

INTRODUZIONE

Nihil sub sole novi (niente di nuovo sotto il sole)

In nessun altro campo come in quello del sesso, probabilmente, appare necessaria una "introduzione", per lo meno volendo attenersi all' "id quod plerumque accidit", a ciò che per la maggior parte delle volte succede. Introduzione e penetrazione profonda del concetto "il sesso come sport" saranno i nostri obiettivi. Tuttavia, niente di nuovo sotto il sole, anche la trattazione che seguirà non costituisce nulla di nuovo rispetto ai fiumi di inchiostro già versati sull' argomento "sesso", diverso

è solo il punto di vista in cui viene considerato il sesso, vale a dire come un evento atletico, nei cui confronti possono essere utilizzati criteri medico-sportivi per il raggiungimento della massima condizione di salute e benessere. Il massimo rendimento sessuale, come la massima resa sportiva, richiede un approccio scientifico.

Per fare questo, nell' inscindibile unione costituita a "psiche" e "soma", in questa sorta di "monismo" che è l'uomo, opereremo un' artificiosa scissione, occupandoci solamente o prevalentemente dell' aspetto somatico, anche a costo di essere tacciati di "riduzionismo biologico", senza nulla voler togliere all' aspetto psichico che costituisce comunque patrimonio del singolo individuo. In altre parole ci soffermeremo sull' aspetto fisico dell' attività sessuale, nella convinzione che il corpo abbia comunque un' influenza sulla mente e che l' aspetto somato-psichico sia altrettanto importante di quello psicosomatico. Ognuno potrà realizzare peraltro il massimo rendimento sessuale attraverso un adeguato allenamento, esattamente nella stessa maniera in cui è possibile ottimizzare qualsiasi altra forma di esercizio fisico; potrà poi mettere a disposizione delle proprie fantasie, desideri, affettività e sentimenti un ottimo stato di forma fisica, un' ottimizzazione del gesto atletico sessuale: il sesso come sport, l' erotismo come ginnastica erotica.

Sono naturalmente necessarie alcune premesse concettuali e culturali per precisare e delimitare lo scopo della presente trattazione.

La sessualità costituisce una componente essenziale della vita, l' istinto sessuale è un impulso possente, naturale, fisiologico; la soddisfazione dei bisogni sessuali è un obiettivo universale, il sesso occupa una larga parte dei nostri desideri, discorsi e pensieri, situazione ben espressa dalla storiella dell' uomo che, recatosi dal medico, affermava di essere ermafrodita ed alle rimostranze dello stesso che, avendolo visitato ed avendo riscontrato solo gli attributi maschili gli chiedeva dove fossero quelli femminili, egli, battendosi con la mano la fronte, rispondeva: " qui dottore, in testa, sempre qui! " .

Solo i mistici, i contemplativi, gli ascetici a prezzo di un notevole sforzo di sublimazione riescono forse a fare a meno del sesso, tutti gli altri giustamente aspirano a quello che è a tutti gli effetti un bisogno primario. Tale inclinazione, dice Desmond Morris nel suo "L'animale uomo", non è una sorta di decadenza culturale, ma una tendenza importantissima del nostro processo evolutivo, fonte di alcuni dei momenti più sublimi della nostra vita (a parte l'uomo tutti gli animali sanno che lo scopo principale della vita è godersela). Un'ulteriore precisazione va fatta riguardo ad una visione culturale che veda nel raggiungimento dell'orgasmo, possibilmente contemporaneo del partner, l'obiettivo finale dell'atto o degli atti sessuali: se poi tale obiettivo sia ai fini procreativi o ricreativi non interessa tale trattazione e viene rimandato al libero arbitrio dei singoli.

Nella nostra cultura occidentale ed in particolare nell'area soggetta all'influenza della cultura cattolica, il piacere sessuale è sempre stato legato al concetto di peccato e la donna vista spesso come una creatura emanazione diretta del grande tentatore, anche se, come dice Anatole France, facendone un peccato il cristianesimo ha fatto molto per il sesso (il sesso è peccato? sì, è peccato... farlo male). Tuttavia si è assistito, ma solo nell'ultimo secolo, a partire dagli studi sull'inconscio di Sigmund Freud per arrivare agli anni settanta con i lavori di Masters e Johnson, ad una progressiva divulgazione delle tematiche sessuali sotto il profilo strettamente scientifico, ma sarebbe erroneo pensare che questa sia una conquista del ventesimo secolo poiché antiche civiltà avevano già affrontato il tema del sesso anche se da posizioni culturali, filosofiche e religiose differenti, ma non per questo meno interessanti.

I Cinesi furono i primi a produrre manuali sessuali, l'opera più antica di cui si abbia notizia sono "i libri di alcova" dell'imperatore Huang-Ti risalenti al 2500 a. C. Profondamente permeati della filosofia taoista, essi sottolineano l'aspetto della "gioia" del sesso, ripetendo più volte che si tratta di un'arte che deve mirare da ambo le parti, uomo e donna, alla reciproca soddisfazione. Per i taoisti tutto possiede un'azione uguale e contraria, alle forze vengono dati i nomi di Yin, la forza passiva, negativa, nutritiva, e Yang quella attiva, positiva e consumatrice. Essi ritenevano l'uomo più Yang e la donna più Yin e l'equilibrio poteva essere raggiunto mediante il coito, che doveva essere più lungo possibile per permettere il massimo flusso di energia e trovare l'apice nel momento dell'orgasmo che doveva essere simultaneo.

Il Kama Sutra è senz'altro il testo indiano che ha avuto maggior impatto nella cultura occidentale, esso fu scritto in periodo compreso tra il I ed il IV secolo d.C. attribuito al saggio Vatsyayana, cui fece seguito nel secolo XII il Khoka Shastra dell'erudito Khokkoka ed infine nel XVI secolo l'Ananga Ranga di Kalyaanamalla. Tali testi riflettono il pensiero filosofico indiano secondo il quale l'anima si reincarna incessantemente per raggiungere il nirvana attraverso la purificazione del

Karma, tale purificazione si ottiene seguendo le tre grandi mete del Sharma, Artha e Kama, quest'ultimo comprendente la stimolazione dei sensi. Ed alla stimolazione dei sensi mediante l'atto amoroso sono dedicati i tre manuali sopra citati, i quali invero mantengono un atteggiamento scrupolosamente enciclopedico e pedagogico riflettendo per altro una certa visione maschilista del problema, anche se giusta-mente il Kamasutra conclude che "quando la ruota della passione gira non serve più alcun manuale né alcuna regola".

Lo Shunga, il manuale giapponese dell'arte amatoria, costituisce una sorta di particolarità in quanto non possiede basi filosofiche o religiose che lo sorreggano, bensì riflette la vita come essa è, con un atteggiamento franco e diretto rispetto al sesso non scevro da aspetti talvolta anche brutali, che non trova eguali nella letteratura per disinibizione e libertà: se tu uomo saprai avvicinarti nella giusta maniera alla donna, "ogni notte mescolerà al tuo latte il suo miele".

Il manuale classico degli arabi "Il giardino profumato" fu scritto nel secolo XVI dal governatore Al Nefzawi su incarico del Gran Visir di Tunisi e riflette la concezione musulmana secondo cui il sesso è un dono della divinità e goderne è quindi un diritto e un dovere dell'uomo. Anche in tale opera, che contiene tra l'altro brillanti intuizioni come quella della necessità per la donna di un tempo tre-quattro volte maggiore per il raggiungimento dell'orgasmo, si pone come obbiettivo finale il piacere simultaneo.

Nei seguaci del Tantra, infine, l'atto sessuale deve portare all'aumento della consapevolezza, del controllo e della canalizzazione delle energie sessuali attraverso rituali che non devono necessariamente portare alla eiaculazione, il che costituirebbe una perdita di energia vitale, ma si risolvono in una penetrazione in cui vengono utilizzati solo i muscoli perineali; nell'uomo per espandere e nella donna per avvolgere senza nessun altro movimento, e ... chi si accontenta gode.

In questo complesso e variegato panorama l'interesse della presente trattazione si rivolge dunque al miglioramento della performance per il raggiungimento ottimale dell'orgasmo simultaneo dei partner, ed alla possibile obiezione che tale impostazione possa costituire l'eliminazione o la negazione di quanto di romantico e di poetico ci sia nella sessualità, si vuole rispondere che nulla si vuole togliere a questi importanti aspetti, ma che al contrario, analogamente ad altre situazioni della vita, il poter contare sulle proprie condizioni fisiche ottimali, rappresenta comunque un aumento della coscienza di sé (coito ... ergo sum), può contribuire ad eliminare alcune paure, può aiutare a meglio comprendere alcuni problemi interpersonali e via dicendo, in una parola può avvicinare il sé reale a quello ideale attraverso una maggior fiducia in se stessi, una riduzione della dipendenza, una miglio-re capacità di rapporto con l'altro sesso ed una migliore efficienza fisica generale, senza per questo essere così drastici come il poeta Giorgio Baffo che scriveva "di aver sempre sentito fin da ragazzo, che amor senza chiavar non vale un cazzo".

Un'intensa e frequente attività sessuale può potenziare le capacità atletiche e parimenti la pratica sportiva può potenziare le prestazioni sessuali. Invero ci si è sempre soffermati sul primo aspetto se cioè l'attività sessuale possa influenzare in senso positivo o negativo le prestazioni atletiche di alto livello, con posizioni spesso divergenti come quella del ciclista Gimondi che, si diceva, praticava il sesso solo una o due volte l'anno durante l'attività agonistica ed era comunque Felice, o quella invece di un allenatore di football americano che affermava che non era il sesso a rovinare i suoi giovani atleti, bensì il fatto di stare in piedi tutta la notte per cercarlo. Del secondo aspetto, invece, se cioè una regolare pratica sportiva possa influenzare positivamente l'attività sessuale poco si è detto, e su ciò ci si vuole soffermare, cercando di individuare adeguati schemi di allenamento per prepararsi all' "incontro". La salute generale influenza la salute sessuale. La condizione dei nervi, del sangue, delle arterie, del tono muscolare e della digestione possono incidere in maniera determinante sulle nostre capacità amatorie. La sessualità non risiede soltanto negli organi sessuali, ma è diffusa in ogni cellula del corpo. Identificare i parametri in gioco nel gioco del sesso è presupposto essenziale per incrementare la performance. Abbiamo conoscenze sulla fisiologia dello sport e sulle metodologie di allenamento quanto mai evolute, ma queste cognizioni sono ben poco utilizzate dall'uomo medio per migliorare la sua forza, la sua agilità, la sua resistenza e coordinazione muscolare. Nessun allenatore manderebbe in campo un atleta non opportunamente preparato ad uno specifico sforzo fisico, pur tuttavia milioni di persone ripetono continuamente l'atto sessuale senza avere dei sistemi di riferimento per valutare la propria prova e per cercare di migliorarla.

Questo libro vuole dunque essere un'indagine aperta, piuttosto che un catalogo di fatti assodati, e vuole prendere in esame ipotesi deduttive, senza fare affermazioni di certezza. Non è infatti un manuale che insegna a far l'amore, non illustra il Kama Sutra, non cura l'impotenza (caso mai aumenta la potenza) non risolve i problemi di coppia, non si occupa di tendenze sessuali aberranti, di perversioni od altro, non promette sensazioni particolari, non si occupa di filosofia od etica, non illustra pratiche sadomaso, non indica sostanze o cibi afrodisiaci, è scritto da un uomo e quindi inevitabilmente risente dell'angolo di visuale maschile anche se i concetti generali espressi possono essere tranquillamente applicati alla donna, muove dalla necessità di trovare un profondo e positivo rapporto con il proprio corpo in grado di risvegliare il desiderio ed il piacere, si ispira al semplice concetto di: PIU' SESSO NELLA VITA, PIU' VITA NEL SESSO.