

Indice

Ringraziamenti	5
Capitolo 1. Un punto tutto femminile	7
La mia prima volta	9
Vent'anni di confusione	15
Una ricerca a misura di donna	24
Capitolo 2. Come svelare il punto G?	
Un rituale iniziatico	29
Svelare il punto G in 5 passi	30
1. <i>Preparare il viaggio</i>	34
2. <i>Bussare alla porta</i>	36
3. <i>Aprire la porta</i>	41
4. <i>Togliere il velo</i>	45
5. <i>Il femminile svelato</i>	54
E se sei omosessuale o single?	57
Capitolo 3. Piaceri al limite del sostenibile ...	61
La mente va in tilt	63
Sentimenti in ombra	75
Cose che non si dicono	83
Anche la donna può eiaculare	86
Capitolo 4. Liberare l'orgasmo	93
Fare l'amore con il punto G	93
L'anatomia c'entra?	104

Due tipi di piacere	106
Un orgasmo particolare	111
L'orgasmo combinato	118
Altri punti interessanti	124
Capitolo 5. Un assaggio dell'unione tantrica .	127
Abbandonarsi completamente	127
<i>Non sacrificarsi</i>	128
<i>Non avere riserve</i>	129
<i>Non cercare un posto sicuro</i>	130
<i>Non inseguire un ideale</i>	131
<i>Non perdere coscienza</i>	132
<i>Affidarsi all'energia sessuale</i>	134
<i>Scegliere di abbandonarsi</i>	135
<i>Appoggiarsi alle spalle dell'uomo</i>	136
<i>Lasciar fiorire il cuore</i>	138
Un programma per il piacere	140
<i>Prima fase</i>	144
<i>Seconda fase</i>	147
<i>Terza fase</i>	149
La porta verso lo spirito	154
Corsi di Tantra	173
Appendice. Statistiche: i dati della nostra ricerca	175
Prima del massaggio	176
Dopo il massaggio	178
Note	195
Capitolo 1	195
Capitolo 2	197
Capitolo 3	197
Capitolo 4	197
Capitolo 5	197

Capitolo 4

Liberare l'orgasmo

Fare l'amore con il punto G

Finora quando parlavamo del punto G, ci riferivamo al massaggio rituale descritto nel Capitolo 2. Averlo fatto almeno una volta è utile per avere una chiara e distinta percezione di quest'area, per assaporare l'intensità dei sentimenti che possono scaturirne. Ma non vogliamo certo fermarci al massaggio. Vediamo allora come introdurre la ricchezza di quello che abbiamo imparato anche nell'atto amoroso.

Se prima del massaggio soltanto un terzo delle donne intervistate era consapevole del punto G, dopo aver fatto tutti i passaggi circa la metà di loro riconosce di aver provato le stesse sensazioni anche durante l'atto sessuale, benché non in questa misura, perché non ci avevano fatto caso. Le stesse donne dicono che i tocchi del pene, spesso sfuggenti durante l'atto amoroso, non sono sufficienti per soddisfarle pienamente.

Quando chiediamo alle donne che cosa le aiuta a raggiungere il piacere, vediamo che niente è casuale, ma ci sono dei fattori ben precisi. Al primo posto c'è il grado di rilassatezza. Se la donna si rilassa le diventa più facile abbandonarsi nell'atto amoroso, godersi ogni momento, sviluppare la sensibilità necessaria per sentire il punto G.

Potersi rilassare implica a sua volta che non ci siano fattori esterni di disturbo, cioè che ci si possa concedere il tempo necessario, che il telefonino sia spento, che i bambini non possano fare irruzione in camera da letto eccetera.

A parte la confidenza con il partner, i rimanenti fattori dipendono dalla donna stessa. È lei che decide quanto muovere

il bacino, che posizione assumere e quanto tempo dedicare alla stimolazione. Una libertà di scelta decisamente in contrasto con il modo in cui spesso le donne parlano del loro piacere: «Allora mi è capitato...» o: «Lui mi ha fatto sentire...» oppure: «Non so come, a un certo punto...». Scelte lessicali che lasciano intendere come il sesso venga vissuto in modo remissivo, passivo, con il piacere elargito dal partner o dal caso...

Vittoria

A mio marito piace molto stare sopra di me, ma in questa maniera il mio punto G non viene toccato. Così abbiamo deciso di farlo una volta come piace a lui e una volta come piace a me. Per me è sempre un momento particolare quando tocca a me scegliere la posizione. Sistema diversi cuscini, mi sdraio di fianco, con il busto leggermente staccato da lui, mi muovo leggermente avanti e indietro fino a trovare l'inclinazione giusta, quella che mi fa venire i primi brividi. Gli chiedo di penetrarmi molto in profondità e di tenere il pene lì spingendomi con degli spostamenti millimetrici, mentre io con una mano guido il suo ritmo. In questo modo il mio punto G viene proprio elettrizzato e mi porta a un orgasmo che scorre fino alle dita dei piedi. Mi apre il cuore.

Carlo

Mi capita di percepire il punto G di Lucia con la punta del pene, quando non sono ancora entrato completamente. Lei in quel momento si mostra più coinvolta nei movimenti, mi fa segni di assenso e soddisfazione. All'inizio me lo dice anche chiaramente con un: «Sì, è lì!», poi non parla più in modo coerente, dice parole smozzicate e incomprensibili, si tiene ai miei fianchi ed emette dei suoni che interpreto come incitamento a continuare con questa angolazione.

Sabrina

Avendo fatto il rituale del punto G sapevo esattamente dove andare per trovarlo e che cosa aspettarmi. Un sabato sera, dopo

18.a Il tuo punto G viene stimolato quando fai l'amore?

Sì	32
No	30
Non so	3
Totale = 65	

18.b Se sì, quali sono i fattori più importanti per percepirlo?

Il grado di rilassatezza	26
La posizione nella quale si fa l'amore.	24
La libertà nel muovere il bacino	22
Il grado di confidenza con il partner.	14
Il tempo che si può dedicare alla stimolazione.	10

18.c Se sì, quale posizione?

Lui mi penetra da dietro	11
Io sto sopra l'uomo.	9
Quella del missionario, io sotto, a gambe sollevate	4
Di fianco, con inclinazione giusta, usando un cuscino . 2	

18.d Mentre fai l'amore fai intenzionalmente qualcosa per stimolare il punto G?

Sì	14
No	31
Non so, non risponde	20
Totale = 65	

18.e Se sì, che cosa?

Struscio e muovo il bacino	6
Trovo un certo angolo	2
Rendo la penetrazione lenta	1
Premo con il dito sopra il pube.	1
Faccio delle contrazioni a risucchio	1

cena, ho sedotto mio marito e ci siamo messi a fare l'amore nella posizione del missionario... con risultato zero. Allora mi sono sdraiata a pancia in giù con un cuscino sotto il pube, in modo da alzare un po' il sedere. Così il suo pene arrivava direttamente al punto magico. «Resta qui!» gli ho sussurrato. Dopo alcuni minuti sono quasi rimasta senza fiato, tutto il corpo ha iniziato a sussultare con le prime onde che mi annunciavano il crescendo. Siccome mi volevo gustare questa nuova esperienza fino in fondo, ho detto a mio marito di girarsi: lui si è sdraiato e io mi sono "seduta" sul suo pene con la faccia rivolta verso i suoi piedi e ho iniziato a cavalcarlo. «Oh, Dio!» ho esclamato, perché ora avvertivo perfettamente la pressione sul punto G. Per il resto sono rimasta senza parole, non facevo più nulla, il mio corpo andava da solo, mi sono sentita sciogliere come il burro...

Vediamo che le posizioni più quotate per sollecitare il punto desiderato sono quelle in cui la donna viene penetrata da dietro oppure sta sopra. In generale sono adatte tutte le posizioni in cui la donna può muovere liberamente il bacino e trovare l'angolo giusto per far strofinare il pene contro la parete anteriore della vagina.

Di fianco

In questa posizione la donna si sente accudita dietro e libera davanti. Può muovere bene il bacino e le mani, e avendo il petto libero da pressioni può seguire il proprio ritmo del respiro. Lei può essere accarezzata da lui, ma viceversa è difficile. Perciò



è appropriata per la donna che durante le prime esperienze attive con il punto G vuole concentrarsi più su se stessa che sul partner. Per aggiungere una stimolazione più conosciuta può toccarsi facilmente il clitoride. Per avere un buon grounding e per far partire la spinta pelvica dalle gambe anziché dai muscoli addominali, conviene a entrambi assumere questa posizione con i piedi rivolti verso la parete e non verso la parte libera del letto.

A quattro zampe

Molte donne gradiscono questa posizione perché favorisce la stimolazione del punto G. La sensazione di estensione e di rilassamento profondo del bacino qui si mischia con la sensazione forte di essere presa dall'uomo.

È la più antica e la più animalesca tra tutte le posizioni, dove il godimento sessuale e la

passione carnale stanno in primo piano. La donna non vede l'uomo, perciò si può concentrare pienamente sulle proprie sensazioni sessuali e fisiche senza badare alla relazione.



In piedi

Se la donna in questa posizione si piega molto in avanti e si tiene alle anche dell'uomo, la penetrazione è più facile. Entrambi, stando sui propri piedi, hanno un buon grounding. L'uomo può fare delle spinte forti senza stancarsi, perché il movimento parte dalle cosce. La penetrazione in questo modo diventa profonda e si presta per la donna che ha un punto G molto profondo.

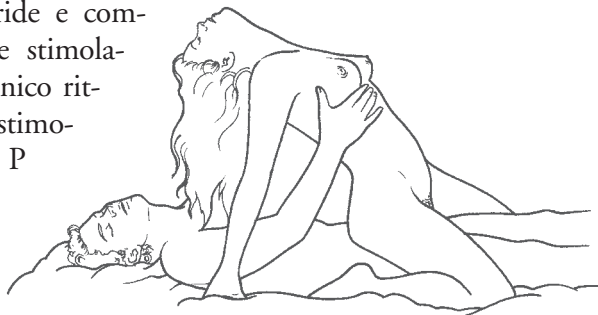


Lei sopra a vista

In questa posizione la donna può muoversi liberamente e, siccome l'uomo è piuttosto immobile, può dirigere bene il gioco. È lei che dà il ritmo e che regola l'angolo della penetrazione per essere toccata al punto G. A differenza delle posizioni precedenti, in questa può tenere il contatto visivo e rendere l'incontro più intimo. Entrambi si possono toccare e accarezzare. Il piacere al punto G viene condiviso nella coppia, specialmente se la donna si apre emotivamente e lo esprime con la mimica, con suoni e muovendo la testa. In questa posizione l'uomo potrebbe aggiungere una pressione sulla pancia della donna immediatamente sopra l'osso pubico, mentre lei lo cavalca, stimolando il punto G simultaneamente dall'esterno e dall'interno.

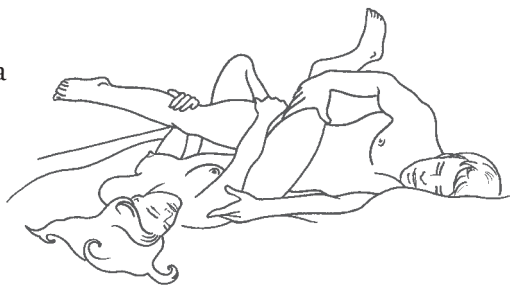
*Lei sopra di spalle*

Questa posizione combina la libertà di movimento della donna con una forte concentrazione su se stessa, perché non guarda in faccia l'uomo. È una posizione dove la donna conserva bene la propria individualità e indipendenza, mentre la coppia va in secondo piano. La donna può stimolare bene il proprio clitoride e combinare le due stimolazioni in un unico ritmo, oppure stimolare il punto P dell'uomo.



La forbice

La posizione della forbice è molto confortevole per entrambi e al contempo permette a tutti e due di muoversi nel proprio ritmo e respirare liberamente. Per avere un buon grounding conviene assumerla con i piedi rivolti verso la parete. Nessuno sta sopra o sotto l'altro, ma uomo e donna sono sullo stesso piano e possono comunicare bene attraverso gli occhi e le mani. La forbice si presta per fare l'amore per lungo tempo e con rilassatezza. Anche quando l'erezione dell'uomo non è completa, infatti, lui non scivola fuori, perché si tiene con le proprie cosce alla coscia della donna; di conseguenza può concentrarsi meglio sul proprio piacere senza agitarsi. La donna, da parte sua, inclinando il bacino oppure chiedendo all'uomo di penetrarla più dal basso verso l'alto, può regolare l'angolo delle spinte per stimolare il punto G. Inoltre con le mani arriva anche bene al clitoride per combinare le due stimolazioni in una.



Ci ha sorpreso invece il fatto che su 65 donne soltanto 14, cioè meno di un quarto, facciano intenzionalmente qualcosa per entrare in questi piaceri. Probabilmente le altre lo evitano per non provare le sensazioni spiacevoli e i sentimenti forti che abbiamo visto nel capitolo precedente. Ma sappiamo che, dopo un primo contatto con il dito nel rituale, molte di loro hanno iniziato a fare esperimenti attivamente per stimolarlo anche durante l'atto sessuale.

Vediamo che, prima di avere un'accurata conoscenza del magico punto, sono poche le donne che si sentono stimolate lì quando fanno l'amore, e che sono pochissime quelle che raggiungono l'apice del piacere soltanto attraverso il punto G,

senza stimolare il clitoride. Queste cifre possono lasciare perplessi, ma sappiamo dai racconti delle donne durante i corsi di Tantra che molte non lo avevano nemmeno cercato, perché non lo avevano ancora conosciuto bene.

18.f Quante volte viene stimolato il punto G mentre fai l'amore?

100 percento	2
75 percento	5
50 percento	4
25 percento	14
10 percento	7
Mai.	16
Non so, non risponde	17
Totale = 65	

18.g Quante volte quando fai l'amore raggiungi l'orgasmo attraverso la sola stimolazione del punto G, senza quella del clitoride?

100 percento	2
75 percento	2
50 percento	2
25 percento	7
10 percento	4
Mai.	26
Non so	2
Non risponde	20
Totale = 65	

Se nel fare l'amore il tuo punto G viene stimolato perché il tuo partner lo ha toccato casualmente o perché quella sera eri ubriaca o comunque più rilassata e ricettiva del solito, l'esperienza rimane un evento singolare, qualcosa che si tende

ad attribuire al partner, alle circostanze, agli astri... Spesso le donne in questi momenti d'oro dimenticano il fattore più importante: che il piacere dipende da loro stesse, è una loro capacità, è in loro potere.

Ma se tu attribuischi il successo alle circostanze o all'uomo giusto rimani sempre dipendente da qualcosa di esterno. Nel momento in cui, invece, vai a cercare le chiavi del piacere in te stessa, non dovrai più colpevolizzare il tuo compagno per la monotonia a letto, un problema che dipendeva anche dalla tua mancanza di iniziativa e intraprendenza. Specialmente se state insieme da molti anni, e i vostri figli ormai sono grandi, aggiungere un po' di pepe ai vostri momenti intimi potrà arricchire non soltanto il sesso, ma l'intera relazione.

Se però l'idea di stimolare il punto G parte dall'uomo, è necessario che anche la donna si identifichi con il desiderio di sviluppare l'atto amoroso e che non accetti di malavoglia, giusto per fare un favore a lui. Per un uomo è una missione impossibile portare la donna a un orgasmo da beatitudine se la sua compagna non è partecipe, perché in questo caso lei, seppure inconsciamente, farà di tutto per diminuire l'eccitazione.

Come uomo, devi fare attenzione al punto di contatto, sfiorando la linea delle 12 con la punta del pene, fino a percepire un'area più rugosa quando si è inturgidito. Se non lo puoi capire dalla reazione della tua compagna o non ne sei sicuro, chiediglielo, non sforzarti di intuirlo. Anzi, il tuo interesse per lei è un invito a focalizzare la coscienza nel bacino, a dirigere il gioco, a prendere l'iniziativa per trovare l'angolo migliore e il ritmo adeguato.

Le posizioni dell'amore possono sembrare un argomento ormai troppo dibattuto, le trovi in ogni rivista da spiaggia, e molti le considerano una mera ginnastica del sesso, più ludiche che essenziali. Parecchi, guardando le immagini, dicono: «Ah, questa è bella!» e continuano a fare l'amore nel paio di modi che usano da anni. Anche persone con una ricca e soddisfacente vi-

ta sessuale ci raccontano che ogni tanto ne scoprono una nuova – che in fondo nuova non è – ma non vi danno importanza.

Ci siamo invece accorti sulla nostra pelle che provare, per esempio, tutte e sei le posizioni menzionate sopra è un'esperienza da non sottovalutare. Si tratta di sperimentarle una alla volta con diversi movimenti avanti e indietro, con spostamenti laterali, con varie angolature e inclinazioni, con diversi ritmi di respiro, per trovare in questo raffinato gioco di sintonizzazione il modo più valido per stimolarsi.

Siamo d'accordo che la posizione non sia la cosa più importante nella vita di coppia, ma se non cerchi e tocchi il punto G solo perché ti rifiuti di fare "queste cose meccaniche", allora nemmeno il più grande amore ti porterà all'orgasmo vaginale. Importante per la qualità dell'atto amoroso non è solo la durata dell'intero incontro, dalle prime carezze fino all'alzarti per andare in bagno, ma il tempo dedicato alla stimolazione dell'area limitata al punto sacro. Come abbiamo visto nel capitolo precedente, si tratta di superare gli squilibri iniziali dovuti a sensazioni irritanti e di proseguire con pazienza e sensibilità fino a scoprire i gioielli dentro lo scrigno.

Per introdurre l'intensità del punto G nell'atto amoroso è quindi meglio se l'iniziativa parte dalla donna, se è lei a fare il passo decisivo e a dire: «Senti, caro, oggi vorrei provare con te a stuzzicare per bene questo punto. Non una toccata e fuga, ma rimanerci sopra per un bel po' di tempo...». Nel momento in cui la donna, spinta dalla curiosità, prende in mano il gioco, può trasformarlo in un vero divertimento.

Inizialmente potrà anche sembrare ossessivo dare tanta attenzione al punto G mentre si fa l'amore, ma con il tempo se ne vedranno i risultati. Inoltre, dal momento in cui la donna si interessa di più alla propria sessualità, anche l'uomo diventa più partecipe e più attento ai sentimenti femminili.

Che la posizione non sia un fatto meccanico ce ne accorgiamo quando si arriva a riempirla con l'anima, quando il corpo ener-

getico è in sintonia con il corpo fisico, quando si coglie lo stato mentale indotto da una data posizione. Facciamo alcuni esempi:

- Se l'uomo è emozionalmente instabile e dipendente dalla donna, preferirà le posizioni con molto contatto corporeo, vorrà continuamente baciarla e abbracciarla. Per stimolare le energie del punto G invece è richiesto che si tenga in una posizione più distante a livello del busto, ma con una spinta pelvica proveniente dal basso. Ciò induce in lui una discesa della coscienza all'interno del corpo, uno spostamento dell'energia dall'affetto all'istinto, dal ricevere al dare.
- Se l'uomo è piuttosto chiuso nei sentimenti, non avrà problemi a rimanere in una posizione distaccata, per esempio con la compagna a quattro zampe, ma quando lei entrerà in uno stato di forte emozione, si sentirà invaso da questa carica e cercherà di cambiare o di finire l'amplesso. Per lui c'è da imparare a lasciarsi inondare dai sentimenti femminili, rimanendo presente con l'aiuto del proprio respiro.
- Se l'uomo è un tipo più mentale, con pochi riferimenti al benessere fisico, probabilmente eseguirà tutte le tecniche e le posizioni alla perfezione, ma il suo corpo energetico non seguirà ciò che lui fa, come se fosse interiormente un po' assente. Lascerà alla donna la sensazione di esercizi finalizzati, di "darsi molto da fare", ma carenti di una qualità più profonda. Per lui la scoperta sarà: "Fare meno è più". Il respiro, inoltre, diventerà una buona ancora per permettere anche a lui un maggior coinvolgimento emotivo.

Se ti riconosci in uno di questi esempi, la prossima volta che fai l'amore prova a cambiare, insieme alla posizione fisica, anche la tua posizione interiore. Allora questi esperimenti diventeranno anche per te una piacevole sfida, dove ti puoi con-

frontare con i tuoi sentimenti. Se poi vuoi approfondire queste dinamiche di coppia, trovi delle informazioni utili nel nostro libro *Tantra per due*.

L'anatomia c'entra?

Per rassicurare gli uomini che pensano di avere un pene inadeguato, tutti i consulenti in sessuologia rispondono: «La misura del pene non è proporzionale al piacere della donna, perché la vagina è abbastanza elastica per avvolgere qualsiasi tipo di pene e creare la frizione necessaria per eccitarsi». È la risposta giusta alla domanda di un uomo che non desidera arricchire la sua vita sessuale, ma che confonde la misura del pene con il proprio senso di virilità, con il sentirsi virile. Quest'ultimo è uno stato fondato su una chiara percezione corporea di benessere nel corpo maschile, ed è indipendente dai centimetri del suo pezzo prezioso.

Nell'intenzione di sdrammatizzare i timori irrazionali degli uomini si dimentica però un dettaglio: la forma e la misura non sono del tutto indifferenti. Non nel senso ingenuo di “più grande = migliore”, ma in quello di adattare le pratiche sessuali alla combinazione delle due realtà anatomiche della coppia.

L'anatomia genitale della donna è intrinsecamente collegata a tutta una serie di accessi al piacere, di sentimenti erotici, di ritmi preferiti, di desideri e fantasie. Come il carattere di tutta la persona e il suo modo di gestire le emozioni sono ancorate nella forma del corpo (ogni analista bioenergetico sa leggere la psiche di una persona osservando la sua fisionomia), così il carattere sessuale di una donna è collegato alla forma della sua vulva. Questo aspetto, per diversi motivi, viene purtroppo trascurato.

- Le donne non riconoscono la loro forma e le caratteristiche della propria vulva perché raramente vedono i genitali delle altre. Perciò ognuna è portata a pensare che le altre vulve siano

fatte come la propria. In realtà sono così diverse da una donna all'altra come le acconciature dei capelli o la forma dei seni.

- Gli uomini notano le differenze delle vulve delle loro partner, vedono che una ha le piccole labbra sporgenti e un'altra le ha strette, che una le ha sottili e un'altra polpose. Ma non sono abituati a collegare l'anatomia con la specificità della reazione sessuale, come i diversi tempi per arrivare all'orgasmo, le preferenze nella stimolazione, le predilezioni nei tocchi per eccitarsi e così via.
- Tra gli esperti della sessualità molti non conoscono ancora questi collegamenti. Perfino ginecologi e ostetriche, quando partecipano ai nostri corsi, rimangono meravigliati di questa conoscenza, tramandata sia nel tantrismo sia tra gli sciamani d'America, e commentano: «Sì, certo, è evidente, solo che finora non ci avevo fatto caso».

Non in tutte le coppie l'anatomia genitale è favorevole a un incontro spontaneo tra il glande e il punto G. Forse per questo motivo «il *Kamasutra* consiglia come migliori combinazioni (in ordine crescente della lunghezza di vagina e pene): donna gazzella con uomo lepre, donna giumenta con uomo toro, donna elefante con uomo stallone.

Per le altre coppie meno favorite la soddisfazione dipende in larga misura dal loro temperamento e dalle loro abilità»¹.

<i>Donna gazzella</i>	vagina corta	<i>Uomo lepre</i>	pene corto
<i>Donna giumenta</i>	vagina media	<i>Uomo toro</i>	pene medio
<i>Donna elefante</i>	vagina lunga	<i>Uomo stallone</i>	pene lungo

Sorge la domanda: che cosa possono fare le coppie praticamente per compensare eventuali squilibri anatomici?