come quella del tantra kashmiro. (per chi fosse interessato in Italia consigliamo l'istituto Maithuna di Elmar e Michaela Zadra).

Nel Vijnana bhairava tantra, il più antico e importante testo tantrico, solo tre pratiche su centododici sono esplicitamente dedicate all'atto sessuale, insieme ad alcune meditazioni sensuali ma non sessuali. Tutte le altre tecniche sono meditazioni per diversi aspetti e momenti della vita dell'individuo che lo aiutino ad espandere la coscienza. L'essenza del tantra tradizionale era quella di insegnare all'adepto "tecniche" dello yoga, di meditazione, di respirazione, di visualizzazioni, di sviluppo della presenza alla realtà, di mantra, esercizi energetici che permettessero la sua autorealizzazione. La realizzazione del proprio Sé, non quello di un ideale preconfezionato da altri ma al contrario la liberazione dal maestro esteriore per far spazio al proprio maestro interiore, al proprio Sé superiore, alla natura divina del proprio essere. Il praticante è chiamato *tantrika* e l'insieme delle pratiche *sadhana*.

Questo aspetto delle tecniche è fondamentale da comprendere, perché a differenza delle principali religioni, a differenza della filosofia, a differenza di altre vie spirituali e mistiche, che utilizzano ideali, concetti metafisici, nozioni, dogmi, dualità, rituali, il tantra è uno strumento empirico, basato sull'esperienza, nell'ambito della vita concreta.

L'esperienza ultima è quella di integrare dentro di sé le dimensioni corpo, mente, emozioni e spirito per raggiungere la liberazione assoluta (*Moksha*); liberazione da ogni tipo di dipendenza psicologica, interna o esterna, da ogni tipo di condizionamento, da ogni tipo di insegnamento morale e dinamica dell'ego.

L'unico ideale è il soggetto stesso, la sua unicità, nulla è da ricercare fuori. Richiede la messa a nudo della mente, l'abbandono degli stratagemmi personologici e la presenza continua alla realtà.

Insegnando a controllare e dominare i “nostri demoni”, rappresentati tradizionalmente da figure demoniache e che oggi rappresenterebbero i più forti condizionamenti umani, tra cui l’istinto sessuale e le emozioni distruttive, il tantra segna la via di come scoprire e vivere la nostra natura divina.

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

Esso 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.(G.Barozzo, 2004)

“La Chiesa dice: Il corpo dice è una colpa.

La scienza dice: Il corpo è una macchina.

La pubblicità dice: Il corpo è un business.

Il Corpo dice: Io sono una festa”.

Eduardo Galeano

Un atto sacro quello dell’unione sessuale, dunque, 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.

La sessualità sacra non va reinventata, ma solo risvegliata e recuperata in noi, ripulita dalla dicotomia artificiale sessualità-spiritualità, non naturale e indotta da una cultura religiosa e patriarcale di 3000 anni di storia.

Dopo più di cento anni, nonostante l’emancipazione sessuale dal periodo post-vittoriano, la brama e la cupidigia sessuale non si sono mai placati durante i decenni, basti pensare alla permanenza della pornografia, delle parafilie, della prostituzione e della prestazione a ogni costo; non siamo più in grado di godere del sesso come di un atto totale e appagante

che coinvolga integralmente la dimensione psichica e corporea. L'atto sessuale tende ad essere prevalentemente o solo mentale o solo fisico.

L'uomo non nasce nevrotico bensì normale, naturale e autentico; è l'umanità nevrotica in cui cresce che gli crea la profonda scissione tra soggetto e oggetto, tra emozioni e ragione, tra corpo e spirito, una dimensione perennemente dualistica in cui non trova pace, in cui non si è mai uno, ma due, o addirittura molteplici.

Nell'ambito della psicologia occidentale, i due massimi esponenti della psicologia analitica, Sigmund Freud e Carl Gustav Jung, ma soprattutto Wilhem Reich, hanno creato le condizioni in Occidente per un'esplosione del tantrismo. Le loro teorie psicodinamiche avevano molte similitudini con i concetti espressi nella tradizione spirituale e filosofica tantrica.

Sigmund Freud, cento anni fa circa, con storica intuizione stabiliva la relazione fra nevrosi, psicosi e sessualità, intuendo che il malessere e la nevrosi umana avesse a che fare con l'energia sessuale repressa.

Carl Gustav Jung, con la sua intuizione circa gli archetipi maschili e femminili Animus e Anima, presenti rispettivamente nell'inconscio della donna e dell'uomo, si avvicinò moltissimo alla concezione comune a tutta la filosofia orientale tantrica, secondo la quale, maschile e femminile sono aspetti opposti della stessa realtà, in cui il compito e il destino è quello di ricongiungersi per fare nuovamente l'esperienza della totalità che li rende "Uno", l'energia primordiale da cui derivano tutte le cose e tutti gli esseri dell'universo.

In Jung il ricongiungimento avviene ad un livello conscio *nell'archetipo del Sé* (Carl Gustav Jung, 1977), nel tantra nell'esperienza del *samadhi*.¹

Infine, Wilhem Reich, come Freud oltre ad era un assertore che la sessualità fosse un elemento centrale nella psicoanalisi, con la sua teoria della vegetoterapia (Wilhelm Reich, 1976) ebbe un approccio più somato-psichico rispetto alla psicoanalisi classica. Egli sosteneva che una terapia della mente non potesse prescindere dalla cura del corpo.

Quindi sessualità e corpo elementi essenziali per il benessere psichico, concetti molto presenti anche nel tantra. Ma ciò che avvicina di più il pensiero di Reich alla filosofia tantrica è il

¹ Stato di profonda concentrazione che culmina nell'assorbimento di sé nella concentrazione stessa. Dal sanscrito समाधि samādhi, 'unione, finale.

concetto di energia orgasmica da lui descritta nel libro "La Funzione dell'Orgasmo". (Wilhelm Reich, 1986).

Nello scritto Reich spiega che ogni individuo è dotato di un "nucleo vitale originario" da cui si può liberare e sprigionare energia vitale e quindi uno stato di benessere generale psico-fisico. Tale nucleo però è spesso inaccessibile a causa di condizionamenti culturali, traumi o di "blocchi" causati da "armature caratteriali". Solo attraverso esercizi e tecniche somato-psichiche, il soggetto viene rimesso nelle condizioni di contattare il suo nucleo vitale e attingere a questa fonte di energia vitale. Le analogie tra libido, "riflesso orgasmico", "energia organica" (energia primordiale cosmica), tecniche somatiche di sblocco dell'energia di cui parla Reich sono a dir poco sorprendenti e sovrapponibili con alcuni concetti fondamentali del tantra come lo sono *l'energia kundalini*², *il Mahamudra*³, *lo yoga*⁴.

Esiste tuttavia una differenza sostanziale tra la sessuologia occidentale e la sessuologia tantrica. In occidente si ricerca l'unione sessuale uomo-donna, al di là degli aspetti procreativi, "perché fa bene", per vivere una vita equilibrata e felice, per eccitarsi e provare piacere, per stare insieme, per allentare le tensioni e così via, ma soprattutto per abbandonarsi allo spasmo involontario dell'orgasmo (eiaculazione nell'uomo e spasmo e contrazioni nella donna) cercando l'acme dell'atto sessuale a tutti i costi, scaricando completamente l'eccitazione e di conseguenza l'energia accumulata, provando così uno stato di abbandono e rilassamento che però è più legato all'esaurimento dell'energia sessuale dispersa quindi a sentirsi esausti più che rilassati.

Nel tantra la motivazione è più profonda, vitale e capace di suscitare ben altre energie, che non vengono disperse attraverso il raggiungimento dell'orgasmo genitale bensì

² *Forma di energia divina nel corpo umano arrotolata alla base della nostra spina dorsale a forma di serpente.*

³ *Orgasmo dell'anima, stato dell'essere in cui non si è separati dal tutto, raggiungibile attraverso la meditazione o l'atto sessuale consapevole. Alto e altro stato di consapevolezza, congiunzione alla vera essenza della vita.*

⁴ *Insieme di pratiche ascetiche e meditative aventi come scopo l'"unione" con la Realtà ultima e tesa ad "aggiungere", "controllare", "governare" i "sensi" e i vissuti da parte della coscienza. (wikipedia)*

governate, trasformate e canalizzate lungo tutto il corpo attraverso i chakra⁵ i nostri centri vitali, fino a trasformarsi da un'esperienza fisica ad una spirituale, tanto è vero che viene chiamata sessualità sacra. L'unione profonda maschile-femminile tantrica va molto al di là dell'esperienza psicologica individuale e del solo piacere fisico, essa ricomponde l'esperienza di totalità universale e cosmica.

Questo collegamento, tra la dimensione sessuale di ogni singolo essere umano e la dimensione cosmica, è caratteristica specifica della visione tantrica del mondo e di quella orientale in generale, in cui l'universo o macrocosmo è esattamente duplicato dalla forma umana come microcosmo.

La concezione orientale della realtà è essenzialmente energetica; ciò che in Occidente è chiamato realtà, in Oriente è visto come campi di energia in cui la densità e intensità di aggregazione di questa energia differenzia la realtà materiale dai fenomeni psichici.

Questa visione della realtà è stata per molti versi confermata dalla fisica contemporanea postatomica e quantistica, che guarda alla realtà come un campo di energia elettrica e magnetica. In questi campi di energie vibranti che formano l'Universo, si colloca anche il soggetto umano con i suoi centri energetici, i chakra, regolatori, percettori e trasmettitori di tale energia vibrazionale. Ogni chakra ha una sua polarità positiva o negativa, emissiva o ricettiva, qualità riscontrabili a partire dalla microscopica singola cellula umana alla più grande stella. La fisiologia genitale umana riflette perfettamente il bipolare processo della creazione: la vagina della donna, ha polarità fredda e negativa, passiva ma magnetica, attira, assorbe e accumula energia potenziale; il pene dell'uomo ha polarità calda e positiva, attiva ed è elettricamente emissiva. L'unione fra queste due forze genera una reazione polarizzante, ossia la "potenza" che ricorda molto il potenziale d'azione cellulare che rende possibile la vita stessa.

Le pratiche tantriche aiutano ad "aprire i chakra" individuali per liberare il "canale centrale" cerebrospinale (*sushumna*) affinché, durante l'unione sessuale, la "potente" energia psichica così generata, *energia kundalini*, possa scorrere liberamente attraverso di essi. L'energia generata viene canalizzata lungo il corpo fino ai chakra più alti, tanto

⁵ Nell'accezione più comune reso come "centro energetico". Indica quegli elementi del corpo sottile nei si ritiene risiedere latente l'energia divina. Raffigurati nell'iconografia classica come diagrammi mistici o da fiori di loto variamente colorati.

da condurre ad un'esperienza trans-personale di estasi mistica, beatitudine, riconducibile all'esperienza della totalità universale e cosmica.

Il concetto di chakra che per noi occidentali può sembrare un concetto astratto, trova la sua corrispondenza ad un livello fisiologico nelle ghiandole endocrine che hanno le seguenti corrispondenze: 1° chakra-gonadi, 2° chakra- surreni, 3° chakra-pancreas, 4° chakra-timo, 5° chakra-tiroide, 6° chakra-ipofisi o ghiandola pituaria. Ad un livello più sottile la loro energia è percepibile in tutte quelle situazioni della vita quotidiana che provocano stati di alta intensità psicologica con un riflesso somatico inconscio: l'espressione delle emozioni, dell'affetto e dell'amore riflesse nell'area dell'addome, del petto e della gola (2°, 4°, 5° chakra) ; espressione del potere personale, riflesso nell'area del plesso solare (3°chakra); espressione dei desideri sessuali, riflessi nell'area genitale (1° chakra); espressione dell'intuizione e della creatività, riflesse sulla spazio della fronte tra le sopracciglia (6° chakra); espressione della propria spiritualità, riflessa sulla corona della testa, detta anche fontanella (7° chakra).

In essi è contenuto il potenziale della nostra energia bloccata che può essere invece usata per intensificare le sensazioni del nostro corpo e della mente rimanendo perfettamente coscienti in tutto ciò che si fa. La sensazione di essere perfettamente equilibrati, con una forte centratura nel canale centrale che unisce i chakra, nel modello indiano sono rappresentati dai due canali *ida e pingala* che si uniscono nel *sushumna*. Nella neurofisiologia moderna corrisponde a quando il grado di attivazione del sistema nervoso simpatico e quello parasimpatico è bilanciato, attivando così il nervo vago mielinato (teoria polivagale di Porges)(Porges, 2011); tale perfetta condizione di omeostasi induce sincronicamente uno stato di calma e di auto-osservazione, le due componenti fondamentali della meditazione e del tantra.

Interessante osservare che anche nell'insegnamento tantrico, tale condizione viene riprodotta iconograficamente dal simbolo del caduceo. Un simbolo condiviso da diverse culture antiche, dai fenici agli egizi, dai greci ai romani, dalla Cina all'India appunto e oggi utilizzato come emblema dell'ordine dei farmacisti.

La sua immagine raffigura due serpenti attorcigliati in senso inverso intorno ad una verga ornata d'ali, associati all'energia lunare e solare, maschile e femminile, parte destra e sinistra del corpo, intersecandosi tra di loro si elevano dalla base dell'osso sacro per innalzarsi su per la spina dorsale attraverso i vari chakra, fino alla corona del cranio, sede

dell'energia pura da cui scaturisce lo spirito divino dell'uomo rappresentata da due ali.
(Fig.1)



*Figura 1 Sinistra: Sistema flusso energetico del corpo con i due canali energetici Ida e Pingana che dal plesso coccigeo (ingresso) salgono intrecciandosi all'altezza di ogni chakra fino al sesto (terzo occhio o ipofisi) per uscire attraverso la sommità del capo (uscita) formando un circuito continuo di energia.
Destra: Antico simbolo del caduceo presente in diverse culture nei millenni, oggi simbolo dell'ordine dei farmacisti. Rappresenta equilibrio, salute, prosperità, pace.*

In sintesi, ciò che fa il tantra da migliaia di anni e che ha attirato l'attenzione del mondo occidentale, è soddisfare due bisogni: il primo è l'esigenza di una sessualità appagante nella pratica, che ci ricollegli con le dimensioni più ampie dell'io e della spiritualità in cui vivere un senso di comunione e intimità profonda tra i due amanti su più livelli, fisico, emotivo, mentale e spirituale. Il secondo è ricreare una cultura dell'eros e della sessualità che non sia considerata qualcosa di "sporco", "proibito" oppure destinata a freddi manuali di sessuologia, a immagini pornografiche o al "fai da te", come spesso accade in materia di sesso.

CAPITOLO II

LA PRATICA TANTRICA

In questo capitolo entreremo più nel dettaglio di alcune tecniche trasmesse ai praticati all'interno di un percorso tantrico, presso le scuole più accreditate di questa antica disciplina. Poiché questa ricerca è focalizzata sull'influenza della pratica tantrica sul benessere della vita affettiva e sessuale di coppia, ci soffermeremo su tutte quelle tecniche che direttamente o indirettamente hanno a che fare con questo specifico aspetto della relazione fra due partner, senza però dimenticare che tutte le tecniche tantriche hanno il potenziale per trasformare l'individuo e tutte le sue relazioni con il mondo esterno, facendolo accedere al suo pieno potenziale e auto-realizzazione.

È importante precisare che negli ultimi decenni gli esercizi e i rituali appartenenti al tantra tradizionale come quello shivaita kashmiro, sono stati modificati e adattati dai vari insegnanti, per venire incontro alle esigenze culturali dei praticanti occidentali, il cui ambiente e modo di vivere sono differenti da un allievo indù o tibetano. La differenza tra le varie scuole esistenti è determinata da quanto queste rimangano più o meno fedeli alla formula tradizionale, senza perdere il senso e l'efficacia degli antichi insegnamenti.

Nel *Vijnana bhairava tantra* gli insegnamenti vengono rivelati sotto forma di dialoghi, romantici e struggenti, in forma allegorica e simbolica, fra *Shiva* e *Parvati*, due aspetti divini, in cui l'aspetto femminile rappresentato da *Parvati*, interroga il suo consorte *Shiva* chiedendogli come possa l'uomo del *Kali Yuga*⁶ trovare la sua felicità, vista la condizione esistenziale in cui è venuto a trovarsi.

Shiva ringrazia la sua sposa per la compassione rivolta agli esseri umani e non rispondendo direttamente alle sue domande, indica una condotta di vita pratica, elencando centododici insegnamenti sotto forma di *sutra*, un insieme di tecniche di meditazione che illumini il percorso dell'essere umano invitandolo a vivere spiritualmente.

⁶ Secondo l'interpretazione della maggior parte delle Sacre Scritture induiste il *Kali Yuga* è l'ultimo dei quattro *yuga*, quello attuale; si tratta di un'era oscura, caratterizzata da numerosi conflitti e da una diffusa ignoranza spirituale in cui si è persa la connessione con il divino. (wikipedia)

Shiva non espone a Parvati alcuna dottrina o filosofia, perché non è con la mente e la razionalità che si può giungere alla comprensione della realtà suprema delle cose, ma intuitivamente attraverso l'esperienza personale e spontanea.

Si tratta di aiutare l'adepto a riconoscere ciò che oscuramente egli già conosce dentro di sé, diventando consapevole di sé stesso e della propria natura.

Come già accennato nell'introduzione, solo tre tecniche su centododici sono espressamente riconducibili a pratiche sessuali, tutte le altre sono basate sulla respirazione, sull'attenzione, sulle visualizzazioni interiori, sulle emozioni, sui suoni, sul rapporto con la natura e con gli altri esseri umani. Osho scrive nel suo libro dei segreti a proposito delle tecniche: *“questo insieme di tecniche è esaustivo e adatto a tutti gli esseri umani, del passato, del presente e del futuro. È impossibile non trovare almeno una tecnica che faccia al tuo caso. Sperimenta per un po' ciascuna di esse, fino ad imbatterti in quella che comincia a dare qualche risultato. Allora prendi la cosa sul serio, approfondisci quella tecnica e fanne uno strumento di vita; uno strumento che così diventi spontaneo, come spontaneo può essere il respirare”*.(Osho international foundation, 2008)

Questo è l'essenza del tantra, imparare la tecnica, assimilarla, applicarla ripetutamente per un po' di tempo per cambiare la nostra routine quotidiana e poi abbandonarla; integrarla nella vita ordinaria facendola diventare uno stile di vita, di comportamento, di percepire; nel tantra non vi è distinzione tra lo spirituale e l'ordinario, è un metodo per applicare la pienezza spirituale e corporea acquisita nel “qui e ora” nel quotidiano, rendendo la propria vita, non solo la sessualità, più piena e appagante. Per dimostrare questo assunto partiremo dalle pratiche più semplice che possiamo sperimentare nella nostra quotidianità, rimanendo sbalorditi di quanto, nella loro semplicità, possano diventare esperienze profonde e intense a portata di mano, soltanto rallentando e modificando leggermente le nostre abitudini e i nostri automatismi. Ognuna di queste pratiche sono classificabili all'interno delle “quattro chiavi del piacere” tantrico che sono *1) presenza e attenzione; 2) movimento e ritmo; 3) voce e suono; 4) respiro*.

Una volta un discepolo chiese al Buddha: *“Qual è la tecnica che con assoluta certezza mi porterà all'illuminazione?”*. Il discepolo restò attento e curioso di ricevere il segreto e complesso insegnamento, invece il Buddha sorrise e rispose:

“Per tre giorni consecutivi sii cosciente di ogni tuo respiro, senza perderne nemmeno uno, e sarai illuminato”.(Elmar e Michaela Zadra, 2006)

LA PRIMA CHIAVE DEL PIACERE: PRESENZA E ATTENZIONE

III.I *La meditazione*

Durante il training vengono insegnate e praticate una molteplice varietà di pratiche meditative (statiche, dinamiche, contemplative, visualizzazioni) per addestrare la mente ad entrare in contatto con il senso dell'Io più profondo al di là del “fare” e del “pensare” portando consapevolezza al corpo, ai pensieri e alle emozioni.

Pur essendo la meditazione uno dei pilastri della pratica tantrica, non ci soffermeremo parlando di essa, perché ci vorrebbe un intero libro per spiegarla esaustivamente, ma faremo riferimento solo ad alcune pratiche a titolo esemplificativo. Tali brevi pratiche ci fanno capire che meditare significa essere, essere pienamente in questo momento; un concetto semplice ma difficile da mettere in pratica. Sviluppare la capacità di osservazione attraverso il proprio *testimone interiore*, ci permette di osservare tutti gli avvenimenti interiori in silenzio, senza controllarli, senza commentarli mentalmente e senza cercare di modificarli. Ogni istante nella nostra vita è così pieno e ne siamo così coscienti che non serve meditare, ogni gesto diventa meditazione. Applicando ed estendendo questo atteggiamento interno ad ogni piccola attività della nostra quotidianità, 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.

III.II *Microsentire e micro-pratiche:*

Invece di dedicare ogni giorno una o due ore alla pratica meditativa, si può praticare un esercizio di consapevolezza del momento, molte volte durante il giorno, ma per un periodo molto breve, qualche decina di secondi e mai oltre il minuto per non affaticare la mente. La micro-pratica permette di sperimentare la bellezza e le emozioni che scaturiscono dall'uso dei cinque sensi e dalle percezioni interiori del corpo durante le nostre attività quotidiane, senza togliere tempo al normale ritmo delle nostre giornate. Una delle micro-pratiche consiste nell'essere cosciente di un gesto quotidiano che

solitamente facciamo automaticamente come ad esempio lavarci i denti, osservandolo così com'è senza modificarlo; oppure lo puoi rallentare o" congelare, fermandolo per un attimo per renderlo ancora più cosciente.

III.III *Svegliare i cinque sensi:*

Utilizzando sempre l'esempio di lavarsi i denti, inizia a portare presenza al corpo e al senso della vista, focalizzando lo sguardo sulla tua immagine riflessa allo specchio, inizia ad osservare le diverse espressioni che i muscoli facciali del tuo volto assumono al passaggio dello spazzolino nella bocca, osserva il movimento del braccio verso l'alto e il basso, guarda la tua fronte, i tuoi capelli (se ne hai), quali altri oggetti si riflettono nello specchio oltre al tuo volto, li avevi mai notati prima? Puoi provare ad aprire lo sguardo e con una visione periferica permettere che nel tuo campo visivo rientrino anche oggetti e persone presenti intorno a te; senti i muscoli della mano con quale intensità stringono lo spazzolino. Se riesci puoi gradualmente aggiungere gli altri sensi, il gusto (l'aroma del dentifricio sulla lingua e sul palato), l'olfatto (l'odore della pasta dentale), l'udito (il suono prodotto nel palato dallo sfregamento dello spazzolino sui denti o dalla caduta dell'acqua nel lavandino). A volte è difficile essere presente contemporaneamente a tutti e i cinque i sensi e alle percezioni interne; quindi, puoi iniziare con uno dei sensi e man mano aggiungere gli altri in base alle tue capacità sensoriali. Se inizi a fare pratica con questa tecnica per un periodo di due tre settimane, applicandolo alle numerose attività quotidiane personali, come possono essere per esempio fare una passeggiata, mangiare il tuo cibo preferito, bere un caffè, svegliarsi, addormentarsi, fare l'amore, allora è possibile che tu colga il principio che sta dietro a queste pratiche, quello di essere sempre più cosciente del tuo corpo, dei tuoi pensieri, del tuo respiro e delle tue emozioni. Le micro-pratiche le potrai applicare non solo alle attività piacevoli ma anche a quelle sgradevoli, come può essere la sensazione di stanchezza o di noia nel fare un lavoro. Non contrastarle ma abbracciale e accoglile, osserva il corpo come desidera muoversi in questi momenti e continua a fare l'attività connesso a questa sensazione di stanchezza e di noia. Il movimento sarà più lento, più fluido, goditi la pesantezza del movimento, osserva il tuo respiro e prova a permettere ai movimenti di nascere dal bacino. Attingi da questa fonte inesauribile di forza connessa alla terra, fai partire i tuoi movimenti dal bacino e accompagna con un respiro addominale, vedrai come le sensazioni cambieranno. Questa

continua pratica all'attenzione permette alla mente di accedere molto rapidamente all'applicazione spontanea della presenza totale, senza essere affaticata da una contrazione troppo lunga seguita da un ritorno all'automatismo. La mente acquista così rapidamente un'ammirevole agilità e gusta il piacere di praticare in qualsiasi luogo e in qualsiasi circostanza.

Le micro-pratiche tantriche ci fanno percepire la differenza fra ingurgitare e gustare il cibo, fra l'annusare e percepire un odore, fra il sentire e l'ascoltare con amore ogni suono anche il più sottile, fra usare le mani e percepire attraverso il tocco, fra vedere ed osservare, fra accoppiarsi e unirsi.

Prova la prossima volta, ad applicare questa semplicissima tecnica del risveglio dei 5 sensi prima dell'atto sessuale; dedica qualche secondo o minuto ad ogni senso e percependo contemporaneamente le tue sensazioni interne, esplora i sensi uno ad uno: stabilisci un contatto visivo con il/la tuo/a partner e soffermati intensificando il senso della *vista*, guardandolo/la negli occhi, con uno sguardo ricettivo; lo sguardo ricettivo lo puoi attivare immaginando che non siano i tuoi occhi a mirare l'oggetto, ma l'oggetto a venire verso di te; oppure immagina che al posto dei tuoi occhi ci siano due finestre e che gli occhi siano in fondo alla tua testa e guardi attraverso queste due finestre; mentre lo fai rimani connesso al tuo respiro e al tuo cuore: quali sensazioni, quali emozioni ci sono? Dopodiché inizia ad essere presente al tatto, lasciando gli occhi aperti, poggia delicatamente le mani su una parte del corpo del tu* partner e lascia che inizino un movimento spontaneo guidato dal ritmo del tuo respiro, sfiora, accarezza, massaggia con dell'olio o senza, con movimenti asimmetrici, di diversa intensità e velocità, fallo in modo lento e consapevole; puoi provare a dimezzare la velocità dei tuoi movimenti, dopo che l'hai fatto, dopo qualche secondo dimezza ancora, fino a che il movimento diventi quasi impercettibile; con il tuo osservatore interiore, percepisci le emozioni e le sensazioni che provi mentre lo fai, osserva e ascolta il ritmo del tuo respiro. Dopo un po' chiudi gli occhi, e lentamente avvicina il tuo volto al suo viso fino a *sentire* il suono del suo respiro o appoggia il tuo orecchio sul suo petto per sentire il battito del suo cuore, se c'è della musica includi la melodia nel tuo ascolto. Cosa senti nel corpo? C'è un'emozione specifica oppure nulla? Puoi riaprire gli occhi e iniziare ad *annusare* la pelle del* partner nei vari punti del corpo per percepirne l'odore. Riconosci una fragranza, un'essenza o semplicemente l'odore della sua pelle? Cosa provi? Quali reazioni provoca in te? Puoi

stimolare il senso del *gusto* usando la bocca, le labbra, la lingua o condividendo un alimento come un frutto o del cioccolato. I tuoi baci sono meccanici o senti il contatto tra le labbra? Percepisci il tuo respiro mentre baci o sei in apnea?

Prova a rimanere presente alle sensazioni fisiche mentre fai questo esercizio e contestualmente sii cosciente di quello che accade dentro di te, pensieri, immagini, emozioni, sensazioni più sottili difficili da descrivere, spazi interiori, leggera corrente, vibrazioni, silenzio, luci, senso di apertura e così via.

Se userai i tuoi sensi con la presenza costante della tua coscienza, nutrendo e aprendo il cuore in questi contatti con l'altro senza l'intervento del tuo ego, la realtà dei tuoi pensieri, emozioni, ferite, limitazioni cognitive, paure e angosce scorreranno via auto liberandosi. Un senso di calma e armonia prenderà il posto di queste, per aprirti all'amore, all'estasi e prepararti all'unione sessuale in modo più cosciente e appagante.

III.IV *Scansione psicocorporea:*

La scansione psicocorporea delle emozioni e delle percezioni somatiche, alla pari della meditazione, come abbiamo visto nel risveglio dei cinque sensi, è una pratica fondamentale per allenare la consapevolezza delle percezioni interne del praticante. Il maestro invita l'allievo a chiudere gli occhi e con alcune domande specifiche sollecita l'allievo a somatizzare lo stimolo emotivo sperando gli effetti di piacevolezza-spiacevolezza percepite nel corpo durante un esercizio che può essere ad esempio toccare un altro corpo o essere toccati, essere in nudità davanti ad altre persone, danzare con qualcuno. Alcune domande tipo per veicolare tale processo sono le seguenti: "Cosa senti nel tuo corpo mentre vivi questa esperienza oppure mentre mi racconti questo?". "Quali emozioni, quali sentimenti, senti in te?". "Quali sono la qualità e il tipo dei tuoi pensieri adesso?".

"Dove senti questo nel corpo?" "Dove avverti tensione e dove invece non l'avverti?"

"Come lo senti nel corpo?" "Che forma ha?" "Quali 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. Domande tipo: “C’è un impulso di movimento?”. “C’è qualcosa che ti piacerebbe fare in questo momento?”. “C’è un bisogno o desiderio che ti affiora?”, fanno sì che l’allievo diventi regista consapevole della propria vita.

Il praticante, quando è a casa, può rivolgere a sé stesso queste stesse domande; se è solo, può scrivere le risposte sul suo diario o descriverle ad alta voce; se con il partner, può comunicare con una parola o una breve frase descrivendo ciò che ha scoperto di sé stesso.

III.V *La presenza e il campo energetico:*

Abbiamo visto con l’esercizio delle micro-pratiche e con la scansione psicocorporea che 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 sé 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.

Tra i 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.(Andrea De Giorgio, 2019)

Lo “spegnimento” emotivo e somatico invece, è un altro 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 e una riduzione del

respiro, 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. È evidente che queste non sono le condizioni ideali per unirsi a qualcun altro, né sessualmente né sentimentalmente.

In questa condizione è più facile trattare sé 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.

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.

III.VI *Il mandala*

Il *mandala* è un termine sanscrito che indica uno spazio per lo più circolare considerato sacro e associato al luogo in cui si svolge una pratica, un piccolo universo personale intorno a sé.

In Oriente come pratica rituale è un vero e proprio disegno da eseguire quando se ne avverte il bisogno. Viene meticolosamente disegnato e subito dopo cancellato al fine di sottolineare l'impermanenza di qualunque stato di coscienza mentale, fisico o emotivo. Anticamente veniva tracciato con sostanze facilmente lavabili.

Oggi nei corsi di tantra si disegna un cerchio intorno a sé con dei gessetti per terra, si può solo tracciare e indicare con le mani, usare una corda o anche si può solo immaginare. Tale cerchio rappresenta i confini del proprio campo energetico o aurea (fin dove percepiamo il nostro corpo nello spazio oltre la pelle). Per avere un'idea più concreta del

tuo campo energetico, immagina di essere in ascensore con altre persone vicino; la giusta distanza che senti di mantenere tra te e l'altra persona rappresenta solitamente l'area del tuo campo energetico. Se senti un senso di fastidio o invasione dalla vicinanza dell'altro, significa che si trova all'interno del tuo campo. Tale pratica fa crescere e sostenere il proprio senso dell'io e di presenza, ponendo un confine tra l'interno e l'esterno facendoci sentire la differenza tra il percepire uno spazio definito da confini intorno a sé e non averne.

Quando lo spazio disegnato intorno a noi, ci fa sentire più vitali, protetti, definiti, sicuri, con il respiro più ampio e pieno, vuol dire che il mandala disegnato è quello giusto per noi. Esso è molto personale, per alcuni piccolo e stretto, per altri ampio e grande. Il mandala ha la funzione di contenimento e percezione della propria energia, evitando che si disperda in varie direzioni perdendo in termini di vitalità e sicurezza. 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 e i nostri bisogni agli altri, essere presenti a noi stessi e allo stesso tempo sentirsi in contatto emotivo con gli altri.

SECONDA CHIAVE DEL PIACERE: MOVIMENTO E RITMO

Il *tantrika* per partecipare e “unire” il proprio Sé al vasto moto cosmico dell’universo, perennemente in movimento e vivere l’esperienza dell’”uno”, della non dualità, pratica numerose meditazioni in movimento oltre a quelle statiche e contemplative, proprio per evitare che lo stato di coscienza si associ solo al concetto di immobilità e contemplazione. Lo *Yoga*, che significa appunto “unione”, è un insieme di tecniche meditative che coinvolgono anche il movimento del corpo, oltre al respiro (*Pranayama*) e all’uso dei suoni (*Mantra*). Esse sono variamente interpretate e disciplinate a seconda della scuola o tradizione di appartenenza, ma tutte intese come via di realizzazione spirituale, aventi come scopo l’”unione” con la realtà ultima, con l’assoluto, *il samadhi*.

Tra le più conosciute Hatha yoga, Kundalini yoga, Vinyasa yoga, solo per citarne alcune; queste attraverso posture e sequenze di movimenti schematici, accompagnate da una cadenza respiratoria e un’attitudine mentale silenziosa, servono a rivitalizzare il corpo e rilassarsi con il respiro. Le posture aumentano il grado di flessibilità nel corpo, diminuiscono la rigidità muscolare, sciogliono i movimenti del bacino, rivitalizzano e tonificano i muscoli del pavimento pelvico, permettendo la circolazione fluida dell’energia vitale attraverso i meridiani e i chakra, preparando il corpo fisico ad abbandonarsi alle sensazioni più forti e alla passione viscerale dell’atto sessuale che potrà così prolungarsi per ore diventando una meditazione in unione con il partner.

Seppur utilizzate in molte scuole tantriche più legate alla tradizione buddista e tibetana, le pratiche yogiche che utilizzano asana o posture corporali, per ricavarne dei benefici a livello fisico, sessuale, mentale ed emotivo, esigono necessariamente molta auto-disciplina e costanza nel tempo. Per questo motivo in molte scuole di tantra occidentali si preferiscono forme di meditazione in movimento senza forma e senza schemi, come lo sono la danza spontanea, la danza estatica, il *bodyflow* di Michael Barnett, i *cinque ritmi* di Gabrielle Roth o la *tandava* di Daniel Odier. (Elmar e Michaela Zadra, 1997)

In tutte queste forme di danza, la danza è riportata alle sue origini, prima che diventasse una performance; si lascia che il corpo occupi lo spazio attraverso movimenti liberi,

spontanei e non intenzionali guidati da una respirazione fluida, paragonabile ad un'onda che attraversa il petto. La danza nel tantra diventa un modo per esprimere stati d'animo, una forma di catarsi per liberare e trasformare emozioni negative o represses, liberarsi dal controllo e dalla vergogna. Nella danza "tantrica" la tristezza si può trasformare in celebrazione, la paura in entusiasmo, la rigidità fisica e mentale in flessibilità. Nella pratica si inizia mettendo della musica che duri almeno trenta minuti con un ritmo continuo, preferibilmente che utilizzi strumenti musicali ancestrali come tamburi e percussioni, il flauto o il didjeridoo. Sentendo lo spazio interno a sé, in cui si percepisce ancora il confine del proprio corpo (spazio energetico), si immagina che diventi permeabile allo spazio esterno, permettendo a qualcosa di sé di fuoriuscire e dal mondo esterno di entrare nel proprio *campo energetico*.

Lascia che qualsiasi movimento, in una parte del corpo, nasca spontaneo e osservalo senza interferire o modificarlo. Da una singola parte come può essere la testa e il collo, altre parti del corpo si possono aggiungere al movimento singolo. Nella *tandava*, ad esempio, sono le braccia e il bacino a esplorare lo spazio sferico attorno a sé, con il corpo morbido che partecipa pienamente a questa esplorazione, come dice Daniel Odier, "fare l'amore con lo spazio".(Elmar e Michaela Zadra, 1999). Non ricerchiamo il movimento di proposito, non seguiamo un'idea di come dovrebbe essere, ma lasciamo che si manifesti attraverso gli impulsi che provengono dal corpo suggeriti dal ritmo della musica e del nostro respiro. A poco a poco il movimento si libera di tutte le tensioni muscolari e di tutta l'intenzionalità, il corpo, a cui stiamo restituendo libertà e soffio attraverso il respiro, diviene sensibile alla propria vibrazione e inizia a percepire la vibrazione degli altri, della materia, dei cinque elementi, perdendo così il limite e la percezione di essere isolato. Tutto è vibrazione nell'universo e il movimento spontaneo della danza estatica permette di "accordare" il corpo alla vibrazione universale, espandendo la coscienza in uno stato transpersonale dove esplorare e sperimentare il potenziale latente e creativo dentro di noi. Nel tantra, la danza non solo espande la coscienza, ma risveglia l'erotismo e la sensualità nel corpo e può diventare un ottimo preliminare prima dell'unione sessuale.

A titolo esemplificativo riportiamo un esempio di danza "tantrica" da fare in coppia.

Danza di Shiva e Shakti

In questa meditazione in movimento si incarna attraverso la danza, il potere femminile e il potere maschile. Shiva (l'uomo) danza per Shakti (la donna) e Shakti per Shiva.

La danza diventa così un dono reciproco. Preparare una musica che duri circa 20 minuti. In piedi uno di fronte all'altro con gli occhi chiusi, ognuno inizia a muoversi in modo spontaneo al ritmo della musica, cercando di connettersi al proprio centro interiore, all'area corrispondente allo spazio del cuore. Quando ti sentirai connesso a tale spazio di amore, con la sensazione di essere come un fiore che ha dischiuso i propri petali al mondo, puoi aprire gli occhi osservando la tua Shakti o il tuo Shiva danzare. Può essere ad esempio che Shakti stia danzando muovendo il suo bacino sensualmente in modo circolare, un movimento sinuoso e ondulatorio del tronco, delle braccia, del collo che lo accompagnano, agitando i suoi capelli sensualmente al ritmo dei tamburi. Man mano che sentite che il calore e il “fuoco” della danza aumentano l'energia erotica, iniziate a spogliarvi dei vestiti che indossate fino a restare completamente nudi.

A turno uno danzerà per l'altro mentre il partner potrà continuare la sua danza oppure sedersi per la durata della danza ammirando i movimenti soavi, sensuali e sottili del corpo nudo del partner. Durante la danza ognuno respira *l'aura*⁷ dell'altro restando connesso al proprio respiro, alle proprie sensazioni e alle proprie emozioni; dividerete le vostre energie senza toccarvi affinché resti un incontro solo energetico. Quando la musica sarà terminata vi sedete uno di fronte all'altro, prima ad occhi aperti con un contatto visivo di circa un minuto e poi chiuderete gli occhi, ponendo ognuno le proprie mani nella posizione dell'*anjali mudra*⁸ come simbolo di unione. Resta in silenzio e in ascolto delle sensazioni interne meditando sul principio femminile e maschile per circa 15 minuti.

Delle varianti di questa danza prevedono una durata maggiore, circa 45 minuti, con il contatto delle mani, o solo con carezze e sfioramenti oppure tenendosi reciprocamente le mani con le dita intrecciate una all'altra, permettendo movimenti spontanei delle braccia. Si può danzare a distanza oppure così ravvicinati da poter sentire l'inalazione e l'esalazione del respiro dell'altro, magari enfatizzati da ampi suoni della bocca che accompagnano il respiro tipo “ahhhhahhhhahhh”. Si può danzare con le mani unite dando le spalle all'altro, stando spalla a spalla, in modo da percepire il fuoco energetico salire

⁷ *Nel contesto della parapsicologia e della spiritualità, l'aura o alone luminoso, denota un sottile campo di radiazione luminosa, invisibile alla normale percezione, che circonderebbe e animerebbe tutti gli esseri viventi (persone, animali e piante) come una sorta di bozzolo o alone, capace di riflettere l'anima dell'individuo cui tale aura appartiene, e di sopravvivere al decadimento della sua vita biologica. (wikipedia)*

⁸ *Il gesto più conosciuto nello yoga, mani unite di fronte allo spazio del cuore.*

dall'osso sacro fino alla sommità del capo. Una versione molto intima con un'atmosfera di devozione per la propria Shakti o il proprio Shiva, è quella in cui ognuno pone la mano destra al centro del petto dell'altro e la sinistra al centro della spalla, respirando allo stesso ritmo, sentendo i battiti del cuore dell'altro, con il calore delle mani che inondano di amore il petto dell'altro.

Se la danza non sarà un preliminare all'atto sessuale, allora sarà bene concluderla sempre con almeno 15 minuti di meditazione statica a occhi chiusi (seduti, sdraiati, in posizione fetale o nella posizione del bambino dello yoga) uno di fronte l'altro o da soli nel proprio spazio. Sospendendo il movimento si entrerà progressivamente in uno stato profondo di pace, quiete interiore, passando dall'eccitante al profondo, dal corpo allo spirito, dalla densità al sottile e al sublime, un'unione totale tra mente, corpo e spirito.

TERZA CHIAVE DEL PIACERE: VOCE E SUONO

Ciò che è stato scritto nel capitolo precedente rispetto al “*movimento*”, vale a dire che esistono scuole di tantra che preferiscono adottare movimenti più schematici e codificati come quelli dello yoga e altre invece che puntano più sulla “non forma” e sulla spontaneità della danza, anche per *voce e suono* vale la stessa distinzione.

L'uso della voce e del suono in modalità codificata è quella dei *mantra*. Il mantra è una parola sanscrita originaria della tradizione religiosa indiana, oggi utilizzata in molte religioni e culture, per indicare un suono particolare prodotto attraverso la bocca, nella tradizione tantrica, generalmente senza un significato preciso. Recitare o cantare un mantra emette una vibrazione sonora sia all'interno del corpo di chi lo produce sia all'esterno, se pronunciato a voce udibile.

Il mantra più noto è *l'Om*, comune a tutte le tradizioni, considerato il suono primordiale della creazione, forma fonica dell'illuminazione e dell'Assoluto.

Considerato che anche gli oggetti più densi e pesanti consistono di vibrazioni dovute al moto degli atomi e molecole e che tutte le forme di vita seguono il ritmo delle vibrazioni, recitare un mantra fa sì che le vibrazioni prodotte si sintonizzino con tali vibrazioni universali. Esse creano delle frequenze particolari che aprono i chakra e permettono all'energia psichica di scorrerci attraverso, portando a elevati stati di coscienza. Come vedete esistono varie modalità per raggiungere lo stesso risultato.

Oltre a questa finalità, i mantra vengono utilizzati nei rituali tantrici perché influiscono su alcune funzioni fisiologiche e sono in grado di condizionare le reazioni di stimolo e controllo di alcuni stati emotivi e mentali durante le pratiche sessuali. Il meccanismo, seppur più complesso, è tipo quello del condizionamento classico di Pavlov. Dal punto di vista psicologico, la funzione dei mantra nella pratica tantrica è quella di condizionare l'energia sessuale in modo da poterla consapevolizzare, controllare, canalizzare.

Il mantra della consapevolezza apre e chiude i rituali e il suo suono è” *Ommm,ahdi,ommm*” oppure anche solo “*Ommmmm*”. Il mantra del controllo del piacere invece recita “*Pahhh,dahhh,o-mahmmm*” e viene ripetuto e usato tutte le volte che è necessario controllare e dosare il livello di eccitazione sessuale per evitare di raggiungere l'orgasmo

sia nelle pratiche solitarie che di coppia. I mantra della canalizzazione sono due, il primo è: *“Ahh,nahh,yahh,tawnnn”*. Dopo aver innalzato il livello di piacere ed eccitazione attraverso la masturbazione o l’amplesso, l’energia sessuale prodotta non viene dispersa attraverso l’orgasmo bensì prima controllata (da pratiche specifiche di ritenzione del seme, per esempio, insieme al mantra del controllo e) e poi canalizzata. Questo mantra serve a canalizzare l’energia sessuale verso una situazione o un problema della vita che ci preoccupa e che desideriamo risolvere oppure una decisione importante da prendere. Appena raggiunto il controllo dell’eccitazione, isola la situazione nella tua mente e comincia a ripetere il mantra visualizzando anche le parole che lo compongono. In questo modo inizierà quel processo di condizionamento che ti consentirà di convogliare l’energia sessuale altamente concentrata, che è energia creativa, nella risoluzione del problema. Puoi alternare alla ripetizione del mantra una frase che si riferisce alla situazione da risolvere. Un esempio *“Ahh,nahh,yahh,tawnnn. Sceglierò il lavoro giusto per me. Ahh, nahh, yahh, tawnnn”*.

Il secondo mantra della canalizzazione è il suono “Ham-Sa”. Viene chiamato il mantra della suprema Dea e viene usato per canalizzare verso l’alto l’energia orgasmica o *kundalini* dai chakra più bassi, corrispondenti all’area genitale, ai chakra superiori: area del cuore (4° chakra) , area del “terzo occhio o occhio interiore” (ghiandola pineale 6° chakra) e sommità del capo, anche oltre la testa (7° chakra).

L’aria viene inalata a bocca aperta pronunciando il suono “Ham”, immaginando che il suono trasporti con sé l’energia, facendola salire dai genitali verso l’alto, di chakra in chakra, lungo la spina dorsale all’interno del nostro corpo; mentre pronunci il suono, visualizza o percepisci l’energia ascensionale sotto forma di fiamma, calore, oppure filo o miele dorato o ancora sotto forma di luce colorata.

Esalando l’aria dalla bocca pronuncia il suono “Saaa”; mentre lo pronunci canalizza l’energia o al cuore, o alla fronte oppure al di sopra della testa, come a formare una fontana di luce o petali o miele che scende nuovamente sulla coppia unita sessualmente nel rituale di coppia, oppure sulla persona singola nel rituale solitario. L’energia irradiata e che fuoriesce da uno dei chakra superiori, rientra nel corpo attraverso il perineo, creando così un circolo energetico.

L’uso dei mantra durante il sesso, lasciano tuttavia meno spazio all’espressione di suoni istintivi e spontanei che invece vengono direttamente dall’inconscio e che potrebbero

svelare il nostro stato d'animo, qualcosa di molto intimo e profondo di noi al partner. Per questo motivo l'altro approccio è quello di prediligere quest'altra forma arcaica di espressione dei suoni rispetto ai mantra. Lo scopo dell'uso spontaneo del suono durante l'amplesso è quello di "svuotare" la mente dalle migliaia di pensieri e concetti che elaboriamo durante il giorno ed essere presenti nel momento, godendo dell'effetto liberatorio del suono.

La differenza tra gemere, sospirare, gridare istintivamente durante un amplesso o restare in assoluto silenzio o simulare piaceri che non si sentono veramente, ma che si credono opportuni perché visti in un film pornografico, è di sicuro l'amplificazione o l'inibizione del piacere autentico e più profondo. Le espressioni vocali spontanee hanno la capacità di sboccare la gola, il torace, lo stomaco e il ventre, amplificando le sensazioni di piacere anche in quei punti e non solo nell'area genitale.

QUARTA CHIAVE DEL PIACERE: 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 intensificare il piacere e 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*).

VI.I *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'espirazione 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 alla 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. È 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.(Alexander Lowen, 1984).

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'espiazione 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.

PADRONEGGIARE LE 4 CHIAVI DEL PIACERE NELLA SESSUALITÀ

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 generale 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. (Elmar e Michaela Zadra, 1999)

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, 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.

ORGASMO TANTRICO

LA CHAVE DEL PIACERE SUPERIORE

Il tantra ha attirato l'attenzione del grande pubblico perché si è intuito e appreso che attraverso la sua pratica, si può arrivare a fare l'amore per un tempo molto prolungato, anche per ore, culminando nell'estasi sessuale. Questo è vero, anche se nel tantra più propriamente si dovrebbe "abbandonarsi" all'amore piuttosto che "fare" l'amore; sarebbe sufficiente applicare con costanza le quattro chiavi del piacere descritte prima, per prolungare di diversi minuti o anche ore l'amplesso e aumentare il piacere: usare il respiro in modo che riempi e svuota sia l'addome che il torace; muoversi in modo fluido e spontaneo soprattutto nel bacino con un movimento rotatorio-basculante; mantenere collo, colonna e mandibola sciolti e rilassati; se sorgono dei suoni spontanei lasciarli fuoriuscire; restare cosciente del piacere e delle sensazioni corporee senza preoccuparsi di quello che accadrà dopo ma soprattutto espandere l'eccitazione dall'area genitale verso tutto il corpo. Purtroppo, però, c'è un grande equivoco di base tra il concetto di estasi sessuale tantrica ed estasi sessuale nell'accezione comune, equivoco che crea confusione nell'opinione generale sul tantra. Comunemente si associa l'estasi sessuale al piccolo orgasmico o orgasmo di vetta in cui l'uomo eiacula e la donna ha delle contrazioni perivaginali. Nel tantra invece si apprende a separare l'orgasmo dall'eiaculazione o dalle sole contrazioni, contemplando varie forme e modi di viverlo.

Comunemente si pensa che l'eiaculazione sia l'orgasmo, quando invece esistono orgasmi senza eiaculazione ed eiaculazioni senza orgasmo. È importante distinguere che l'eiaculazione è un evento fisiologico mentre l'orgasmo un fenomeno più energetico, che può manifestarsi in varie forme e sfumature e diverso grado di intensità.

Per quanto riguarda le donne, anch'esse spesso non sono consapevoli della vasta gamma di reazioni sessuali nel loro corpo che possono essere considerate orgasmi. Molte dubitano di averlo raggiunto, immaginando che si debba manifestare come un terremoto o fuochi d'artificio di sensazioni nel corpo, quando invece può avere infinite sfumature, anche più blande e sottili. La forma di orgasmo contemplata nel tantra è implosiva, interno e multi-orgasmico. Viene chiamato in vari modi, orgasmo "*cosmico*", "*di valle*",

“*superiore*”, “*cerebrale*”, “*totale*”, perché include e pervade tutto il corpo. Esso ha la capacità di portare la nostra consapevolezza agli strati più profondi della psiche, delle emozioni e del nucleo del nostro essere.

Questo tipo di orgasmo si può apprendere, perché non è un segreto, ma richiede la pratica costante delle chiavi del piacere; quindi, non è di immediata applicabilità nel nostro modo di fare l'amore abituale e capiamo perché.

VIII.I *La ritenzione del seme*

In molti testi tantrici e taosti viene descritta la pratica della *ritenzione del seme* per controllare l'eiaculazione e permettere che l'energia sessuale accumulata durante l'eccitazione non venga dispersa con l'eiaculazione appunto, ma espansa in tutto il corpo. Ciò che accade abitualmente in un rapporto sessuale, è che a un certo punto l'uomo non riesce più a contenere e governare la pressione e l'energia generata dall'eccitazione, e quindi essendo il pene la via di uscita di minor resistenza, l'energia generata fuoriesce insieme allo sperma; per fare un paragone, un po' come avviene con il vapore, attraverso la valvola di sfiato della pentola a pressione.

L'uomo vicino al punto di “non ritorno” dell'eccitazione, abitualmente contrae il corpo, smette di muoversi, comprime la pancia e gli addominali, stringe le gambe, serra il petto e ferma i movimenti della nuca e ancora peggio trattiene il respiro, praticamente si assenta dal corpo e dalle sue sensazioni e cercando di controllare inevitabilmente eiacula. Subito dopo sembrerà avere una sensazione di sollievo perché la tensione si è sciolta, la pressione liberata con un generale senso di rilassamento, ma in effetti è esausto perché la sua energia vitale e sessuale è crollata e si è dispersa con l'atto eiaculatorio. Si è separato da un'energia preziosa, tanto preziosa che l'uomo se ne accorge con l'avanzare dell'età perché richiede sempre più tempo per essere rigenerata e ricreata nel corpo. L'orgasmo così vissuto diventa un'esperienza di picco, una brevissima esperienza di coscienza alterata, di grande piacere ma di brevissima durata (circa dieci secondi). Se calcoliamo la media di 6-7 amplessi al mese per una coppia, diventano 65 secondi al mese e 13 minuti all'anno. Se pensiamo a quanti pensieri, ansie, fantasie, speranze sono collegate a una manciata di minuti all'anno di piacere, vale la pena rivalutare questa esperienza e dargli maggiore spazio e attenzione.(Elmar e Michaela Zadra, 1997)

Le tecniche e la pratica tantrica permettono di espandere l'esperienza orgasmica sia nella

durata temporale che nell'intensità delle sensazioni, mettendo insieme tante piccole esperienze di picco, in cui eccitazione e rilassamento si integrano, ampliando non solo il piacere sessuale ma anche la coscienza. Se dovessimo rappresentare graficamente la curva orgasmica dell'orgasmo *cosmico* detto anche di *valle*, sarebbe una linea dal basso verso l'alto di forma sinusoidale, in cui si susseguono numerosi momenti di picco a momenti di valle (plateau), per questo viene chiamato multiorgasmico.

Diversamente l'orgasmo più conosciuto, detto "*di vetta*", il disegno assomiglierebbe più a una montagna, in cui vi è solo un punto di picco, preceduto da una salita e una discesa di energia.

Con la pratica sessuale tantrica, si espande il contenitore energetico dal bacino a tutto il corpo, si aprono dei canali all'interno del nostro corpo, dove l'energia dell'eccitazione accumulata durante l'atto sessuale, possa fluire all'interno senza mai disperdersi, procurando tante esperienze orgasmiche su più livelli (corporeo, emozionale e mentale, fino a diventare un'esperienza meditativa). In questa sensazione di totale assorbimento nel nostro essere, non si sente più il bisogno di eiaculare perché l'energia ha trovato altre strade dentro di noi, attraverso il sistema nervoso centrale (fasci nervosi ascendenti spinali, midollo spinale) verso i centri energetici superiori e tutti gli organi interni tra cui cuore e cervello, per poi ridiscendere nel bacino lungo la colonna, negli organi sessuali attraverso il fascio muscolare del pavimento pelvico, creando così un circuito virtuoso e inesauribile di energia sessuale.

Insomma, un'apertura energetica che diventa emozionale perché apre a sensazioni più profonde di comunione e intimità tra i partner, avendo effetti benefici anche sulla vita affettiva e relazionale della coppia.

La ritenzione del seme non è da confondere con il coitus reservatus, in cui l'uomo durante il rapporto sessuale di tipo penetrativo, cerca di non eiaculare e di rimanere nella fase di plateau del rapporto il più a lungo possibile evitando, se ci riesce, di avere un'eiaculazione vera e propria. Non si tratta di bloccare qualcosa che deve uscire, chiudere o trattenere con forza e sforzo un flusso di energia, come se chiudessimo un rubinetto, questo aggiunge più tensione di quella già accumulata. Il coitus reservatus è dannoso e poco salutare perché sottopone la prostata e i testicoli a un'eccessiva pressione a surriscaldamento con conseguente infiammazione e malattia.

La pratica della ritenzione del seme invece è una pratica salutare per l'organismo, consiste

nel rilassarsi sempre di più, facendo fluire l'energia attraverso il corpo fisico, lungo le vie superiori dettate dalla natura umana e raggiungere i punti del corpo desiderati. L'energia sia elettromagnetica che ormonale generata dall'eccitazione, libera di fluire lungo il sistema nervoso e il sistema endocrino, permette alle ghiandole genitali (prostata e testicoli) di rilassarsi, essere meno contratte, più "fresche" e di trarre benefici da questa pratica, senza conseguenze dannose per la salute. Inoltre, l'uomo potrà contare su una riserva di energia utilizzabile in altre attività della sua quotidianità, soprattutto a livello intuitivo e creativo.

Nella pratica, l'uomo segue con la mente il flusso dell'energia nel suo corpo, restando pienamente consapevole a ciò che sta accadendo dentro di lui, a tutte le micro-sensazioni, micro-emozioni, micro cambiamenti che può percepire nel suo corpo. Attraverso il respiro e la presenza riesce a governare l'eccitazione, assumendosi la responsabilità della propria virilità e del proprio benessere.

Questi tre principi fondamentali della pratica della ritenzione del seme, *conservazione*, *trasformazione* e *canalizzazione* dell'energia sessuale, produrranno un'alchimia interna al corpo in cui sia l'energia elettromagnetica generata scorre lungo il sistema nervoso facendoci sentire più vitali, sia tutte le ghiandole del sistema endocrino vengono nutrite e attivate dal flusso ormonale di energia polarizzante proveniente dalle gonadi, permettendo all'organismo e a tutti gli organi di funzionare al meglio. Una nota particolare merita l'ipofisi o ghiandola pineale, posizionata nella base del cervello, centro energetico superiore; quando questa è attivata dall'energia sessuale propriamente canalizzata, secerne la DMT (dimetiltriptamina), una molecola psichedelica e psicoattiva endogena, strutturalmente molto simile alla serotonina, che abitualmente la pineale produce in piccole quantità, durante la fase REM del sogno o nei profondi stati di rilassamento e meditazione. Questa molecola, detta anche molecola spirituale, può procurare nella mente umana esperienze tra le più intense riscontrabili tra tutte le sostanze enteogene. Insomma, grazie a una sessualità tantrica e consapevole, possiamo accedere a prolungati stati alterati di coscienza che possono diventare esperienze mistico-spirituali, tanto da indurre uno stato generale di benessere e realizzazione personale oltre che farci accedere al nostro pieno potenziale come esseri umani. Quando l'uomo riesce a governare la sua energia sessuale, conservandola durante l'amplesso, visto che abitualmente l'uomo è più "veloce" della donna nel raggiungere l'orgasmo, anche la donna beneficerà

indirettamente della pratica della ritenzione del seme del suo uomo, perché il suo corpo avrà il tempo di far salire la sua energia sessuale dai genitali al cuore e alla testa. Una volta raggiunta la padronanza della sua eccitazione e della sua energia orgasmica, per l'uomo non farà più differenza tra eiaculare o non eiaculare durante il rapporto sessuale, perché la sua esperienza totale e spirituale dipenderà solo dall'altezza che riesce a raggiungere la sua curva orgasmica nella misura in cui riesce a coinvolgersi ed essere presente fisicamente, emotivamente e mentalmente prima che decida di eiaculare. Se sarà riuscito a mantenere la carica energetica per più tempo e avrà raggiunto soglie più alte di piacere, potrà decidere liberamente ogni volta se godersi una bella eiaculazione oppure mantenere la carica senza disperderla, sperimentando e scoprire nel tempo cosa è meglio per lui ogni volta che lo vorrà.

VIII.II *La pratica dell'amplesso tantrico – il Maithuna*

Unirsi sessualmente in modo tantrico prevede una sequenza di gesti e movimenti specifici che hanno la solennità e la sacralità tipiche di un rituale. Tuttavia, se questa parola “rituale” infastidisce perché ricorda riti religiosi noiosi, si può chiamare anche semplicemente pratica, esercizio o meditazione. (Elmar e Michaela Zadra, 1999)

Nella descrizione tralasciamo tutti questi aspetti del rituale più vicini a usi e costumi orientali per concentrarci sulla concretezza della pratica.

VIII.III *La preparazione dell'ambiente:*

Si può creare una cornice e un'atmosfera adeguata all'occasione prendendo spunto da questi accorgimenti:

- farsi un bagno caldo o una doccia, vestirsi di abiti leggeri, l'uomo preferibilmente di bianco (rappresenta l'energia solare) e la donna di nero (rappresenta l'energia lunare della notte e dell'oscurità);
- preferibile stare seduti su due grandi cuscini o cuscini da meditazione sul pavimento coperto da tappeti, tessuti colorati o qualsiasi decoro che crei un'atmosfera calda e di benvenuto (incensi, candele, fiori freschi, piccoli doni da scambiarsi, cesto di frutta fresca e secca, bevande alcoliche tipo vino o succhi naturali); in alternativa ai cuscini si possono usare due sedie senza braccioli;
- prendersi il tempo necessario, almeno due-tre ore o anche più;

- spegnere i telefoni;
- usare un contraccettivo comodo e sicuro per potersi lasciare andare in sicurezza senza la preoccupazione di una gravidanza;
- la donna può farlo anche con le mestruazioni, assicurarsi di coprire il cuscino con un telo o asciugamano;
- l'uomo può farlo anche senza erezione, l'energia sessuale non dipende solo dall'erezione, si può penetrare senza erezione in questa posizione specifica e può essere che torni in modo inaspettato durante il rituale;
- prima di sedersi percepire bene il proprio campo energetico, lo spazio personale intorno a sé (l'aura) indicandolo nello spazio con le mani, sentendo la propria presenza individuale per qualche minuto prima di unire il proprio "campo" con quello del partner.

VIII.IV *Il rituale:*

- seduti uno di fronte l'altro ci si saluta con le mani unite all'altezza del petto con un cenno della testa verso il basso in segno di devozione. Restando in contatto visivo con sguardo ricettivo si può intonare il mantra della consapevolezza "Om" o un altro preferito dalla coppia per qualche decina di volte, l'importante che non sia una preghiera o discorsivo, ma solo un suono vibrante che apra la porta del corpo in cui si genera (testa, gola o cuore); dopo il mantra ci si può avvicinare in modo da poter ascoltare il respiro dell'altro e quando uno inspira l'altro espira e viceversa;
- dopo questa fase si potrebbe mettere della musica di tamburi e ripetere reciprocamente la frase "ti regalo la mia danza", alzandosi e cominciando a muovere il corpo liberamente, respirando lentamente e profondamente, permettendo alla danza di alzare l'energia dei corpi.
Quando l'energia sarà aumentata, ci si può togliere i vestiti e offrire la propria nudità del corpo e dell'anima al partner, continuando a danzare per qualche minuto per poi tornare a sedersi uno di fronte all'altro sul cuscino;
- è il momento in cui ci si può iniziare a stimolare i corpi con leggeri tocchi, carezze, baci su tutto il corpo, soffermandosi su collo, bocca, orecchie, capezzoli,

ombelico, pube, genitali, mani e piedi per sentire la pelle d'oca e sentirsi vibranti e desiderosi, ma senza esagerare;

- quando l'uomo avrà raggiunto l'erezione e la donna pronta a essere penetrata, essa si siederà sul grembo dell'uomo unendosi sessualmente a lui. Da questo momento inizia il momento più importante della pratica, cioè respirare nell'addome con una leggerissima rotazione del bacino all'indietro e in avanti come descritto nel capitolo dedicato al respiro orgasmico. La donna decide il ritmo del respiro e l'uomo si adegua e lo segue;
 - a questo punto la donna pronuncia "primo chakra" e i due partner inspirano insieme profondamente fino a sentire l'aria riempire il bacino e l'area genitale, si trattiene l'aria restando consapevoli a questa area del corpo che si è caricata di energia; in apnea la donna inizia a contrarre e rilassare ritmicamente il perineo (muscoli del pavimento pelvico) creando una pulsazione che l'uomo percepisce sul suo pene e asseconda con lo stesso movimento del suo perineo e con lo stesso ritmo della donna. Si fanno tra tre e dieci pulsazioni;
 - dopo l'ultima pulsazione la donna espira e l'uomo con lei. Con la prossima inspirazione ripetere la stessa sequenza per altre due volte, in modo che siano tre cicli complessivamente di inspirazione, trattenere l'aria, pulsare con il perineo e espirare;
 - dopo la terza volta respirare in modo naturale e sentire l'energia presente nel chakra che si può percepire o visualizzare in diversi modi sempre soggettivi: calore, pulsazione sottile, vibrazione, sensazione elettrica, luce o colore, forza concentrata ecc.
- È fondamentale in questa fase mantenere il corpo flessibile, morbido e rilassato, soprattutto nella pancia e nei glutei, senza mai irrigidire gli addominali o i glutei stessi, è solo il perineo che si contrae e si rilassa nella pratica. La contrazione non permette all'energia bioelettrica di fluire e può facilitare l'eiaculazione nell'uomo; più lenta e profonda sarà la respirazione, più rilassati i suoi glutei e il suo addome e meno probabilità avrà l'uomo di eiaculare;
- continuare questi 3 cicli per ogni chakra dal secondo fino al settimo ricordandosi tra un chakra e l'altro di respirare in modo normale e rilassato.

- Alla fine dell'ultimo ciclo del settimo chakra, respirare attraverso tutti i chakra in modo spontaneo e naturale immaginando che l'energia generata con ogni inspirazione salga dal primo al settimo chakra e con l'espiazione scenda nello stesso canale, una prima possibile forma di circuito energetico individuale. Oppure respirando in coppia, l'energia sessuale forma un circuito in cui con l'inspirazione l'energia sessuale sale nella donna e con l'espiazione scende nell'uomo; altro modo l'energia forma una fontana in cui come una lava sale in ognuno, fuoriesce dalla testa dei due e si espande scendendo sull'aura unica formata dalla coppia intorno a sé, come a formare un grande uovo dorato energetico; l'energia scende nuovamente verso il basso, rientra nei corpi attraverso il perineo per essere pompata ancora verso l'altro con l'inspirazione successiva creando un circolo continuo di energia sessuale che si rinnova continuamente.

Ci può aiutare visualizzando l'energia sotto forma di un filo dorato che dalla base dell'osso sacro man mano si srotola e si allunga su per la colonna vertebrale di chakra in chakra illuminando di luce dorata oppure del colore specifico del chakra.

VIII.V *Fare l'amore in modo tantrico:*

Dopo questa pratica è facile percepire un senso di vuoto sottile o la presenza di un'energia molto fine che si apre dentro il corpo come se fosse lo spazio a penetrarci, che supera la vagina e si espande e si estende lungo tutto il corpo; anche l'uomo può sperimentare dentro di sé la stessa sensazione di essere penetrato dallo spazio.

Restando nella stessa posizione o cambiandola si può iniziare a fare l'amore in modo non strutturato ma spontaneo, facendo attenzione che qualsiasi posizione sessuale si assuma deve garantire i seguenti fattori determinanti:

1. respiro: torace libero da poter respirare liberamente caricando energia; quando l'eccitazione sale deve aumentare anche il respiro e viceversa. Respirare a bocca aperta. Se l'eccitazione sale più del ritmo di respirazione, l'energia rimarrà contratta nei genitali e arriverete presto all'orgasmo.
2. bacino e nuca: assicurarsi di poter ruotare e muovere liberamente il bacino e avere il movimento del collo e della nuca libero;
3. mani: avere le mani libere per toccare e accarezzare il partner;

4. posizione: una posizione che ci permetta di restare per un periodo prolungato in maniera rilassata senza uno sforzo eccessivo e senza fatica per reggere il nostro peso o quello del* partner;
5. sguardo: assicurarsi di poter guardare e osservare il partner per comunicare attraverso gli occhi, nel tantra non si fa l'amore nell'oscurità;
6. appoggio: assicurarsi di avere un buon radicamento nella parte bassa del corpo con un punto d'appoggio dei piedi o delle ginocchia su qualcosa di stabile (letto, pavimento, muro).

Noterete che dopo il rituale la carica sessuale avrà trovato spazio nel corpo decentrandosi dalla sola area genitale, diminuendo così la pressione nei genitali e nel bacino, soprattutto nell'uomo, dove con la minor pressione ci sarà meno urgenza di eiaculare (ritenzione del seme).

Tutto l'essere, anima compresa, partecipa all'atto sessuale. Tutto il corpo è pieno di energia vibrazionale, di luce e di una forza difficilmente descrivibile a parole. L'orgasmo stesso e l'eiaculazione non sono più prioritari o ricercati, perché si avrà la sensazione di cavalcare delle onde e delle vibrazioni di piacere sempre nuove e diverse che si susseguono e che creano vitalità all'interno del corpo; si può anche raggiungere l'orgasmo genitale e continuare a percepire onde di energia sopra e sottopelle o ancora potreste avere un orgasmo nella pancia, nel petto, nella testa solo perché avete portato consapevolezza in quel punto energetico.

Potreste ancora sperimentare il dissolvimento del confine tra i due corpi, tra maschio e femmina e percepire la creazione energetica di un unico essere che fa l'amore con sé stesso, con la vita e con il Tutto, un'esperienza di liberazione incredibile dalla costante dualità della realtà ordinaria.

“Gesù rispose loro: allorché di due farete uno, allorché del maschio e della femmina farete un unico essere, sicché non vi sia più né maschio né femmina, allora entrerete nel Regno”.⁹

⁹ *Vangelo di Tommaso, I Vangeli gnostici, L.Morandi, Milano 1984*

LETTERATURA SCIENTIFICA SUL TANTRA

In questo capitolo illustreremo alcune delle ricerche scientifiche svolte e pubblicate su famose riviste e giornali accademici a livello mondiale, che spiegano come tecniche meditative, di respirazione, di consapevolezza corporea e sessuale, derivanti dai sistemi indiani di filosofia, meditazione e rituali appartenenti o classificati come "Tantra", abbiano degli effetti positivi e cambiamenti sostenuti nella psicologia, fisiologia, sessualità e relazione affettiva umana.

IX.I Tantra e neurofisiologia

Una rivista medica neurologica indiana con 70 anni di storia, il "Neurology Indian Journal", in cui si parla dei progressi scientifici in ambito neurologico, nell'articolo "*Tantra and Modern Neurosciences: Is there any Correlation?*", spiega che esiste una corrispondenza tra concetto scientifico di interocezione e ciò che i testi e le pratiche tantriche chiamano "corpo sottile".

In uno dei principali testi del tantra shivaita kashmiro (Abhinavagupta circa X secolo d.C.) viene spiegato che il corpo fisico detto anche "grossolano" è allo stato solido e quindi quello che si può toccare e vedere. Il corpo sottile invece è qualcos'altro, qualcosa che viene percepito internamente. Gli aspetti più sottili della realtà non sono immediatamente evidenti alla maggior parte delle persone; invece, allenare un'attenzione concentrata e mantenere una mente chiara sono essenziali per rilevarli.

Questo è un ottimo esempio dell'importanza assegnata ai segnali sensoriali interni del corpo nel pensiero tantrico.

Skora(Skora, 2007) nota che "*l'atto centrale di salvezza nel Abhinavagupta era inteso proprio come il ricordo dell'Essere del corpo*", la consapevolezza percepita del corpo come cuore pulsante della coscienza.

Loizzo(Loizzo, 2016), in un'esauriente rassegna interdisciplinare, ha suggerito che il corpo sottile rappresenta una "mappa interocezionale" del sistema nervoso.

L'interocezione può essere ampiamente considerata come un insieme di segnali afferenti sullo stato del corpo attraverso i canali neurali, immunitari ed endocrini.

La codifica neurale e l'integrazione di queste informazioni, l'influenza di queste informazioni su altre percezioni e l'espressione psicologica di questi cambiamenti così come presentate alla nostra coscienza.(Quadt et al., 2018)

Una mappa interolettiva sarebbe quindi qualcosa di simile all'homunculus somatosensoriale, ma più completo. Incorporerebbe sensazioni interne, come quelle derivanti dal battito cardiaco, dall'espansione polmonare, nonché da altre modalità come il gusto e la vista. Alcune prove suggestive della nascente letteratura neuroscientifica sull'interocezione supportano la nostra ipotesi che sia rilevante per la comprensione del corpo sottile tantrico. La capacità interolettiva non è distribuita uniformemente tra tutti gli esseri umani(Christensen et al., 2018), ma può essere modulata da specifiche forme di allenamento meditativo(Mirams et al., 2013), coerente con l'affermazione che il corpo sottile può essere rilevato solo da persone che hanno affinato il loro apparato percettivo(Bornemann & Singer, 2017). La sensazione interolettiva dei visceri è trasmessa principalmente dai nervi vago e glossofaringeo e nei vari segmenti del sistema anterolaterale. Nel tronco encefalico, le vie interolettive viscerale-sensoriali attraversano il nucleo del tractus solitario, il nucleo parabrachiale e altre strutture della formazione reticolare, e infine proiettano all'insula e ad altre aree sensoriali corticali(Venkatraman et al., 2017) . È da notare che la formazione reticolare e la corteccia insulare sono postulate come strettamente associate rispettivamente al mantenimento della coscienza(Edlow et al., 2012) e alla creazione di un senso coerente di "Io sono". (Craig, 2009)

L'articolo spiega inoltre che esiste una forte somiglianza tra le funzioni dei canali denominati *nadi "Ida e Pingala"* nel sistema del corpo sottile tantrico e i sistemi nervosi simpatico e parasimpatico nella prospettiva neuroscientifica di derivazione europea.

I canali Ida e Pingala nel tantra partono dalla regione anogenitale fino alla testa. L'Ida è la nadi rinfrescante, calmante, "lunare" (energia femminile), mentre la Pingala é la nadi calda, "solare", attivante (energia maschile).

I testi tantrici raccomandano di inalare attraverso una narice alla volta per attivare in modo differenziale queste due nadi: la narice sinistra per Ida e la destra per Pingala.

Oltre alle nadi Ida e Pingala, i testi descrivono anche una terza nadi maggiore, chiamata Sushumna, che corre nella linea mediana e che sarebbe teoricamente corrispondente al midollo spinale, ma per il momento scegliamo di lasciarla fuori da questa discussione.

È interessante notare che ci sono alcune prove nella letteratura neuroscientifica che la respirazione uninostril (respirare attraverso una sola narice con l'altra occlusa manualmente), può effettivamente portare a cambiamenti nella funzionalità del sistema nervoso autonomo: la narice sinistra che ha maggiori probabilità di causare effetti calmanti e la narice destra che attiva effetti simpatici. (Markil et al., 2012)

Ci sono anche prove per il ciclo tra la dominanza della narice sinistra e destra durante il corso della giornata, che può rappresentare un ritmo ultradiano controllato attraverso l'ipotalamo.(Shannahoff-Khalsa, 2007)

Esistono anche prove che collegano il sistema nervoso parasimpatico alla rete di modalità predefinita, coinvolta nell'elaborazione auto-correlata e nel vagare della mente, mentre il sistema nervoso simpatico è collegato alle reti esecutive e di elaborazione della salienza.(Beissner et al., 2013) Questo può essere rilevante per le affermazioni nei testi tantrici che raccomandano diverse attività a seconda della nadi dominante in quel momento. Esiste una probabile correlazione tra i punti energetici del corpo sottile denominati chakra e le strutture anatomiche del corpo fisico.

Negli ultimi decenni, sono state trovate prove crescenti a sostegno dell'idea che l'attività del sistema nervoso autonomo, in particolari aree del corpo, incentrate su particolari sistemi di organi, sia strettamente legata agli stati mentali e alla personalità. Ad esempio, il tono del retto e dell'ano, in uno studio su pazienti con sindrome dell'intestino irritabile, ha predetto la reattività del cervello dei pazienti alle parole emotive(Blomhoff et al., 2000).

Alcuni altri rapporti supportano una connessione tra il controllo nervoso del cuore e il comportamento sociale, in particolare con il grado di ostilità interpersonale(Sloan et al., 2001).(Sloan et al., 1994)Al contrario, i praticanti avanzati di yoga e Tantra hanno dimostrato la capacità di esercitare un controllo cosciente su quelle che si pensa siano funzioni "autonome" come la variabilità del polso e della frequenza cardiaca (Wenger et al., 1961) (Telles et al., 2013)(Markil et al., 2012). Sulla base di questi risultati, è prudente mantenere aperta la possibilità che i chakra rappresentino alcuni aspetti esperienziali del funzionamento neurologico. Esistono studi che dimostrano che la ripetizione costante e ripetuta di mantra (suoni a sillaba singola senza un chiaro significato semantico come i mantra “*seme*” “*om*” e “*aum*”) può indurre cambiamenti cerebrali(Hartzell et al., 2016).

In effetti, gran parte della letteratura sulla Meditazione Trascendentale (TM) è

un'indagine sull'impatto della ripetizione del mantra.(Travis & Parim, 2017)

Ci sono prove da studi di risonanza magnetica funzionale(Lazar et al., 2000) e EEG (Travis et al., 2010) (Travis & Arenander, 2006)che l'attività cerebrale cambia durante la pratica della Meditazione Trascendentale. È stato riscontrato che alcune differenze EEG persistono anche durante il sonno, indicando che questi cambiamenti non sono necessariamente transitori.(Mason et al., 1997)

Un altro studio ha mostrato tassi di respirazione ridotti, conduttanza cutanea ridotta e aumento dell'aritmia sinusale respiratoria durante le sessioni di TM, suggerendo che le sessioni inducono rapidamente cambiamenti di stato nel sistema nervoso autonomo. (Travis & Wallace, 1999)

In questo momento, cosa significano questi cambiamenti cerebrali e come influenzano l'individuo devono ancora essere completamente compresi.

IX.II Tantra e benessere relazione e sessuale di coppia

Per quanto riguarda più specificatamente le pratiche di consapevolezza utilizzate all'interno di un percorso tantrico, tra cui la mindfulness, una ricerca si è occupata di esplorare se tale pratica avesse dei legami con la qualità delle relazioni di coppia. L'articolo è quello di Julianne McGill e Francesca Adler-Baeder dell'Università americana di Auburn "*Exploring the Link between Mindfulness and Relationship Quality: Direct and Indirect Pathways*", pubblicato nel Luglio 2020 sul "Journal of Sex and Marital Therapy". La ricerca ha considerato il ruolo della mindfulness (tipicamente misurata come mindfulness "di tratto") tra un campione diversificato di uomini e donne impegnati in relazioni di coppia.

Siccome già una notevole quantità di ricerche condotte nel corso di diversi decenni documenta l'influenza negativa che lo stress ha sul funzionamento e sulla qualità delle relazioni(Randall & Bodenmann, 2009) (Karney & Bradbury, 2016)e i benefici dei comportamenti positivi sulla qualità e sulla soddisfazione delle relazioni. (Canary et al., 2002). Una nuova, ma crescente area di ricerca considera la connessione tra consapevolezza e fattori relazionali(Kozlowski, 2013; McGill et al., 2016) suggerisce che la mindfulness è positivamente legata a dinamiche di relazione positive e rapporti di qualità di relazione. I modelli hanno testato gli effetti diretti e indiretti della mindfulness e hanno trovato forti prove che il livello di stress familiare percepito (Boss et al., 2018;

Ganong et al., 1994) era minore, e che i conseguenti comportamenti di coppia più positivi, erano associati in modo univoco alla qualità della relazione.(Wachs & Cordova, 2007) Un'altra ricerca(Eyring et al., 2021) condotta dall'università statunitense di Brigham e il dipartimento di Psicologia e Neuroscienze dell'università di Dalhousie in Canada, ha aggiunto un altro tassello agli effetti della consapevolezza dei partner nella soddisfazione relazionale e sessuale. Già uno studio precedente aveva dimostrato che la mindfulness è positivamente associata alla soddisfazione relazionale e sessuale delle coppie(Leavitt et al., 2020). In questa ricerca si è dimostrato il ruolo di mediazione sia del perdono che della gratitudine nella relazione tra mindfulness e soddisfazione sessuale e relazionale.

Il contributo del perdono e della gratitudine può aiutare a identificare i modi in cui la mindfulness contribuisce a migliorare le interazioni relazionali e sessuali. In questo studio per mindfulness si intende il processo di portare intenzionalmente la propria attenzione al momento presente con una prospettiva di curiosità, apertura esperienziale e accettazione non giudicante (Bishop et al., 2004; Brown et al., 2007; Kabat-Zinn, 2003). Si è usato il quadro teorico della consapevolezza emotiva di Lambie(Lambie, 2008), che coinvolge i livelli di consapevolezza emotiva e spiega le differenze individuali nell'espressione emotiva e nell'attenzione.

In breve, la teoria della consapevolezza emotiva spiega che, coloro che comprendono le proprie emozioni tendono a intraprendere azioni più razionali e sono meglio in grado di modificare il proprio agire.

In un contesto relazionale, questo riconoscimento e classificazione emotiva di sé stessi e del proprio partner, può inibire il processo decisionale impulsivo e promuovere la perseveranza quando le situazioni non vanno come previsto. Questo potrebbe aiutare a spiegare le associazioni tra consapevolezza, perdono, gratitudine e soddisfazione sessuale/relazionale. Altre ricerche hanno appena iniziato a esaminare i meccanismi attraverso i quali la mindfulness è collegata al miglioramento delle relazioni. Un certo numero di mediatori parziali sono stati identificati: *l'abilità emotiva*(Wachs & Cordova, 2007), *la salute fisica e mentale*(Grossman et al., 2004) (McGill et al., 2016)*eccitazione e desiderio sessuale*(Brotto, Basson, et al., 2008), *attaccamento coniugale*(Jones et al., 2011), *maggiore empatia*(Block-Lerner et al., 2007; Shapiro et al., 1998; Wiggins, 2012), e *risposte allo stress più sane*(Barnes et al., 2007) (Khaddouma et al., 2015) hanno scoperto che la relazione tra mindfulness e soddisfazione relazionale può essere mediata

dalla soddisfazione sessuale. In particolare, hanno trovato che osservare e non giudicare erano significativi nel predire la soddisfazione sessuale.

Un altro modello esamina i legami positivi tra mindfulness e *risoluzione dei conflitti* e come gli aumenti di entrambi siano associati alla soddisfazione relazionale (Harvey et al., 2019). Il lavoro di Harvey è in linea con un precedente lavoro di Karremans, Schellekens e Kappen (Karremans et al., 2017) che ha spiegato che la mindfulness probabilmente incoraggiava *più risposte adattive*, come il perdono o la gratitudine, che hanno portato a un migliore funzionamento relazionale.

In uno studio californiano (Voigt, 1991) vengono illustrati i risultati ottenuti da un esperimento, in cui a delle coppie impegnate in un percorso di consulenza sessuale, vengono spiegati e suggeriti di praticare a casa nella loro intimità, cinque esercizi derivati dall'antico rituale sessuale tantrico: la creazione di un rituale, la respirazione sincronizzata, il contatto visivo prolungato, il rapporto immobile e lo scambio sessuale senza orgasmo. La descrizione delle pratiche, integrate ad un percorso di consulenza psicoterapeutica, lascia intravedere le potenziali applicazioni terapeutiche e di ricerca per aumentare l'intimità di coppia, arricchire e intensificare l'esperienza sessuale, risolvere problemi psicosessuali. Nell'articolo "*Tantric orgasm: beyond Masters and Johnson*" (Lousada & Angel, 2011) di Mike Lousada e Elena Angel, pubblicato sul "Sexual and Relationship Therapy journal", vengono presi in considerazione altri modelli e livelli espansivi di orgasmo, principalmente associati alla comprensione e agli insegnamenti "tantrici". Gli autori confrontano modelli clinici e tantrici, attingendo da fonti tantriche classiche indiane, taoiste della tradizione cinese di Mantak Chia, sciamaniche Quodoushka dei nativi americani e altre fonti contemporanee congruenti. L'articolo propone una nuova comprensione dell'orgasmo tantrico. Inizialmente viene suggerito un modello analitico, che includa aspetti intra, inter, transpersonali, e poi un modello descrittivo dell'orgasmo, che enfatizzi la componente energetica ma includa qualità fisiologiche, cognitive, affettive e transpersonali. La sezione finale identifica potenziali applicazioni terapeutiche e applicazioni di ricerca; gli autori propongono che le tecniche associate possano aiutare a risolvere i problemi psicosessuali, tra cui la disfunzione erettile, l'eiaculazione precoce e l'anorgasmia. Sin dai primi tentativi di definizione clinica dell'orgasmo di Kinsey (1953) e Master e Johnson (1966), fino ad arrivare ad oggi con i progressi delle più moderne metodologie scientifiche e tecnologiche, i ricercatori si sono soffermati sulla funzione

fisiologica, biologica e neurologica dell'esperienza orgasmica: risposta genitale, reazione del cervello, risposta agli stimoli sessuali; alquanto riduttivo e limitante rispetto la comprensione di ciò che comporta l'esperienza orgasmica.

Kinsey scriveva a proposito dell'orgasmo: "Questa scarica esplosiva di tensioni neuromuscolari al picco della risposta sessuale è ciò che noi identifichiamo come orgasmo"(Harper et al., 1954). Master e Johnson scrissero." Un breve episodio di rilascio fisico dalla vasocongestione e dell'incremento miotonico sviluppato in risposta a stimoli sessuali". (Pines, 1968)

Più recentemente, i progressi delle tecnologie di neuroimaging che permettono di studiare il comportamento del cervello durante l'orgasmo, (Komisaruk et al., 1996) offrono una definizione più ampia ma ancora più tecnica:" L'orgasmo è un picco di intensità di eccitazione generato da:

1. Stimolazione afferente e ri-afferente di recettori sensoriali viscerali e somatici attivati esogenamente e/o endogenamente;
2. processi cognitivi di ordine superiore, seguiti da un rilascio, diminuzione e risoluzione dell'eccitazione."

Furono Wilhem Reich, Alexander Lowen, Jack Lee Rosenberg e Marjorie L.Rand, ognuno con il proprio contributo, a colmare il divario tra la comprensione convenzionale psicoterapeutica e medica dell'orgasmo e quella della visione tantrica. L'orgasmo come piena espressione della sessualità sana che riguardasse più il potenziale energetico di tutto il corpo che una riduttiva esperienza genitale. Un approccio più espansivo dell'orgasmo che coinvolge dimensioni affettive ed energetiche in relazione alla salute generale dell'individuo.

Questo tipo di descrizioni espansive dell'orgasmo, con particolare enfasi sull'energia, trovano un correlato in quello che è definito "orgasmo tantrico".

"L'orgasmo non è più una mera funzione biologica utilizzata nella procreazione, né l'effetto collaterale del piacere sessuale...è il centro stesso dell'esperienza umana e determina in ultima analisi la felicità della razza umana". (Wilhem Reich, 1983).

In questo studio si sostiene la visione che gli stati orgasmici espansivi e multidimensionali tantrici sono naturali e accessibili a tutti, in modo che una vasta popolazione possa sperimentarli e beneficiarne(Wade, 2000). L'indagine comparativa delle fonti ha evidenziato un modello tridimensionale in cui l'orgasmo tantrico (OT) migliora le

esperienze fisiche, cognitive, affettive e psichiche, compresi gli stati intersoggettivi e l'unione transpersonale con ciò che è e oltre il sé. L'OT permette l'accesso in qualsiasi momento, a tutti o solo ad alcuni dei tre livelli del modello tridimensionale:

1) intrapersonale: fenomeni fisiologici, sensazioni focalizzate sui genitali, scelta eiaculatoria per gli uomini (Bodansky, 2000) ed eiaculazione femminile descritta come "amrita" nel tantra, elementi affettivi, cognitivi ed energetici.

2) Interpersonale: componenti di un'esperienza orgasmica condivisa e intersoggettiva con il partner di natura energetica e cognitiva che si verifica quando sono presenti due o più persone. In psicoanalisi (Atwood & Stolorow, 2014) descrivono l'intersoggettività come *"l'interazione tra i mondi soggettivi differentemente organizzati dell'osservatore e dell'osservato. La posizione osservativa è sempre una posizione interna piuttosto che esterna...l'osservatore è anche l'osservato"* (concetto tantrico e meditativo di osservatore interiore). Wade (Wade, 2000) parlando di OT: *"i partecipanti possono entrare in uno stato intersoggettivo e avere l'esperienza di non essere separati a livello fisiologico, cognitivo e affettivo"*.

3) Transpersonale: componenti dell'esperienza orgasmica che trascendono il livello personale o egoico della consapevolezza. In contesto psicologico il transpersonale è stato definito come *"il più alto potenziale dell'umanità, con il riconoscimento, la comprensione e la realizzazione degli stati non-duali, spirituali e trascendenti della coscienza"* (Lajoie, 1992). In contesto tantrico l'orgasmo può indurre a esperienze fuori dal corpo e altri tipi di esperienze trascendenti (Wade, 2000).

Avendo già spiegato il tipo di orgasmo tantrico nel capitolo nono, ci soffermeremo sugli elementi comuni a questo tipo di orgasmo con quelli presenti nella letteratura di altri professionisti e praticanti contemporanei. Tra tutti c'è l'importanza di usare il respiro per coltivare e dirigere l'energia sessuale. La comprensione convenzionale che l'orgasmo coinvolga la scarica di energia è sostituita dalla nozione di energia che si muove attraverso il corpo. Un punto in cui tutti i professionisti sono d'accordo è l'importanza per gli uomini di scindere l'orgasmo dall'eiaculazione. Deida (1997, p.199) si riferisce all'eiaculazione maschile come ad *"un'abitudine meccanica"*. Petruska Clarkson ancora commenta: *"La maggior parte degli uomini ricorda di aver avuto un orgasmo ben prima di aver scoperto l'eiaculazione quando erano ragazzi. Quel riflesso orgasmico naturale è ancora lì e il corpo ricorda"*. (Clarkson, 2003, p.58).

Ne consegue l'idea prevalente che sia uomini che donne possono sperimentare orgasmi multipli e prolungati, che implicano sensazioni fisiche potenziate e varie attraverso pratiche amorose lunghe e attente, potendo andare avanti per ore e ore. Molti praticanti moderni espandono la definizione di orgasmo tantrico includendo diversi stati affettivi che Carellas (2007) per esempio chiama "emotiongasm" e Wade (2004) "orgasmo emotivo". Questo orgasmo può verificarsi indipendentemente dalla stimolazione genitale, dal contesto erotico o dalla presenza di un partner e ha la capacità di guarire da particolari traumi o inibizioni sessuali. Lasciar andare traumi e inibizioni nel corpo e nell'anima, può manifestarsi in vari tipi di orgasmi, compresi quelli "emotivi". (Wade, 2004, p.129). Tuttavia, Clarkson (2003) e Wade (2004) evidenziano la possibilità di raggiungere esperienze espansive dell'orgasmo anche in modo naturale senza uno speciale "addestramento" tantrico o pratiche speciali, tramite numerose testimonianze di persone normali in circostanze normali che raccontano di esperienze orgasmiche più sottili e tranquille rispetto a quelle più esplosive di "picco".

L'indagine degli autori sulla letteratura permette di far emergere un modello sintetizzato di orgasmo tantrico tratto da molteplici fonti che può essere definito "modello energetico". L'OT include e trascende il piano dell'esperienza fisica e l'attenzione sensoriale sulle zone erogene e sui genitali in un contesto erotico/sessuale.

L'OT si concentra su vari tipi di esperienze energetiche, con sensazioni generalizzate su tutto il corpo, contenuti affettivi distinti, contesti più ampi che possono non essere specificatamente o per niente sessuali, stati intensi e prolungati di piacere piuttosto che "picchi" orgasmici come descritti da Master e Johnson, anche se si possono verificare. Esperienze intrapersonali, interpersonali e transpersonali con stati alterati di coscienza sono tipici di questo modello esteso. Anche il modo di procurare tali orgasmi è ampliato: tatto e stimolazione erotico/sessuale seppure inclusi (anche se non necessari) possono essere superati dall'uso del respiro, del suono, del movimento, della visualizzazione, dell'intenzione e in generale di varie tecniche che aiutano la carica energetica e la direzionano. Nel modello vengono distinte tre fasi distinte, vale a dire:

- 1) Creazione della carica energetica nel centro/organo sessuale con o senza stimolazione fisica;
- 2) Movimento di tale energia attraverso la consapevolezza e l'intenzione cosciente con

l'uso di tecniche di sessualità tantrica (questo processo può avvenire anche spontaneamente senza un'intenzione specifica);

3) Trasmutazione e proiezione dell'energia sessuale in modo che sia sperimentata come piacere orgasmico, guarigione, trascendenza, manifestazione (questo processo può avvenire anche spontaneamente senza un'intenzione specifica); il modello non è necessariamente lineare perché le fasi di carica e di movimento possono alternarsi indefinitamente, seguite da una o più fasi di trasmutazione.

Se nel modello convenzionale e reichiano si parla di scaricare l'energia, nell'OT l'obiettivo è quello di caricare il sistema energetico piuttosto che rilasciare l'energia sessuale. L'orgasmo in questo modello può verificarsi nella prima fase, quindi focalizzato nei genitali, nella seconda fase come eventi emozionali ed energetici percepibili, per esempio, nella testa o nel cuore in modo fisico o energetico; questi possono combinarsi con l'orgasmo della prima fase, e nella terza fase come stati prolungati espansivi, ampliati o "alterati" di coscienza che possono includere orgasmi della prima e seconda fase. La stimolazione fisica diretta non è necessaria per nessuna di queste esperienze che possono essere più facilmente accessibili tra partner innamorati o tra coloro che utilizzano tecniche tantriche; queste possono anche verificarsi spontaneamente da soli o con un partner, indipendentemente dal contesto se erotico o meno, indipendentemente da una formazione specialistica o dalla presenza o meno di una relazione romantica.

È evidente il potenziale di questi tipi espansivi di orgasmo in ambito della ricerca e delle applicazioni terapeutiche. Pensiamo a uomini tetraplegici con paralisi estese o gravi lesioni spinali che incapaci di provare orgasmi fisici per mancanza di erezione, possono sviluppare la propria sensibilità energetica ed espandere la propria risposta orgasmica in altri modi, sperimentando orgasmi energetici o mistici. Un caso reale è quello di Kenneth Ray Stubbs, grande pioniere della sessualità sacra e del lavoro corporeo tantrico, il quale a causa di un grave infortunio al collo, ebbe un grave lesione spinale restando tetraplegico; ciò non gli impedì di sperimentare orgasmi tantrici. Questa testimonianza rappresenta una speranza per altre persone con lo stesso tipo di disabilità fisica. Dettagli sull'esperienza di Stubbs nei suoi documentari "Magdalene unveiled" e "The path of the sexual shaman". Imparare a dirigere intenzionalmente l'energia sessuale può così permettere a persone con lesioni e disabilità di sperimentare comunque il piacere e l'orgasmo in qualsiasi parte

del corpo che abbia conservato la capacità sensoriale di provare sensazioni, anche quando l'attività sessuale ordinaria non è più possibile.

Joseph Kramer del Sexological Bodywork in California sottolinea la potenza curativa del lavoro con l'energia sessuale accentuata e canalizzata all'interno delle sessioni di lavoro sul corpo, in particolare in relazione ai traumi sessuali, al sistema immunitario, alla depressione e distimia. Martin Raffel Siems, psicoterapeuta specializzato in terapie corporee ha scoperto che il massaggio erotico è un metodo potente per guarire problemi sessuali, superare i blocchi del passato, accelerare i processi di autosviluppo e crescita affrontati nella terapia, individuando nella sessualità tantrica "l'anello mancante" (Siems, n.d.). Inoltre, le tecniche dell'orgasmo tantrico possono essere insegnate senza alcun bisogno di contatto fisico tra terapeuta e paziente. In alternativa gli operatori del massaggio curativo e olistico come lo Shiatsu, l'osteopatia, la fisioterapia e altri tipi di lavoro corporeo specializzato, potrebbero abbracciare tecniche energetiche e massaggio genitale della tradizione tantrica per migliorare l'effetto terapeutico, se questo può sembrare appropriato per il cliente o paziente.

Basandosi su innumerevoli fonti ed esperienze personali di molti operatori, guaritori e praticanti di simili tecniche di sessualità espansa in tutto il mondo, si è potuto riconoscere che le pratiche "tantriche" hanno la capacità di curare e guarire in modo naturale, olistico e facilmente accessibile, gravi disfunzioni sessuali sia negli uomini che nelle donne. Problemi di intimità, blocchi psicologici intorno alla sessualità, squilibri libidici, eiaculazione precoce, disfunzioni erettili e anorgasmia. Purtroppo, la mancanza di ricerca clinica e studi in questo campo, fanno sì che molti guaritori e praticanti "tantrici", pur essendo in grado di applicare queste tecniche con grande successo su molti clienti, non vengono ufficialmente riconosciuti dalla medicina convenzionale, anzi ostacolati dall'emarginazione sociale e scientifica. Storicamente la "guarigione tantrica" è una tradizione esoterica, disponibile solo per coloro che sono interessati all'aspetto spirituale del tantra. Invece un clima di maggiore trasparenza dei praticanti faciliterebbe test e analisi scientifiche più ampie, che potrebbero, a loro volta, migliorare l'accettazione sociale e medica e ampliare l'accessibilità pubblica di questo tipo di terapia. In tutto il mondo si stanno già sviluppando strutture per la formazione e l'accREDITAMENTO professionale. Per esempio, per quanto ne sanno gli autori di questo articolo, la scienza medica non ha nemmeno indagato i molti resoconti dell'orgasmo non eiaculatorio, che

potrebbe invece essere oggetto di studio scientifico per curare disfunzioni eiaculatorie nei maschi. I clienti che ricevono una formazione nell'OT e nelle pratiche correlate riportano un maggiore senso di autostima, maggiore vitalità, creatività e soddisfazione sessuale. I clienti anorgasmici riferiscono di essere diventati orgasmici dopo aver sperimentato le tecniche "tantriche"; i clienti maschi che soffrono di disfunzioni eiaculatorie riportano di un miglioramento; i clienti depressi riferiscono di un miglioramento dello stato della loro depressione. Molti professionisti curano le disfunzioni erettili con queste tecniche, un metodo efficace in termini di costi, non invasivo e non farmacologico. Si propone di realizzare degli studi clinici per verificare la validità di queste affermazioni. Altre applicazioni terapeutiche della pratica tantrica sono il principio dell'onorare, concetto di sessualità sacra alla base delle pratiche che aiuterebbe ad alleviare la bassa immagine di sé e la bassa autostima negli individui. Onorare sé stessi, il proprio corpo come veicolo divino, la propria sessualità, supporta i clienti nel superare sentimenti di colpa, vergogna, paure generalizzate, ansia con conseguenti blocchi psicologici e disagio mentale. Per gli individui sani le tecniche potrebbero aiutare a mantenere stati psicologici ed emotivi positivi e a migliorare le relazioni e la qualità della vita.

Uno studio canadese(Dunkley et al., 2015) pubblicato nel 2015 dal "Canadian Journal of Human Sexuality", attraverso un sondaggio online somministrato a 687 studenti universitari di sesso femminile e 334 di sesso maschile, ha misurato la correlazione tra le insicurezze sessuali, la soddisfazione sessuale e il grado di consapevolezza. I risultati ottenuti hanno rivelato che livelli più alti di consapevolezza erano associati a meno insicurezze sessuali e maggiore soddisfazione sessuale sia negli uomini che nelle donne. Tale ricerca era partita dalla necessità di individuare quali fattori potessero mitigare gli effetti negativi delle insicurezze sessuali sulla vita sessuale, come ad esempio la stima negativa del corpo e la scarsa immagine genitale di sé. Sperimentando la mindfulness, che sottolinea l'accettazione e la consapevolezza del momento presente senza giudizio o valutazione, si era già visto in un'altra ricerca, che essa procurava una riduzione dell'angoscia causata da pensieri negativi, disfunzionali e ruminativi, nonché una diminuzione della reattività allo stress, dell'ansia e delle preoccupazioni (Brotto, 2011)(Bullis et al., 2014)(Heeren & Philippot, 2011).

La mindfulness è stata anche associata a migliori risultati sessuali, tra cui il miglioramento del desiderio sessuale, la stima del corpo, la soddisfazione sessuale e l'eccitazione, così

come la riduzione dell'ansia riguardo all'attività sessuale tra le donne(Brotto, Krychman, et al., 2008) (Brotto & Heiman, 2007)(Fink et al., 2009). Uno studio recente che indaga gli effetti dell'attività fisica sulla sessualità ha scoperto che gli individui che hanno praticato con costanza lo yoga o un'altra attività con una componente di consapevolezza come il tantra, hanno riportato più desiderio sessuale e hanno livelli più alti di consapevolezza sessuale rispetto agli individui che si sono impegnati in attività fisiche prive di consapevolezza.(Lazaridou, n.d.)

Data la facilità con cui si può praticare e migliorare la consapevolezza nelle micro-pratiche tantriche, attraverso esercizi cognitivi che possono essere praticati mentre si eseguono compiti quotidiani, come mangiare, lavarsi o pulire, questo approccio per ridurre le preoccupazioni legate al corpo, può essere più attraente per molti rispetto all'aumento della frequenza dell'attività fisica e dell'esercizio fisico. Seppur vero che i risultati di un'ampia metanalisi hanno indicato che l'esercizio fisico è positivamente associato a un'immagine corporea sana, in particolare tra le donne(Hausenblas & Fallon, 2006), sfortunatamente molti individui lottano per rendere l'esercizio fisico una parte consistente della loro vita, dovuto a impegni di lavoro e di famiglia. Sperimentare pensieri negativi sul proprio corpo o sulla propria prestazione, che ci distraggono o ci fanno perdere la presenza durante l'attività sessuale è correlato a un ridotto funzionamento e soddisfazione sessuale(Purdon & Holdaway, 2006). Questo non è sorprendente, poiché concentrarsi sull'aspetto del proprio corpo e sulla propria abilità sessuale o paragonarsi a qualche standard esterno di sessualità ideale durante l'attività coitale, distoglie l'attenzione dal godere di pensieri e sensazioni sessuali piacevoli. Le distrazioni cognitive come quelle relative al proprio corpo o alle prestazioni sessuali possono rendere sempre più difficile mantenere l'eccitazione sessuale, aumentare l'ansia per le prestazioni sessuali, aumentare il verificarsi di disfunzioni sessuali e ridurre la soddisfazione sessuale(Wiegel et al., 2007). Come altri tipi di insicurezze sessuali, i pensieri legati alle preoccupazioni per il corpo e le prestazioni durante l'attività sessuale sono stati collegati a uno scarso benessere sessuale tra uomini e donne. (Faith & Schare, 1993) (Holmes et al., 1994) (Weaver & Byers, 2013). Poiché le insicurezze sessuali possono avere un impatto negativo sulla soddisfazione sessuale, la mindfulness può mediare la relazione tra le varie insicurezze sessuali e la soddisfazione sessuale ed è quello emerso da questa ricerca.

Un articolo pubblicato su “Anthropoly & Medicine”(Plancke, 2020), giornale

accademico del Regno Unito, presenta uno caso di studio etnografico di un ritiro tantrico di donne tenuto in Belgio che combina osservazione dei partecipanti e interviste in profondità. Il ritiro mirava ad aiutare le donne a riconnettersi con la loro energia sessuale vitale, a riscoprire la sacralità dei loro corpi femminili, e possibilmente a guarire da esperienze dannose e persino traumatiche riguardanti la loro femminilità e sessualità. L'articolo si basa sull'influente visione di Victor Turner e sul rituale come spazio liminale per spiegare il potenziale trasformativo di questi workshop. In particolare, applica l'ipotesi di flessibilità di Hinton e Kirmayer (Hinton & Kirmayer, 2017), che suggerisce che i rituali di guarigione spostano il modo di essere nel mondo delle persone, incluso il loro stato cognitivo, emotivo e fisico, verso l'apertura a nuovi modi di essere.

I cambiamenti rilevati nelle donne praticanti hanno coinvolto lo stato somatico, l'immagine di sé e la relazione. Il processo di trasformazione e guarigione ha coinvolto i livelli fisico, emotivo e cognitivo come dimensioni interagenti, basandosi principalmente sull'attivazione di un'energia vitale che ha dato ai partecipanti un profondo senso di sé, più autostima e minore autocritica; essa si collegava anche oltre il sé in un'esperienza transpersonale. Successivamente, l'articolo identifica le principali modalità che sono state utilizzate per consentire la trasformazione: l'incarnazione della metafora della dea presente in ogni donna, l'uso del contatto intimo e amorevole da sole e con altre donne, le meditazioni attive di Osho come la *kundalini*, la danza spontanea, delle tecniche di respiro e movimento pelvico, momenti di condivisione e esercizi di Gestalt come il “*yoni-me*”, in cui ci si siede alternativamente su due cuscini, di cui uno rappresenta il “me” e l'altro la “yoni”¹⁰ e si crea un dialogo tra i due, lasciando parlare alternativamente la loro voce. Tali pratiche rientrano in una teoria e approccio antropologico che colloca la medicina alternativa e i sistemi di cura tradizionali all'interno della cultura occidentale contemporanea e dei suoi mutevoli punti di vista sulla salute (Adler, 2002). All'antropologia è stato attribuito un ruolo particolare nel chiarire il cambiamento di paradigma verso una visione più olistica e vitalista che si è avuta in Occidente negli ultimi anni. L'antropologia rivela ciò che è presente in molti sistemi tradizionali ma che manca nelle spiegazioni meccanicistiche e materialiste fornite dalla biomedicina moderna, vale

¹⁰ Termine sanscrito che indica i genitali femminili.

a dire il riconoscimento di una “bioenergia” che costituisce una risorsa interna del corpo per la guarigione. (Koen, 2009; Micozzi, 2002)

LA NOSTRA RICERCA SUL BENESSERE E FUNZIONE SESSUALE TRA COPPIE PRATICANTI E NON PRATICANTI IL TANTRA

La pratica tantrica concepita in chiave moderna e integrata, ha il potenziale per essere uno strumento terapeutico su tre diversi livelli: fisico sessuale, interpersonale o della relazione e intrapsichico o personale.

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 un percorso tantrico di coppia.

Poiché la sessualità è una parte molto importante della qualità della vita dell'individuo e della coppia, il funzionamento fisiologico delle funzioni sessuali sia nell'uomo che nella donna e il grado di piacere e soddisfazione provati durante l'atto sessuale, sono due fattori molto importanti per il benessere generale dell'individuo, non solo a livello sessuale ma anche a livello psicologico, clinico e sociale.

Ipotesi: considerando che fino ad oggi la letteratura scientifica si è occupata molto poco della pratica tantrica e dei suoi effetti sul funzionamento fisiologico, sul piacere e sulla soddisfazione sessuale negli uomini e nelle donne, la nostra ricerca si propone di mettere in luce l'esistenza di tali effetti attraverso uno studio comparato tra un gruppo di uomini e donne che conducono una pratica tantrica e un altro gruppo che invece non pratica e/o non ha mai praticato il tantra.

Il campione: il campione è composto da 108 soggetti, 55 maschi e 53 femmine (*tabella 1*) di un'età media di 53 anni per gli uomini e di 49 anni per le donne (*tabella 2*). Dell'intero campione 87 soggetti sono sposati o conviventi, 14 impegnati in una relazione, 5 separati o divorziati e 2 sono liberi (*tabella 3*).

Il grado di istruzione del campione vede 45 soggetti con laurea di I o II livello, 41 con diploma di maturità superiore, 16 con dottorato o master di specializzazione post lauream, 5 con licenza media inferiore, 1 soggetto con diploma di recitazione (*tabella 4*).

Relativamente al livello di reddito dei soggetti componenti il campione, 56 hanno un reddito uguale rispetto alle spese sostenute normalmente in un mese, 40 superiore e 12 un reddito più basso rispetto alle spese sostenute in un mese (tabella 5).

Il numero tra i soggetti che praticano tantra con quello che non lo praticano è perfettamente bilanciato come emerge dalla tabella 6, vale a dire 54 soggetti che praticano e 54 che non praticano.

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 delle caratteristiche socio anagrafiche del campione riflettesse il più possibile la distribuzione nella popolazione.

La maggior parte dei 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 e presenti nella bibliografia di questa ricerca.

Un numero più ristretto di soggetti che praticano tantra ha avuto esperienze in altre scuole e istituti come ad esempio *Tantra & Tao* di Sol Livio.

Tabelle relative al campione analizzato:

		Frequenza	Percentuale	Percentuale valida	Percentuale cumulativa
Valido	M	55	50,9	50,9	50,9
	F	53	49,1	49,1	100,0
	Totale	108	100,0	100,0	

Tabella 1 : Sesso biologico

Sesso	Media	N	Deviazione std.
M	53,31	55	10,288
F	49,23	53	9,196
Totale	51,31	108	9,936

Tabella 2: Età

		Frequenza	Percentuale	Percentuale valida	Percentuale cumulativa
Valido	Impegnato/a in una relazione	14	13,0	13,0	13,0
	Libero/a	2	1,9	1,9	14,8
	Separato/a – Divorziato/a	5	4,6	4,6	19,4
	Sposato/a-Convivente	87	80,6	80,6	100,0
	Totale	108	100,0	100,0	

Tabella 3: Stato civile

		Frequenza	Percentuale	Percentuale valida	Percentuale cumulativa
Valido	Diploma di maturità/qualifica triennale	41	38,0	38,0	38,0
	Diploma recitazione	1	,9	,9	38,9
	Dottorato/Master/Specializzazione post lauream	16	14,8	14,8	53,7
	Laurea di I o II livello	45	41,7	41,7	95,4
	Licenza Media inferiore	5	4,6	4,6	100,0
	Totale	108	100,0	100,0	

Tabella 4: Titolo di studio

		Frequenza	Percentuale	Percentuale valida	Percentuale cumulativa
Valido	Basso rispetto alle spese normalmente sostenute in un mese	12	11,1	11,1	11,1
	Superiore rispetto alle spese normalmente sostenute in un mese	40	37,0	37,0	48,1
	Uguale rispetto alle spese normalmente sostenute in un mese	56	51,9	51,9	100,0
	Totale	108	100,0	100,0	

Tabella 5: Reddito

		Frequenza	Percentuale	Percentuale valida	Percentuale cumulativa
Valido	Sì	54	50,0	50,0	50,0
	No	54	50,0	50,0	100,0
	Totale	108	100,0	100,0	

Tabella 6: Conduzione pratica tantrica

Metodo e strumenti

I dati sono stati raccolti attraverso la somministrazione digitale di un questionario di autovalutazione costruito attraverso la piattaforma Google form. Il metodo di analisi statistica utilizzato è il test T di Student a due code tra gruppi indipendenti.

Il metodo è stato usato per determinare se tra i soggetti del gruppo che praticano il tantra e quelli del gruppo che non praticano tantra ci fosse una differenza statisticamente significativa tra le medie relative alle scale che misurano la soddisfazione sessuale e il funzionamento fisiologico sia negli uomini che nelle donne durante l'atto sessuale.

SSS W/M

Per valutare la soddisfazione sessuale dei soggetti è stata utilizzata una versione a 5 item della Sexual Satisfaction Scale ($\alpha = .94$) di Meston e Trapnell (Meston e Trapnell, 2005), valida sia per gli uomini che per le donne. La scala misura 5 fattori: Soddisfazione; Comunicazione; Compatibilità; Preoccupazioni Personali; Preoccupazioni Relazionali. Nel nostro studio abbiamo utilizzato solo la scala Soddisfazione ($\alpha = .83$). Esempi di item, sui quali i partecipanti esprimono il proprio grado di accordo su una scala Likert a 5 punti (1 = del tutto in disaccordo; 5 = completamente d'accordo), sono: *Sono soddisfatto/a della frequenza della mia intimità sessuale (baciarsi, rapporti sessuali, etc.); Sono soddisfatto/a della mia vita sessuale.*

IIEF

Per valutare la funzione sessuale negli uomini è stato utilizzato l' International Index of Erectile Function (IIEF), un questionario costituito da 15 item (IIEF-15) che indaga: la funzione erettile (6 item), la funzione orgasmica (2 item) , il desiderio sessuale (2 item), la soddisfazione del rapporto sessuale (3 item), la soddisfazione complessiva (2 item). (Neijenhuijs, K. I., Holtmaat, K., Aaronson, N. K., Holzner, B., Terwee, C. B., Cuijpers, P., & Verdonck-de Leeuw, I. M. 2019).

La ricerca iniziale ha rivelato che l'IIEF-15 aveva una coerenza accettabile interna ($\alpha > 0,70$) e affidabilità test-retest ($r > 0,70$), ad eccezione della scala delle funzioni orgasmiche.

Il questionario non sostituisce in alcun modo la visita medica che rimane lo strumento fondamentale per la valutazione del soggetto affetto da disfunzione erettile.

Le domande riguardano gli effetti che il soggetto ha avuto nella Sua vita nelle ultime 4 settimane.

I punteggi ottenuti classificano il soggetto in una categoria specifica relativa alla possibile severità della disfunzione:

Punteggi:

1-10: disfunzione erettile severa

11-16: disfunzione erettile moderata

17-25: disfunzione erettile lieve

26-30: assenza di disfunzione erettile

FSFI

Per valutare la funzione sessuale nelle donne è stato utilizzato il Female Sexual Function Index (FSFI) . Il FSFI, self-report di 19 items, definito il gold standard per lo screening, è uno dei questionari più utilizzati, anche in lingua italiana.

Analizza il funzionamento sessuale femminile attraverso 5 aree:

- attività sessuale (può includere il petting, la masturbazione e il coito vaginale);
- il rapporto sessuale;
- la stimolazione sessuale (che include situazioni come i preliminari, la masturbazione o la fantasia sessuale);
- desiderio o interesse sessuale;
- eccitamento sessuale (può includere sensazioni di calore o di congestione ai genitali, lubrificazione, etc).

Queste domande riguardano gli effetti che il soggetto ha avuto nella sua vita nelle ultime 4 settimane (Neijenhuijs, K. I., Hooghiemstra, N., Holtmaat, K., Aaronson, N. K., Groenvold, M., Holzner, B., ... & Verdonck-de Leeuw, I. M. 2019).

La validità iniziale ha mostrato una buona coerenza interna per tutte le scale in uno studio campione, nonché in sottogruppi dei pazienti con FSD e campione di controllo (Cronbach $\alpha = 0.82 - 0.97$). L' affidabilità test-retest era accettabile ($r = 0.79 - 0.86$).

Risultati: I dati emersi da un punto di vista statistico evidenziano che il gruppo delle donne che praticano tantra hanno una media significativa più alta rispetto la variabile

“Lubrificazione” (t-test(49)=2,04, p<05); tale dato è chiaramente visibile nella tabella sottostante n.7 delle medie statistiche, in cui alla *FSFI Lubrificazione*, le donne che praticano tantrica hanno un valore medio di 18,08 rispetto al valore 16,03 delle donne che non lo praticano. Ciò significa che queste donne si lubrificano in maniera più frequente e sufficientemente rispetto alle donne che non praticano tantra.

Le medie delle variabili *Soddisfazione* (p = n.s., M 12,28 donne praticano tantra contro M 11,25 delle donne che non praticano) e *Dolore* (p = n.s., M 7,08 donne praticano tantra contro e M 6,71 delle donne che non praticano), pur riportando una leggera differenza a favore delle donne che praticano tantra, sono poco significative a livello statistico, molto probabilmente per la grandezza del campione che determina una bassa potenza statistica. Una simulazione con numeri raddoppiati del campione fa sì che anche queste due variabili acquisiscano significatività.

La spiegazione che l’effetto della pratica tantrica sia più evidente in una variabile oggettivamente riscontrabile e leggibile come quella della lubrificazione, è dettata dal fatto che le altre variabili sono di natura percettiva e quindi più difficilmente leggibili a livello fisico: desiderio (p=n.s), arousal (p=n.s), orgasmo (p=n.s), funzione sessuale totale (p=n.s).

STATISTICHE GRUPPO DONNE

	Conduce una pratica tantrica?	N	Media	Deviazione std.
FSFI_Desiderio	Sì	25	6,2000	1,29099
	No	28	6,1071	1,28638
FSFI_Arousal	Sì	25	15,1200	3,62077
	No	28	15,2857	4,18867
FSFI_Lubrificazione	Sì	24	18,0833	2,70131
	No	27	16,0370	3,62132
FSFI_Orgasmo	Sì	25	11,8400	3,44819
	No	28	11,8214	3,94456
FSFI_Soddisfazione	Sì	25	12,2800	2,57423
	No	28	11,2500	3,71807
FSFI_Dolore	Sì	25	7,0800	1,73013
	No	28	6,7143	2,49232
FSFI_Tot	Sì	25	69,8800	13,34579
	No	28	66,6429	16,91857

Tabella 7 : Statistiche gruppo donne

Per quanto riguarda il gruppo degli uomini, osservando le medie come da tabella n.8 sottostante, si nota una differenza significativa nella qualità della *funzione erettile* a favore degli uomini che conducono una pratica tantrica rispetto a quelli che non la praticano (t-test (53) = 5,20, p<05); la media è rispettivamente M 28,20 per i praticanti contro M 23,00 dei non praticanti. La media della funzione erettile degli uomini che non praticano tantra è comunque nella norma e non implica una disfunzione erettile, questo dato rafforza ancora di più il risultato significativo della migliore qualità della funzione erettile degli uomini che conducono una pratica tantrica.

Un'altra differenza significativa è quella relativa al grado di *Soddisfazione del rapporto sessuale* (t-test(53) = 2,77, p<05) con una media rispettivamente di M 12,31 per gli uomini che praticano tantra rispetto alla media M 9,53 degli uomini che non praticano (tabella 8). La variabile "*soddisfazione generale*" pur riportando a livello di media un valore leggermente superiore a favore degli uomini che praticano tantra, non è statisticamente significativo (p=n.s). Non si riscontrano differenze significative rispetto le variabili "*funzione orgasmica*" (p=n.s), "*desiderio sessuale*" (p=n.s). Vale anche per gli uomini l'osservazione fatta per le donne, circa la natura oggettivamente riscontrabile e leggibile della funzione erettile rispetto le altre variabili di natura più percettiva. La tabella 8, nell'ultima riga, evidenzia tuttavia una media dell'indice della *soddisfazione sessuale generale* nettamente superiore di circa 10 punti a favore del gruppo di uomini che praticano tantra (M65,55 contro M55,61) , potendo concludere in linea generale che quest'ultimi hanno una migliore prestazione riguardo la funzione sessuale maschile.

STATISTICA GRUPPO UOMINI

	Conduce una pratica tantrica?	N	Media	Deviazione std.
IIEF_Funzione_Erettile	Si	29	28,2069	1,73985
	No	26	23,0000	9,26930
IIEF_Funzione_orgasmica	Si	29	8,9655	1,26725
	No	26	8,3077	3,05639
IIEF_Desiderio_sessuale	Si	29	8,1724	1,39050
	No	26	7,9615	1,50946
IIEF_Soddisfazione_rapporto	Si	29	12,3103	1,91056
	No	26	9,5385	4,67530
IIEF_Soddisfazione_Generale	Si	29	7,8966	1,79970
	No	26	6,8077	2,68357
IIEF_Tot	Si	29	65,5517	4,82986
	No	26	55,6154	19,27501

Tabella 8 : Statistiche gruppo uomini

Conclusioni: poiché dalla scarsa letteratura scientifica esistente emerge che la pratica tantrica ha il potenziale per essere uno strumento terapeutico atto a migliorare il benessere sessuale di coppia, è stata effettuata una ricerca empirica su 108 soggetti (55 maschi e 53 femmine), dei quali la metà (54 soggetti) conduce una pratica tantrica e l'altra metà non ha mai praticato il tantra. I dati sono stati raccolti attraverso la somministrazione digitale di un questionario di autovalutazione e analizzati statisticamente attraverso il test T di Student per gruppi indipendenti per determinare se tra i soggetti del gruppo che praticano il tantra e quelli del gruppo che non praticano tantra, ci fosse una differenza statisticamente significativa rispetto la soddisfazione sessuale e il funzionamento fisiologico durante l'atto sessuale, sia negli uomini che nelle donne dei due gruppi.

I risultati ci portano alla conclusione che gli uomini che praticano il tantra hanno una migliore qualità della funzione erettile e un maggior grado di soddisfazione del rapporto sessuale rispetto agli uomini che non praticano il tantra e che in linea generale si può affermare che essi hanno anche una migliore performance sessuale.

Per quanto riguarda le donne che praticano tantra, i risultati dimostrano che, durante l'atto sessuale esse hanno una lubrificazione vaginale maggiore in frequenza e quantità rispetto alle donne che non praticano tantra.

I risultati di alcune altre variabili della funzione sessuale femminile, come la *soddisfazione* e il *dolore*, con una simulazione di un campione di grandezza più ampia che aumenti la potenza statistica, evidenzerebbe differenze significative a favore delle donne che praticano tantra. Per questo motivo si suggerisce per ricerche future un campione più ampio.

BIBLIOGRAFIA

Articoli di rivista:

- Adler, S. R. (2002). Integrative Medicine and Culture: Toward an Anthropology of CAM. *Medical Anthropology Quarterly*, 16(4). <https://doi.org/10.1525/maq.2002.16.4.412>
- Atwood, G. E., & Stolorow, R. D. (2014). Structures of subjectivity: Explorations in psychoanalytic phenomenology and contextualism. In *Structures of Subjectivity: Explorations in Psychoanalytic Phenomenology and Contextualism*. <https://doi.org/10.4324/9781315770680>
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4). <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x>
- Beissner, F., Meissner, K., Bär, K. J., & Napadow, V. (2013). The autonomic brain: An activation likelihood estimation meta-analysis for central processing of autonomic function. *Journal of Neuroscience*, 33(25). <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1103-13.2013>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. v., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3). <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Block-Lerner, J., Adair, C., Plumb, J. C., Rhatigan, D. L., & Orsillo, S. M. (2007). The case for mindfulness-based approaches in the cultivation of empathy: Does nonjudgmental, present-moment awareness increase capacity for perspective-taking and empathic concern? *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4). <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00034.x>
- Blomhoff, S., Spetalen, S., Jacobsen, M. B., Vatn, M., & Malt, U. F. (2000). Intestinal reactivity to words with emotional content and brain information processing in irritable bowel syndrome. *Digestive Diseases and Sciences*, 45(6). <https://doi.org/10.1023/A:1005502119461>
- Bornemann, B., & Singer, T. (2017). Taking time to feel our body: Steady increases in heartbeat perception accuracy and decreases in alexithymia over 9 months of contemplative mental training. *Psychophysiology*, 54(3). <https://doi.org/10.1111/psyp.12790>
- Boss, P., Bryant, C. M., & Mancini, J. A. (2018). Family Stress Management: A Contextual Approach. In *Family Stress Management: A Contextual Approach*. <https://doi.org/10.4135/9781506352206>
- Brotto, L. A. (2011). Non-judgmental, present-moment, sex... As if your life depended on it. In *Sexual and Relationship Therapy* (Vol. 26, Issue 3). <https://doi.org/10.1080/14681994.2011.595402>
- Brotto, L. A., Basson, R., & Luria, M. (2008). A mindfulness-based group psychoeducational intervention targeting sexual arousal disorder in women. *Journal of Sexual Medicine*, 5(7). <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2008.00850.x>
- Brotto, L. A., & Heiman, J. R. (2007). Mindfulness in sex therapy: Applications for women with sexual difficulties following gynecologic cancer. *Sexual and Relationship Therapy*, 22(1). <https://doi.org/10.1080/14681990601153298>
- Brotto, L. A., Krychman, M., & Jacobson, P. (2008). Eastern approaches for enhancing women's sexuality: Mindfulness, acupuncture, and yoga. *Journal of Sexual Medicine*, 5(12). <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2008.01071.x>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4). <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Bullis, J. R., Bøe, H. J., Asnaani, A., & Hofmann, S. G. (2014). The benefits of being mindful: Trait mindfulness predicts less stress reactivity to suppression. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(1). <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2013.07.006>
- Canary, D. J., Stafford, L., & Semic, B. A. (2002). A panel study of the associations between maintenance strategies and relational characteristics. In *Journal of Marriage and Family* (Vol. 64, Issue 2). <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00395.x>
- Christensen, J. F., Gaigg, S. B., & Calvo-Merino, B. (2018). I can feel my heartbeat: Dancers have increased interoceptive accuracy. *Psychophysiology*, 55(4). <https://doi.org/10.1111/psyp.13008>
- Craig, A. D. (2009). How do you feel - now? The anterior insula and human awareness. In *Nature Reviews Neuroscience* (Vol. 10, Issue 1). <https://doi.org/10.1038/nrn2555>

- Drucker, D. J. (2010). Male sexuality and Alfred Kinsey's 0-6 scale: Toward "a sound understanding of the realities of sex." *Journal of Homosexuality*, 57(9).
<https://doi.org/10.1080/00918369.2010.508314>
- Dunkley, C. R., Goldsmith, K. M., & Gorzalka, B. B. (2015). The potential role of mindfulness in protecting against sexual insecurities. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 24(2).
<https://doi.org/10.3138/cjhs.242-A7>
- Edlow, B. L., Takahashi, E., Wu, O., Benner, T., Dai, G., Bu, L., Grant, P. E., Greer, D. M., Greenberg, S. M., Kinney, H. C., & Folkerth, R. D. (2012). Neuroanatomic connectivity of the human ascending arousal system critical to consciousness and its disorders. *Journal of Neuropathology and Experimental Neurology*, 71(6). <https://doi.org/10.1097/NEN.0b013e3182588293>
- Eyring, J. B., Leavitt, C. E., Allsop, D. B., & Clancy, T. J. (2021). Forgiveness and Gratitude: Links Between Couples' Mindfulness and Sexual and Relational Satisfaction in New Cisgender Heterosexual Marriages. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 47(2).
<https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1842571>
- Faith, M. S., & Schare, M. L. (1993). The role of body image in sexually avoidant behavior. *Archives of Sexual Behavior*, 22(4). <https://doi.org/10.1007/BF01542123>
- Fink, S., Foran, K. A., Sweeney, A. C., & O'Hea, E. L. (2009). Sexual body esteem and mindfulness in college women. *Body Image*, 6(4). <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.07.003>
- Ganong, L., Sprey, J., Atkinson, M. P., Fine, M. A., Boss, P. G., Doherty, W. J., LaRossa, R., Schumm, W. R., & Steinmetz, S. K. (1994). Sourcebook of Family Theories and Methods: A Contextual Approach. *Journal of Marriage and the Family*, 56(2). <https://doi.org/10.2307/353117>
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1).
[https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
- Harper, F. v., Kinsey, A. C., Pomeroy, W. B., Martin, C. E., & Gebhard, P. H. (1954). Sexual Behavior in the Human Female. *The Yale Law Journal*, 63(6). <https://doi.org/10.2307/793793>
- Hartzell, J. F., Davis, B., Melcher, D., Miceli, G., Jovicich, J., Nath, T., Singh, N. C., & Hasson, U. (2016). Brains of verbal memory specialists show anatomical differences in language, memory and visual systems. *NeuroImage*, 131. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2015.07.027>
- Harvey, J., Crowley, J., & Woszidlo, A. (2019). Mindfulness, Conflict Strategy Use, and Relational Satisfaction: a Dyadic Investigation. *Mindfulness*, 10(4). <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1040-y>
- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1080/14768320500105270>
- Heeren, A., & Philippot, P. (2011). Changes in Ruminative Thinking Mediate the Clinical Benefits of Mindfulness: Preliminary Findings. *Mindfulness*, 2(1). <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0037-y>
- Hinton, D. E., & Kirmayer, L. J. (2017). The Flexibility Hypothesis of Healing. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 41(1). <https://doi.org/10.1007/s11013-016-9493-8>
- Holmes, T., Chamberlin, P., & Young, M. (1994). Relations of exercise to body image and sexual desirability among a sample of university students. *Psychological Reports*, 74(3 Pt 1).
<https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.3.920>
- Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C., & Thoburn, J. W. (2011). Mindfulness, Spousal Attachment, and Marital Satisfaction: A Mediated Model. *The Family Journal*, 19(4).
<https://doi.org/10.1177/1066480711417234>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2). <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method and research. *Monitoring Obshchestvennogo Mneniya: Ekonomicheskie i Sotsial'nye Peremeny*, 1(131). <https://doi.org/10.14515/monitoring.2016.1.02>
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P. J., & Kappen, G. (2017). Bridging the Sciences of Mindfulness and Romantic Relationships: A Theoretical Model and Research Agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1). <https://doi.org/10.1177/1088868315615450>
- Khaddouma, A., Gordon, K. C., & Bolden, J. (2015). Zen and the art of sex: examining associations among mindfulness, sexual satisfaction, and relationship satisfaction in dating relationships. *Sexual and Relationship Therapy*, 30(2). <https://doi.org/10.1080/14681994.2014.992408>
- Koen, B. D. (2009). Beyond the Roof of the World: Music, Prayer, and Healing in the Pamir Mountains. In *Beyond the Roof of the World: Music, Prayer, and Healing in the Pamir Mountains*.
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195367744.001.0001>

- Komisaruk, B. R., Bianca, R., Sansone, G., Gómez, L. E., Cueva-Rolón, R., Beyer, C., & Whipple, B. (1996). Brain-mediated responses to vaginocervical stimulation in spinal cord-transected rats: Role of the vagus nerves. *Brain Research*, 708(1–2). [https://doi.org/10.1016/0006-8993\(95\)01312-1](https://doi.org/10.1016/0006-8993(95)01312-1)
- Kozlowski, A. (2013). Mindful mating: Exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction. In *Sexual and Relationship Therapy* (Vol. 28, Issues 1–2). <https://doi.org/10.1080/14681994.2012.748889>
- Lajoie, D. H. , & S. S. I. (1992). Definitions of transpersonal psychology: The first twenty-three years. *Journal of Transpersonal Psychology*, 24–98.
- Lambie, J. A. (2008). On the irrationality of emotion and the rationality of awareness. *Consciousness and Cognition*, 17(3). <https://doi.org/10.1016/j.concog.2007.03.005>
- Lazar, S. W., Bush, G., Gollub, R. L., Fricchione, G. L., Khalsa, G., & Benson, H. (2000). Functional brain mapping of the relaxation response and meditation. *NeuroReport*, 11(7). <https://doi.org/10.1097/00001756-200005150-00042>
- Lazaridou, A. , & K. (n.d.). *Mindfulness and sexuality*. *Sexual and Relationship Therapy*. [Http://Dx.Doi.Org/10.1080/14681994.2013.773398](http://Dx.Doi.Org/10.1080/14681994.2013.773398).
- Leavitt, C. E., Lefkowitz, E. S., Akyil, Y., & Serduk, K. (2020). A Cross-Cultural Study of Midlife Relational and Sexual Health: Comparing Ukraine to the U.S. and Turkey. *Sexuality and Culture*, 24(3). <https://doi.org/10.1007/s12119-019-09654-y>
- Loizzo, J. J. (2016). The subtle body: an interoceptive map of central nervous system function and meditative mind–brain–body integration. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1). <https://doi.org/10.1111/nyas.13065>
- Lousada, M., & Angel, E. (2011). Tantric orgasm: Beyond Masters and Johnson. *Sexual and Relationship Therapy*, 26(4). <https://doi.org/10.1080/14681994.2011.647903>
- Markil, N., Whitehurst, M., Jacobs, P. L., & Zoeller, R. F. (2012). Yoga nidra relaxation increases heart rate variability and is unaffected by a prior bout of hatha yoga. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18(10). <https://doi.org/10.1089/acm.2011.0331>
- Mason, L. I., Alexander, C. N., Travis, F. T., Marsh, G., Orme-Johnson, D. W., Gackenbach, J., Mason, D. C., Rainforth, M., & Walton, K. G. (1997). Electrophysiological correlates of higher states of consciousness during sleep in long-term practitioners of the transcendental meditation program. *Sleep*, 20(2). <https://doi.org/10.1093/sleep/20.2.102>
- MASTERS, W. H., & JOHNSON, V. E. (1977). Counseling with Sexually Incompatible Marriage Partners. In *General Procedures*. <https://doi.org/10.1016/b978-0-08-020373-7.50015-2>
- McGill, J., Adler-Baeder, F., & Rodriguez, P. (2016). Mindfully in love: A meta-analysis of the association between mindfulness and relationship satisfaction. *Journal of Human Sciences and Extension*, 4(1).
- Micozzi, M. S. (2002). Culture, Anthropology, and the Return of “Complementary Medicine.” *Medical Anthropology Quarterly*, 16(4). <https://doi.org/10.1525/maq.2002.16.4.398>
- Mirams, L., Poliakoff, E., Brown, R. J., & Lloyd, D. M. (2013). Brief body-scan meditation practice improves somatosensory perceptual decision making. *Consciousness and Cognition*, 22(1). <https://doi.org/10.1016/j.concog.2012.07.009>
- Parr, D. (1968). Human Sexual Response. By William H. Masters and Virginia E. Johnson, London: J. & A. Churchill. 1966. Pp. 366. Price 70 s . . *British Journal of Psychiatry*, 114(507). <https://doi.org/10.1192/bjp.114.507.259>
- Pines, M. (1968). “Human sexual response”-A discussion of the work of masters and Johnson. *Journal of Psychosomatic Research*, 12(1). [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(68\)90007-X](https://doi.org/10.1016/0022-3999(68)90007-X)
- Plancke, C. (2020). Bodily intimacy and ritual healing in women’s tantric retreats. *Anthropology and Medicine*, 27(3). <https://doi.org/10.1080/13648470.2019.1702774>
- Porges, S. W. (2011). The polyvagal theory. In *The National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine* (Vol. 4, Issue 3).
- Purdon, C., & Holdaway, L. (2006). Non-erotic thoughts: Content and relation to sexual functioning and sexual satisfaction. *Journal of Sex Research*, 43(2). <https://doi.org/10.1080/00224490609552310>
- Quadt, L., Critchley, H. D., & Garfinkel, S. N. (2018). The neurobiology of interoception in health and disease. *Annals of the New York Academy of Sciences*. <https://doi.org/10.1111/nyas.13915>
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. In *Clinical Psychology Review* (Vol. 29, Issue 2). <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.004>

- Shannahoff-Khalsa, D. (2007). Kundalini Yoga Meditation: Techniques Specific for Psychiatric Disorders, Couples Therapy, and Personal Growth. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(10). <https://doi.org/10.1089/acm.2007.0684>
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6). <https://doi.org/10.1023/A:1018700829825>
- Skora, K. M. (2007). The pulsating heart and its divine sense energies: Body and touch in Abhinavagupta's Trika Śaivism. *Numen*, 54(4). <https://doi.org/10.1163/156852707X244298>
- Sloan, R. P., Bagiella, E., Shapiro, P. A., Kuhl, J. P., Chernikhova, D., Berg, J., & Myers, M. M. (2001). Hostility, gender, and cardiac autonomic control. *Psychosomatic Medicine*, 63(3). <https://doi.org/10.1097/00006842-200105000-00012>
- Sloan, R. P., Shapiro, P. A., Bigger, J. T., Bagiella, E., Steinman, R. C., & Gorman, J. M. (1994). Cardiac autonomic control and hostility in healthy subjects. *The American Journal of Cardiology*, 74(3). [https://doi.org/10.1016/0002-9149\(94\)90382-4](https://doi.org/10.1016/0002-9149(94)90382-4)
- Telles, S., Subramanya, P., Manjunath, N., Deepak, K., Naveen, K., & Raghavendra, B. (2013). Voluntary heart rate reduction following yoga using different strategies. *International Journal of Yoga*, 6(1). <https://doi.org/10.4103/0973-6131.105940>
- Travis, F., & Arenander, A. (2006). Cross-sectional and longitudinal study of effects of transcendental meditation practice on interhemispheric frontal asymmetry and frontal coherence. *International Journal of Neuroscience*, 116(12). <https://doi.org/10.1080/00207450600575482>
- Travis, F., Haaga, D. A. F., Hagelin, J., Tanner, M., Arenander, A., Nidich, S., Gaylord-King, C., Grosswald, S., Rainforth, M., & Schneider, R. H. (2010). A self-referential default brain state: Patterns of coherence, power, and eLORETA sources during eyes-closed rest and transcendental meditation practice. *Cognitive Processing*, 11(1). <https://doi.org/10.1007/s10339-009-0343-2>
- Travis, F., & Parim, N. (2017). Default mode network activation and Transcendental Meditation practice: Focused Attention or Automatic Self-transcending? *Brain and Cognition*, 111. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2016.08.009>
- Travis, F., & Wallace, R. K. (1999). Autonomic and EEG Patterns during Eyes-Closed Rest and Transcendental Meditation (TM) Practice: The Basis for a Neural Model of TM Practice. *Consciousness and Cognition*, 8(3). <https://doi.org/10.1006/ccog.1999.0403>
- Venkatraman, A., Edlow, B. L., & Immordino-Yang, M. H. (2017). The brainstem in emotion: A review. In *Frontiers in Neuroanatomy* (Vol. 11). <https://doi.org/10.3389/fnana.2017.00015>
- Voigt, H. (1991). Enriching the sexual experience of couples: The asian traditions and sexual counseling. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 17(3). <https://doi.org/10.1080/00926239108404345>
- Wachs, K., & Cordova, J. v. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4). <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x>
- Wade, J. (2000). Mapping the Courses of Heavenly Bodies: The Varieties of Transcendent Sexual Experience. *Journal of Transpersonal Psychology*, 32(2).
- Weaver, A. D., & Byers, E. S. (2013). Eye of the Beholder? Sociocultural Factors in the Body Image and Sexual Well-Being of Heterosexual Women. *International Journal of Sexual Health*, 25(2). <https://doi.org/10.1080/19317611.2012.737446>
- WENGER, M. A., BAGCHI, B. K., & ANAND, B. K. (1961). Experiments in India on "voluntary" control of the heart and pulse. *Circulation*, 24. <https://doi.org/10.1161/01.CIR.24.6.1319>
- Wiegel, M., Scepkowski, L. A., & Barlow, D. H. (2007). Cognitive-affective processes in sexual arousal and sexual dysfunction. *The Psychophysiology of Sex*.
- Wiggins, K. T. (2012). Mindfulness and emotion in relationships: Emotion regulation, empathy, and affect as mediators of the association between mindfulness and relationship satisfaction. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 74(2-B(E)).

Libri:

- Andrea De Giorgio. (2019). *La mente mente?* (Galata, Ed.).
- Anonimo. (1991). *La Légende immémoriale du dieu Shiva. Le Shiva Purana* (Gallimard, Ed.).
- Bodansky, S. , & B. v. (2000). *Extended massive orgasm* (Vermillion Ebury).
- Elmar e Michaela Zadra. (1997). *Tantra la via dell'estasi sessuale* (Mondadori, Ed.).
- Elmar e Michaela Zadra. (1999). *Tantra per due* (Ed.; Mondadori).
- Elmar e Michaela Zadra. (2006). *Tantra e meditazione* (Ed.; Rizzoli).
- G.Barotto. (2004). *Hevajra Tantra - Il risveglio di Vajragarbha* (Astralobio).
- H.S. Kaplan. (1974). *The New Sex Therapy* (Brunner/Mazel, Ed.; Brunner/Mazel).
- Jack Lee Rosenberg with Beverly Kitaen-Morse. (1996). *The intimate couple* (Humanics ltd)
- Jack Lee Rosenberg with Marjorie L.Rand and Diane Asay.(1991) *Body, Self, Soul & Substaining integration* (Humanics ltd)
- Rajneesh Foundation. (1974) *The Book of Secrets: Vol. 1,2,3,4,5*
- Wilhelm Reich. (1976). *Character Analysis* (Imprint unknown, Ed.; Imprint unknown).
- Wilhelm Reich. (1986). *The Function of the Orgasm* (Farrar, Ed.; Straus & Giroux).

Versione italiana di un libro straniero:

- Alexander Lowen. (1984). *Il piacere un approccio creativo alla vita* (Astralobio-Ubaldini).
- Carl Guvav Jung. (1977). *Gli archetipi dell'inconscio collettivo* (trad. di Elena Schanzer e Antonio Vitolo, Ed.; Bollati Boringhieri). Bollati Boringhieri.
- Osho internation foundation. (2008). *Osho i segreti del tantra: Vol. III* (Bompiani).

RINGRAZIAMENTI

Al termine di questi primi quattro anni di studio e di esperienze verso la conoscenza del corpo, della mente e dell'animo umano, sento di ringraziare dal cuore tutte le persone, il cui sostegno e supporto pratico ed emotivo, ha permesso l'inizio e il compimento di questa appassionante e appagante tappa di studio e di vita.

- Ringrazio il mio relatore prof. Dario Cafagna per aver saputo ascoltare e cogliere le mie passioni e interessi e avermi permesso di scrivere una tesi sul tantra, oltre a tutto il supporto fornitomi durante la stesura di questa tesi.
- Ringrazio mia madre per accettarmi così come sono, in modo amorevole e incondizionato e darmi il calore che il mio cuore ha bisogno. La ringrazio per avermi incoraggiato e sostenuto nella mia scelta di lasciare il lavoro per studiare e perseguire i miei sogni.
- Ringrazio lo spirito di mio padre defunto Raffaele per guidarmi e proteggermi nel mondo dei vivi.
- Ringrazio mia moglie Yayi, mia sorella Katia, mio cognato Michele e mia nipote Rossella per avermi incoraggiato sin dall'inizio nella mia scelta di riprendere a studiare, occuparsi dell'azienda al mio posto e darmi ogni giorno affetto e amore.
- Ringrazio il mio amico fraterno Rocco per dirigere ogni giorno con passione, saggezza e professionalità la società in cui lavoravo, e avermi dato la possibilità e la serenità necessaria alla realizzazione del mio sogno.
- Ringrazio tutti i collaboratori della mia azienda il cui lavoro, dedizione e serietà mi hanno permesso di concentrarmi meglio sul mio percorso di studi e terminarlo.
- Ringrazio tutti i miei maestri di meditazione incontrati lungo il mio lungo cammino di ricerca e crescita personale.
- Ringrazio i miei insegnanti di tantra e di vita Elmar e Michaela Zadra, per avermi introdotto al mondo del tantra, del piacere e dell'autenticità e aiutato a divulgare il questionario della ricerca ai loro allievi.

- Ringrazio la mia tutor Valentina Romito per avermi assistito, seguito e ascoltato passo dopo passo, avermi fatto sentire la sua presenza professionale con le sue periodiche telefonate e chiarito tutti i miei dubbi.
- Ringrazio il mio cane Lola, perché invitandomi a giocare con lei durante le fasi di studio, mi permetteva di fare delle pause divertenti e rigeneranti.
- Ringrazio tutte le persone, amici, colleghi di corso, che hanno dato il proprio contributo alla realizzazione di questa ricerca rispondendo alle domande del questionario.
- Un sentito grazie a tutte le persone che non ho menzionato ma che mi hanno permesso di arrivare fin qui e di portare a termine questo lavoro di tesi.
- Un riconoscimento a me stesso per essere riuscito ad ascoltare il mio buon daimon e allinearmi finalmente alla mia missione di vita, perseguendo le mie passioni e i miei interessi e raggiungere la mia felicità.