



International Biodanza Federation

Scuola Biodanza Lombardia

Formazione Insegnanti di Biodanza

Direttori - Alberto Bonazzi e Viviana Geron

Ciclo 2015-2018

Sessualità e Biodanza



Monografia di Barbara Mori

Relatrice: Viviana Geron

Milano, 21 Settembre 2019

Ringraziamenti

Sono grata a tutte le persone che mi hanno accompagnato nel percorso di formazione:

Rolando Toro, geniale ideatore del Sistema Biodanza, che non ho purtroppo conosciuto ma che ho sentito sempre presente in aula e durante il tirocinio.

Viviana Geron, mia insegnante del corso settimanale: a lei un grazie speciale per avermi seguito con amore fin dalle prime danze 😊, e per l'incoraggiamento e la disponibilità nel seguire questa monografia.

Paola Patellani e Gianluca Nardone, miei meravigliosi compagni di tirocinio. Con loro il percorso è stato più facile, perché mi hanno aiutato ogni volta che ne ho avuto bisogno, e con delicata fermezza hanno risvegliato in me la fiducia, quando qualche volta ha vacillato.

Ringrazio ancora Viviana, Alberto Bonazzi e Ugo Rizzo, direttori ed ex-direttore della Scuola di Biodanza, che mi hanno affascinato con le loro spiegazioni e contagiato con il loro entusiasmo e il loro amore per Biodanza.

Bianca Pizzato, per avermi presto fatto sentire a casa nel corso settimanale del martedì.

I miei compagni di viaggio del percorso di formazione, con cui ho vivenciato attimi di eternità meravigliosi; e quella compagna – di cui per riservatezza non faccio il nome - che con la sua condivisione mi ha fatto capire perché Biodanza va bene così.

Un grazie speciale a Lino, compagno di vita, che ha amorevolmente "tenuto duro" durante il tirocinio e la stesura della monografia, e accolto le mie assenze preparandomi buonissime cene.

Ringrazio me stessa, per il coraggio delle mie scelte.

Ringrazio quello che è più grande di me.

Premessa

Sul perché ho scelto la linea della Sessualità come tema della mia monografia

Ho conosciuto Biodanza casualmente nell'estate del 2012, quando un'amica mi propose di partecipare assieme a lei a uno stage estivo. Non sapevo nulla di questa pratica, ma mi piaceva l'idea di sperimentare una nuova esperienza, anche se la priorità, in quel momento della mia vita, era di passare le vacanze in compagnia a prescindere da luoghi e attività.

Non sono state due settimane facili: sono stata prima curiosa, poi divertita, poi diffidente perché avevo una percezione di ipocrisia e falsità nel gruppo, mi chiedevo quale fosse il senso di manifestare un volersi bene reciproco che originava dagli abbracci e dalle carezze durante le sessioni, e finiva lì, fine a sé stesso o al massimo a qualche "abbordamento" estivo. Questa cosa non mi piaceva, non la "capivo". Mi davano fastidio gli abbracci stretti e le carezze invadenti di alcuni partecipanti uomini, eppure in via generale non li respingevo, non sapevo come dire no. Vedevo partecipanti donne che si abbandonavano ad abbracci intimi, o che si sintonizzavano tranquillamente su contatti particolarmente sensuali. Pensavo di essere finita in uno spazio dove le persone cercavano in realtà avventure sessuali, ma che per viversele avessero bisogno di una sorta di paravento che li giustificasse. In questo caso, un paravento chiamato Biodanza, pratica al di sopra di ogni sospetto, per raccontare a sé stessi e al mondo che erano lì per motivi certamente più nobili del sesso.

Pensavo a tutto questo come a una grande bolla di ipocrisia; mi chiedevo perché mai questi adulti avessero bisogno dell'alibi della Biodanza per smuovere gli ormoni e rimediare un po' di sesso.

Penso che questa mia reazione così forte sia stata principalmente causata dal fatto che, non avendo mai praticato Biodanza, io abbia fatto inconsapevolmente un salto troppo grande dal nulla allo stage, anche perché non sono una persona né sessuofobica né con particolari inibizioni che possano altrimenti motivarla.

Nonostante ciò, quell'estate non ho mai saltato una sessione: le idee di ipocrisia e falsità che mi continuavano a girare per la testa erano in realtà molto in contrasto con il piacere, il divertimento e le emozioni profonde che provavo durante le lezioni.

Tanto che, poche settimane dopo il mio rientro in città, nonostante le perplessità, ho voluto partecipare alla presentazione di un corso settimanale di Biodanza non distante da casa mia. Da allora Biodanza fa parte della mia vita. Non ho poi più avvertito quel tipo di disagio o particolari difficoltà nelle vivencie di contatto, né negli anni di settimanale né durante alcuni stage a cui ho partecipato successivamente.

Questo inizio piuttosto confuso è stato per me in realtà un grande dono, perché mi ha fatto poi comprendere da un lato l'efficacia di Biodanza, e dall'altro le mie capacità – seppur inconsapevoli – di seguire il mio istinto. Se, nonostante il parziale disagio, ho voluto continuare, evidentemente il Sistema Biodanza ha funzionato molto bene sia agendo sul mio umore, sia stimolando la mia istintività e la fiducia in me stessa.

Con il tempo, ho imparato ad ascoltare quello che effettivamente mi dice il mio corpo, riconoscendo la voce fuori campo della mente, che di tanto in tanto lancia i suoi allarmi. Ho imparato a stare sull'onda del piacere quando arriva, e a non valutare se sia o meno opportuno. Quando un incontro non è piacevole lo evito o mi ritiro, anche se questo capita molto raramente perché il ventaglio di possibilità che mi do, oggi, si è ampliato molto. È anche molto cresciuta la mia disponibilità verso le persone, sono molto meno giudicante e questo spesso mi ha riservato delle belle sorprese.

In parallelo a Biodanza ho frequentato in questi anni il training di Tantra¹ tenuto da Elmar e Michaela Zadra. Il filo conduttore di questa pratica è *imparare a sentire come ci si sente con quello che si fa*, allargando la consapevolezza di sé al proprio vissuto corporeo. Così come durante il training ho attinto a risorse acquisite in Biodanza, questa esperienza ha certamente influito, in parte e per un certo periodo, sul mio modo di vivere la Biodanza.

Per completezza di informazione, voglio specificare che nel corso di Tantra da me frequentato non ci sono esercizi che prevedano attività sessuali durante le sessioni: le interazioni fisiche si limitano a cose fattibili per ognuno, come massaggi ed esercizi di contatto, e vige sempre la libera scelta. Si viene allenati, come già accennato, a *sentire come ci si sente con quello che si fa*, sia entrando pienamente nelle esperienze sia condividendo con il gruppo – se lo si vuole – in modo chiaro e concreto, dubbi o consapevolezze o qualsiasi cosa emerga. Come si dice nel linguaggio parlato, si impara “a non raccontarsela”.

Sicché a un certo punto della formazione, durante uno stage della Scuola di Biodanza della Lombardia, quasi paradossalmente, sono un po' tornata all'*alfa* della mia esperienza di Biodanza, con questo dubbio: ma perché, nei corsi avanzati, Biodanza porta a momenti di grande intimità in cui si accende il desiderio sessuale, e poi tutto deve finire lì? Ho avvertito una sorta di ambiguità, come se nel sistema Biodanza ci fosse una falla o meglio un'incongruenza. Mi si insegna ad “andare oltre”, “sperimentare”, “seguire l'istinto”, “accogliere e non respingere gli stimoli erotici”: perché, allora, dover interrompere una vivencia che naturalmente porterebbe a proseguire l'esperienza di intimità?

Avevo chiesto ai docenti di quello stage (Viviana Geron e Alberto Bonazzi) perché mai in Biodanza le vivencie particolarmente intime non potevano essere portate avanti, lasciando alle persone di scegliere il punto di arrivo.

La risposta era stata questa: il lavoro di Biodanza è far *sentire* il desiderio e *stimolarlo*, affinché le persone lo *integrino* e *realizzino* nel proprio quotidiano, nella propria vita.

Una carissima compagna, durante la pausa, mi aveva poi illuminato sul tema. In privato, con grande chiarezza e semplicità, mi aveva spiegato che per lei era fondamentale sentirsi sicura di poter rimanere nei suoi limiti, che sicuramente erano dei limiti ma anche il suo modo di vivere la sessualità. Sapere che sarebbe potuto accadere qualcosa di più le avrebbe generato uno stato di ansia, che l'avrebbe certamente allontanata da Biodanza.

Questa condivisione mi ha richiamato a una visione più obiettiva: non siamo tutti uguali, c'è chi vive la propria sessualità tendenzialmente in modo libero e aperto, c'è chi vive più felice dentro a

¹ v. paragrafo “Il tantrismo” nella prima parte della monografia

determinati limiti. Biodanza insegna proprio a percepire la propria individualità come un valore, non come qualcosa su cui intervenire per assimilarsi al gruppo.

Come agisce dunque Biodanza sulla linea della Sessualità? Quali gli obiettivi? Quali gli effetti sulle persone?

Lo scopo di questa monografia è arrivare a dare risposte chiare e concrete a queste domande.

Introduzione

Per rispondere alle domande di fondo "Come agisce Biodanza sulla sfera della sessualità? Quali gli obiettivi? Quali gli effetti sulle persone?" ho scelto di strutturare la monografia in due parti più una breve appendice con alcune osservazioni riguardanti il mio gruppo di tirocinio, e una conclusione che riprenda le questioni espresse nella Premessa.

Nella prima parte ho selezionato degli argomenti generali sul tema Sessualità, in modo da delineare una comprensione di base, una sorta di "zoccolo duro" di riferimento. Questa selezione ha presentato non poche difficoltà, dato che il tema non solo è immensamente vasto ma anche molto inflazionato. Tanti ne parlano come se specifiche affermazioni siano verità assoluta, quando invece il più delle volte si tratta di semplici opinioni contrabbandate come certezze.

Nella scelta degli argomenti ho voluto dare priorità ai temi affrontati da Rolando Toro nella dispensa "Sessualità", poiché quelli sono le basi su cui lui ha messo a punto la linea. Andando a cercare altre fonti che ne parlassero, ho potuto rielaborarli con un taglio diverso e più a mia misura.

Alcuni temi sono trattati in modo approfondito, perché li ho ritenuti particolarmente significativi al fine della comprensione globale; altri sono appena accennati, non perché poco importanti ma perché in sé talmente ampi e specifici da renderne inefficace una sintesi. Ho ritenuto comunque di citarli, anche se brevemente, in quanto elementi fondamentali di questo grande *puzzle* (es. Freud e Reich).

Nella seconda parte ho voluto approfondire gli obiettivi che Biodanza si pone in relazione al tema della sessualità, e come propone di raggiungerli. Per arrivare a questo, ho ritenuto indispensabile un breve ma esauriente excursus sulle 5 linee di vivencia, a partire dal significato di linea di vivencia, e sul concetto di inconscio vitale. Fra i fattori che influiscono sulla vitalità dell'inconscio vitale, come vedremo nello specifico paragrafo, ci sono il piacere e il desiderio. Ritengo che questo sia il pilastro della linea della Sessualità: di conseguenza, la domanda concreta a cui ho voluto rispondere è: *come opera Biodanza per muovere il piacere e il desiderio negli allievi?*

Un tema che mi sta molto a cuore è quello della progressività, sia per la mia vicenda da principiante sia per l'importanza che ha rivestito nella mia esperienza di tirocinio. Questo paragrafo sulla progressività fa quindi da ponte fra la seconda parte e l'appendice.

Prima parte:
Viaggio in 19 tappe sul "Pianeta Sexualità"



Mitologia

La parola sesso deriva dal latino *sexum* che vuol dire diviso, separato.

Platone, nel Simposio (a cura di M. Nucci, Torino, Einaudi, 2009), racconta che un tempo gli uomini erano esseri perfetti, non mancavano di nulla e non vi era la distinzione fra uomini e donne. Ma Zeus, invidioso di tale perfezione, li spaccò in due: da allora ognuno di noi è in perenne ricerca della propria metà, trovando la quale torna all'antica perfezione.

Secondo il filosofo greco, nel passato esistevano tre diversi generi umani: il "maschio", originato dal Sole, la "femmina", originata dalla Terra, e l'"ermafrodita" (o "androgino") originato dalla Luna, che comprendeva in sé sia i caratteri del Sole che quelli della Terra, vivendo di luce riflessa. Gli ermafroditi avevano infatti due facce, una di maschio e una di femmina. Erano esseri completi, con qualità sia maschili che femminili: la forma del corpo era rotondeggiante, avevano quattro braccia e quattro gambe, quattro orecchie e due organi genitali diversi. Zeus era invidioso di questa loro completezza che li aveva resi superbi e decise perciò di punirli, dividendoli in due parti.

Fu così che gli ermafroditi persero la loro perfezione, divenendo semplici uomini e donne. Da quel momento gli uomini, maschi e femmine, vissero in una continua ricerca della parte mancante e quando la trovavano si univano ad essa tralasciando di nutrirsi e di lavorare, perché l'unica cosa importante era sentirsi nuovamente interi. In questo modo però molti morivano di fame o per altri motivi riconducibili alla situazione venutasi a creare, con la prospettiva di un'estinzione della specie umana.

Allora Zeus, mosso a compassione, decise di dare potere ai genitali di entrambi i generi, in modo che la nostra specie potesse continuare a popolare la Terra senza rischiare l'estinzione.

Solo durante la gravidanza e durante l'amplesso si viene a ricreare la completezza originaria di un essere con quattro gambe, quattro braccia ed entrambi gli organi sessuali, ma questi due eventi hanno un termine, la prima in modo doloroso col parto, il secondo con la fine del l'atto sessuale che di solito coincide con l'orgasmo, il quale in francese e dalla psicoanalisi è chiamato proprio "piccola morte".

Uomo e donna tornano così esseri incompleti, in quanto a ognuno manca qualcosa dell'altro, necessario per la riproduzione per la specie.²

² Panzeri Marta, *Psicologia della Sessualità*, Società editrice Il Mulino, Bologna, 2018

Definizione del termine "identità sessuale"

Nel suo libro "Psicologia della sessualità" (op.cit.), Marta Panzeri descrive molto bene il concetto di identità sessuale, spiegando che non si tratta di un sinonimo di identità di genere, dato che prende forma in base all'esperienza che una persona fa, certamente in quanto appartenente a un genere ma anche per il modo in cui vive il piacere, il sentimento, il desiderio, il rapporto con gli altri, il sesso stesso.

L'identità sessuale integra "tutti gli elementi compresi nel termine *sessualità*, ovvero componenti biologiche, psicologiche e culturali, l'identità di genere e la meta verso cui si dirige il desiderio sessuale. È evolutiva in quanto viene costruita attraverso il percorso che ogni individuo intraprende per il raggiungimento di una maturità affettiva e sessuale; il suo sviluppo procede per tappe, passando per numerosi periodi critici durante i quali avvengono cambiamenti nel corpo accompagnati dalla necessità di adeguare la psiche al cambiamento. Questo processo, definito da Erikson (1963) come ristrutturazione, rappresenta il fattore dinamico dell'identità sessuale."³

Definizione del termine "orientamento sessuale"

Per "orientamento sessuale" si intende l'attrazione di una persona verso altre di sesso opposto oppure dello stesso sesso oppure di entrambi.

Nello specifico, parliamo di

- eterosessualità quando c'è attrazione per persone del genere opposto,
- asessualità quando non c'è attrazione per nessuno
- omosessualità quando c'è attrazione per persone dello stesso genere
- bisessualità quando c'è attrazione sia per persone dello stesso genere sia per persone del genere opposto

Queste definizioni si riferiscono al genere cui una persona sente di appartenere. Non hanno un significato anatomico o genetico, né tantomeno si inquadrano in ambiti di normalità o anormalità, dato che la normalità è correlata alla cultura cui si appartiene.

La salute sessuale secondo l'OMS

Nel 2002 l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha tenuto una conferenza a Ginevra (*OMS 2006; Convened Internationale Technical Consultation on Sexual Health*) per definire il concetto di salute sessuale, alla quale hanno preso parte i maggiori esperti mondiali.

³ Panzeri M., op.cit.

Questa è la definizione a cui sono giunti. A mio parere, nella sua essenzialità, è chiara ed esauriente:

“La salute sessuale è uno stato di benessere fisico, emotivo, mentale e sociale legato alla sessualità, non riconducibile all’assenza di malattia, disfunzione o infermità. La salute sessuale richiede un approccio positivo e rispettoso alla sessualità e alle relazioni sessuali, così come la possibilità di avere esperienze sessuali piacevoli e sicure, libere da coercizioni, discriminazioni e violenza. Perché la salute sessuale venga raggiunta e mantenuta, i diritti sessuali di tutte le persone devono essere rispettati, protetti e soddisfatti.”

Definizione di sessualità

Negli animali, la sessualità segue unicamente l’istinto, programmato prevalentemente al fine dell’accoppiamento; nei mammiferi superiori riveste un ruolo molto importante anche nell’organizzazione sociale.

La sessualità umana è ben più complessa, perché oltre alla sua parte più istintiva è influenzata dall’attività mentale, quindi da quello che pensiamo, dalle nostre credenze, dai nostri stereotipi o dalle idee che ci facciamo, da come siamo stati educati e dalle caratteristiche sociali, culturali e normative dei luoghi dove siamo cresciuti e dove viviamo: proviamo ad immaginarci quanto diverso sarebbe il contenuto di questa monografia se fosse stata scritta anche solo 50 anni fa!

Quando ho iniziato a riflettere su questa monografia e a cercare definizioni sulla sessualità, mi sono imbattuta in un oceano di argomenti. Spesso mi dicevo: ecco questa definizione è quella giusta, o è quella più chiara, o più illuminante. Ogni volta, andando avanti a leggere, mi dovevo ricredere. Mi sono resa conto che esistono decine e decine di approcci al tema della sessualità, e che tanti sono gli ambiti che con essa hanno a che fare, ad esempio:

Emozioni – Amore – Relazione - Coppia – Morale – Corpo - Genere - Attività sessuale – Riproduzione – Energia – Trascendenza – Educazione – Pratiche sessuali - Potere – Religione - Orientamenti sessuali – Trasgressione - Biologia – Evoluzione – Società – Cultura – Storia – Antropologia – Rivoluzione sessuale – Femminile – Maschile - Psiche – Freud - ...

Dunque, la sessualità è una tematica molto complessa e articolata: non solo perché è data da un insieme di variabili biologiche, psicologiche, culturali, sociali, religiose, relazionali, ma anche perché richiede approfondimenti molto diversi fra loro a seconda della macro-tematica in cui la collochiamo. Come scrive bene Marta Panzeri, ricercatrice e sessuologa, nel suo libro “Psicologia della Sessualità” a cui ho molto attinto per lo studio e la redazione di questa parte della monografia, la sessualità in senso ampio “implica l’identità psicologica, di genere, l’orientamento sessuale, le pratiche sessuali, la concezione culturale e religiosa che ognuno di noi si è costruito e che fa parte del nostro essere, che non è necessariamente stabile e si può modificare con l’andare degli anni. Quando parliamo di

sessualità ci sono un corpo, una mente, dei sentimenti, delle emozioni, una famiglia, una cultura e non è possibile prescindere da nessuna di tali cose.”⁴

La potenza della sessualità umana coinvolge la totalità del nostro essere: Antonio Sarpe, direttore della Scuola di Biodanza di Lisbona e importante facilitatore di Biodanza, ha espresso così questo assunto nel suo libro “Programma di Antonio Sarpe”:

“Cento anni fa, Freud affermò la nozione che la sessualità è presente in tutto. Molto tempo prima, Aristotele disse: “Amate e deliziatevi” e ci invitò a incontrare il mondo e tutto quello che ha da offrire. Tutte le cose cercano di unirsi in una simbiosi attraverso la forza della sessualità. Tutto intorno a noi risveglia la sessualità e invita al piacere, perché la Natura è in sé stessa voluttuosa.”⁵

Trovo infine eccellente, e per questo qui la riporto, la sintesi di Rolando Toro:

“La linea della sessualità trova la sua genesi nei complessi meccanismi della differenziazione sessuale, delle funzioni delle gonadi⁶ e degli organi genitali. Essa comprende l’istinto sessuale e la funzione dell’orgasmo, il desiderio e la ricerca del piacere, così come le molteplici emozioni coinvolte nella manifestazione e nella soddisfazione dell’istinto sessuale, la cui finalità biologica è la riproduzione”.⁷

Teoria evoluzionistica

Dalla postura eretta alla locomozione bipede

In un tempo remoto dell’era primitiva, oltre 3 milioni di anni fa, la nostra specie smise di camminare a 4 zampe e si portò in posizione eretta. Per migliorare postura ed equilibrio, cambiarono molti aspetti del nostro scheletro, fra cui la posizione e le dimensioni del bacino, che ruotò all’indietro. La rotazione del bacino richiese il restringimento del canale del parto, e impose dei limiti al volume del cranio. Per generazioni sarebbero potuti nascere solo neonati con la testa piccola. Ciò mise in moto un processo evolutivo che ebbe l’effetto di ridurre il tempo della gestazione. Rispetto agli altri primati, i piccoli umani vennero così alla luce prematuri, quindi particolarmente indifesi e bisognosi di cure adulte per molti anni ancora.

⁴ Panzeri M., Op. cit.

⁵ Sarpe Antonio, Programma Antonio Sarpe, Edizione dell’autore, 2018, p.102

⁶ Gonadi = ghiandole che hanno la funzione di produrre i gameti - ossia cellule sessuali maschili o femminili destinate a unirsi nel processo di fecondazione per dare origine a un nuovo organismo - e di elaborare gli ormoni regolatori dell’attività sessuale

⁷ Toro Rolando, Dispensa “Sessualità”, IBF

La neotenia e i suoi effetti

Questo fenomeno ha il nome di "neotenia". Una delle sue più grandi conseguenze sull'evoluzione umana è stata la possibilità di mantenere un'elevata plasticità cerebrale tipica della prima infanzia per lungo tempo, con il conseguente potenziamento delle capacità di apprendimento e, in genere, delle principali funzioni cognitive superiori, che dipendono in primo luogo dalla neocorteccia. È affascinante immaginarsi gli altri probabili effetti della neotenia, ad esempio il rafforzamento del legame anche affettivo tra madre e figlio; oltre al fatto che "le potenzialità di un cervello più duttile perché più immaturo, abbinato a un lungo periodo di ammaestramento avrebbero avviato 'la rivoluzione cognitiva', stimolando l'emergere dell'intelligenza razionale e simbolica, della coscienza, della creatività e dell'espressività".⁸

Un altro effetto di questo enorme cambiamento evolutivo che mi sta particolarmente a cuore evidenziare riguarda la donna. Sappiamo bene quanto impegnativo sia il tempo della maternità. Una nascita così precoce deve essere seguita da un lunghissimo periodo in cui la madre assiste il suo piccolo, che senza le sue cure morirebbe. Per la donna preistorica la necessità di proteggere i suoi piccoli comportò anche dei rischi maggiori: ad esempio, una mamma che anche nella nostra era tiene in braccio un bambino è certo più impedita nei movimenti, e possiamo immaginarci quanto difficile e rischioso potesse essere ai tempi un tentativo di fuga davanti a un animale feroce.

Un neonato così indifeso e poco sviluppato dipende quasi totalmente da figure genitoriali per almeno sette o otto anni, e raggiunge la piena autosufficienza a quattordici. Per sopravvivere ha bisogno di accudimento per un tempo molto lungo, dunque la donna-madre aveva bisogno di trattenere l'uomo-padre quanto più possibile per la propria sopravvivenza e quella della prole.

Secondo me questo fa capire bene perché le donne abbiano sviluppato il bisogno di protezione da parte del maschio, e come questo abbia dato il via a una lunga serie di strategie per ottenerlo e mantenerlo.

La scomparsa dell'estro, e la disponibilità della donna all'attività sessuale a prescindere dai periodi fertili, sono parte delle strategie biologiche e funzionali messe in atto dalla donna per garantirsi il legame con il maschio e la conseguente protezione per sé e per la prole.

In parallelo alla neotenia, il bipedismo ha dato il /a a una rivoluzione copernicana nella sfera della sessualità umana. "Per effetto della postura eretta il canale vaginale diventò verticale e si spostò in avanti, ritraendosi nella cavità del corpo. L'esito fu un cambiamento delle modalità della copula: si passò dall'approccio sessuale da tergo a quello frontale, l'attività sessuale non fu più finalizzata solo alla procreazione, l'estro scomparve e fu sostituito da un alternarsi di periodi fertili e periodi inferti, legati alle necessità della cura e dell'allattamento dei cuccioli. Il rapporto vis-à-vis avrebbe favorito un processo di riconoscimento individuale. Ciò avrebbe fatto diventare le relazioni sessuali più durature, rafforzando i legami interpersonali all'interno delle comunità."⁹

⁸ Rossi Anna M., - Dipartimento di Biologia Università di Pisa - La donna del Pleistocene (<http://pages.di.unipi.it/romani/DIDATTICA/CMS/donnaTesto.pdf>)

⁹ Rossi Anna M., op. cit.

Funzioni della sessualità umana

La sessualità ha biologicamente un ruolo determinante nella riproduzione delle specie e nella continuità della vita ¹⁰.

Secondo le teorie evolutive, "per preservare i geni dobbiamo fare più figli possibili, dunque la nostra natura si è mossa in questa direzione, facendo sì che il comportamento sessuale si ripetesse il più frequentemente possibile. Il nostro comportamento sessuale è determinato quindi da una parte da risposte innate, istintive e automatiche, dall'altra invece si modifica in base all'apprendimento, alla storia individuale di ciascuno e al contesto socioculturale in cui vive".¹¹

La risposta sessuale fisiologica, al di fuori dell'ambito specifico dell'apparato genitale/riproduttivo, ci dà delle informazioni chiare su come molte funzioni, certamente tutte nate per raggiungere l'obiettivo della riproduzione della specie, si siano nel tempo adattate a necessità o orientamenti sociali.

Durante l'attività sessuale avvengono ad esempio modificazioni ormonali che facilitano l'attività stessa, o contribuiscono a rafforzare il legame di coppia. Come visto nell'approfondimento antropologico, questo secondo aspetto è stato sicuramente un adattamento dovuto a una necessità sociale.

Alcuni esempi:

- Liberazione di endorfine (sostanze che fanno sentire meno dolore): mentre facciamo l'amore se abbiamo mal di testa non lo sentiamo o lo sentiamo molto meno
- Liberazione di ossitocina (ormone che innesca il travaglio di parto e che stimola il legame di attaccamento tra madre e bambino): nota anche come "ormone dell'amore", è collegata al buonumore, all'autostima, alla riduzione di stress. In tal senso favorirebbe la fecondazione, migliorando l'empatia e l'intimità fra i partner. Questo ormone viene secreto anche nella fase del desiderio sessuale, in risposta a stimoli tattili o all'attrazione fisica
- Nell'uomo si ha anche la produzione di vasopressina, che stimolerebbe anch'essa il formarsi di un forte legame di coppia e provocherebbe l'aumento dell'aggressività verso altri maschi possibili rivali in amore ¹²

Dal punto di vista biologico, altri importanti aspetti della sessualità umana non sono spiegabili nella mera chiave funzionale della riproduzione. "Uno di questi è la capacità della donna di proseguire l'attività sessuale anche decenni dopo la cessazione della fecondità, un altro è la sua capacità di avere orgasmi ravvicinati o multipli, che non soltanto non è riconducibile a finalità riproduttive, ma supera di gran lunga le possibilità del maschio". ¹³

¹⁰ Toro Rolando, Dispensa "Sessualità", IBF

¹¹ Panzeri M., op. cit.

¹² Panzeri M., Op. cit.

¹³ Stone Lawrence, La sessualità nella storia, Editori Laterza, Bari, 1995

La sessuologa americana Rosemary Basson, nel 2000, ha sviluppato un modello che definisce le "altre" (cioè non riproduttive) funzioni della sessualità, con una lettura in chiave psicologica e sociale, ossia:

- il rafforzamento della nostra autostima
- l'esercizio del potere
- la creazione di legami fra partner
- l'affermazione della nostra mascolinità o femminilità
- l'essere fonte di piacere
- la riduzione delle tensioni
- vantaggi e guadagni materiali (es. chi lo fa per mestiere)

Alcune di esse sono molto collegate al nostro modo di essere e a come l'ambiente in cui viviamo ci rimanda l'immagine che abbiamo di noi.

La sessualità nella crescita personale

Faccio un piccolo passo indietro, di nuovo nella sfera della fisiologia. Durante l'attività sessuale, c'è un innalzamento delle soglie sensoriali. Siamo meno sensibili al caldo, al freddo, al dolore, ai rumori, cioè a tutti gli stimoli distraenti. Anche le funzioni corticali superiori sospendono temporaneamente la loro attività. La riproduzione è un aspetto così fondamentale per la nostra specie che la nostra natura ci aiuta a non distrarci, a meno che non arrivi un segnale di pericolo. In questo caso, "suona un allarme" e si innesca il riflesso di fuga/difesa.

Questo innalzamento delle soglie sensoriali durante l'attività sessuale ci offre una grande opportunità: sganciarci dagli stimoli esterni e allenarci ad ascoltare il nostro corpo e le nostre sensazioni.

Il tantrismo

Il tantrismo è un percorso spirituale che utilizza molto la relazione uomo-donna e l'esperienza sessuale come strumento per elevare lo spirito fino a sentire l'unione con il Tutto; il piacere diventa un mezzo per accedere a un percorso di consapevolezza, rompendo le barriere degli stereotipi e delle consuetudini ed entrare così più in risonanza con il nostro sentire.

Elmar e Michaela Zadra, che ho citato nella premessa, insegnano Tantra in Italia da circa 20 anni. Sul loro sito¹⁴ spiegano: "Benché la via tantrica si orienti al piacere, non è una passeggiata, ma un cammino passionale verso te stesso che ti catapultava sia nell'inferno che nel paradiso del tuo essere. Attraverso questo percorso di crescita apprendi i metodi per vivere e amare più intensamente. Pian

¹⁴ www.maithuna.it

piano liberi la mente dai pensieri ripetitivi ritrovando la tua identità corporea, impari a sciogliere i principali blocchi emozionali e risolvere i conflitti nelle relazioni intime, fino ad accedere alle sfere transpersonali di coscienza, pur restando con i piedi per terra”.

Per quanto possa sembrare incredibile, nei momenti di vera intimità i corpi comunicano in modo efficacissimo, ma bisogna educarsi al loro ascolto. I problemi spesso iniziano quando si interrompe la comunicazione corporea con i pensieri e con le parole.

E allora, perché parlare di funzione della sessualità e non anche delle potenzialità in essa racchiuse? Potenzialità che tutti noi possiamo coltivare e sperimentare, vivendo la relazione come “una via per crescere insieme, dalle vette dell’esperienza estatica alle profonde valli della meditazione, sperimentando la meraviglia del nostro campo energetico quando entriamo in una relazione profonda. Nei momenti di intimità, a volte basta tenersi per mano per sentire arrivare una vibrazione che riempie il cuore intero. Tan-tra è un termine sanscrito che si può tradurre con ‘metodo per ampliare la conoscenza’. Non si tratta di concetti astratti, ma di esperienze che possono contribuire alla realizzazione dei desideri più intimi e condurre a piaceri e gioie illimitati.”¹⁵

È particolarmente acuto questo breve discorso di Osho¹⁶ su questo tema, perché a mio avviso trasmette l’essenza dell’esperienza tantrica: *“Mentre tieni per mano la tua donna o il tuo uomo, perché non sedere in silenzio? Perché non chiudere gli occhi e sentire? Senti la presenza dell’altro, entra nella presenza dell’altro, lascia che la presenza dell’altro entri dentro di te, muovetevi lentamente, vibrare insieme, e se improvvisamente una grande energia prende possesso di voi, danzate insieme, e raggiungerete tali vette orgasmiche di gioia come non avete mai conosciuto prima d’ora. Quelle vette orgasmiche non hanno nulla a che fare con il sesso, in realtà hanno molto a che fare con il silenzio. E se riesci a diventare meditativo anche nella tua vita sessuale, se puoi essere silenzioso mentre fai l’amore, in una specie di danza, rimarrai sorpreso. Hai dentro di te un metodo che ti porterà alla riva più lontana.”*¹⁷

Il piacere

Il Mito di Eros e Psiche

Nella mitologia greca, Piacere nasce dall’unione di Eros (detto anche Amore o Cupido), e Psiche (equivalente greco di “anima”).

“Amore e Psiche” è la storia di un amore travagliato, minato di continuo dalle difficoltà, tra Psiche, una fanciulla bellissima che però non riesce a trovare marito, ed Eros, il figlio di Venere, dea della Bellezza. Una storia che ha ispirato pittori, scultori, poeti e scrittori, a cominciare da Apuleio che l’ha

¹⁵Zadra Elmar e Michaela, Tantra per due, Arnoldo Mondadori Editore, Milano, 1999

¹⁶ Osho Rajneesh (Kuchwada, 11 dicembre 1931 – Pune, 19 gennaio 1990), è stato un mistico e maestro spirituale indiano, che acquisì seguito internazionale

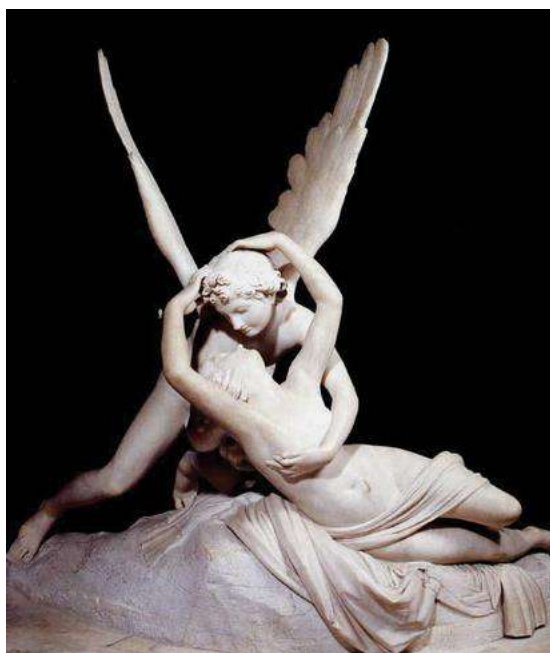
¹⁷ Osho, The Book of Wisdom, Talk#7

raccontata nelle Metamorfosi, ed è una delle poche della tradizione greca classica ad essere coronata da lieto fine.

Mi piace molto questa storia, perché in fondo spiega bene il concetto di "piacere": non qualcosa di banale o superficiale come spesso è stato considerato nella nostra cultura occidentale, bensì tappa preziosa di percorsi di crescita anche molto ardui e complessi. L'epilogo di questo mito ci racconta che il piacere nasce dall'incontro tra passione/corpo (Eros) e sentimento/anima (Psiche).

La storia è questa: Venere, gelosa della bellezza di Psiche, che stava oscurando la propria, invia il figlio Eros a scoccare una freccia per far innamorare della ragazza l'uomo più brutto della terra. Eros, però, sbaglia la mira e si punge, innamorandosi perdutamente della fanciulla. La porta nel suo palazzo senza rivelarle la sua identità, e va da lei solo dopo il tramonto per non farsi riconoscere. Psiche si innamora a sua volta di lui, ma non riesce a vincere la curiosità e mentre Eros dorme, gli illumina il volto con una lanterna, svegliandolo e facendolo fuggire.

Psiche disperata tenta il suicidio, ma gli dei le impediscono di morire. Cerca il suo Eros per tutta la terra, fin dentro al palazzo di Venere che, per metterla alla prova, la sottopone a quattro prove terribili, praticamente impossibili da superare, che hanno come premio finale il ritorno del suo amato. Psiche grazie all'aiuto di esseri divini mossi a compassione, riesce miracolosamente in tutte le missioni, compresa l'ultima, la più difficile. Per portare a compimento questa prova, riesce a scendere agli inferi per recarsi dalla dea Proserpina, che le darà una boccetta della sua bellezza. Stanca dopo queste dure prove, si vede un po' sciupata, e per recuperare un po' di bellezza apre l'ampolla e cade in un sonno profondo, da cui la sveglia Eros, che a sua volta la stava cercando per mari e per monti. I due innamorati ricevono l'aiuto di Giove, che mosso da compassione celebra le loro nozze donando loro l'immortalità, e a Psiche il rango di dea protettrice delle fanciulle e dell'anima. Eros e Psiche non esisteranno l'uno senza l'altra, e dalla loro unione nascerà Voluttà, ovvero Piacere.



"Eros e Psiche che si abbracciano" di Antonio Canova, 1788-1793.

Che cosa è il piacere?

Tutti i principali stimoli di piacere sono correlati ai nostri bisogni primari, ossia a ciò che ci occorre per mantenerci e svilupparci, ad esempio il cibo per nutrirci, il sonno per rigenerarci, il sesso per procreare.

“Tutti gli atti che preservano e perpetuano la vita sono connessi al piacere. Questa è l’intelligenza della vita: tutti lo vogliono. La salute (psico-fisica) di ognuno dipende in modo determinante dal modo in cui si accoglie il piacere nella propria vita”.¹⁸

Dunque, negarsi il piacere significa dire no alla vita stessa. La vita si muove naturalmente verso il piacere. Le culture che lo hanno oppresso, o che continuano ad opprimerlo, sono culture di morte perché si muovono nella direzione diametralmente opposta alla vita. Molte, fra cui la nostra, ha relegato il piacere in un angolino, ben distante dai valori da coltivare; così, per tanti di noi il piacere è considerato qualcosa di superficiale o frivolo. Eppure, le sensazioni autentiche di piacere provengono dal profondo del nostro essere, dal nostro slancio innato verso la vita, e corrispondono sempre alla percezione di una condizione positiva, che sia fisica, biologica o psicologica.

Il piacere sessuale

Il piacere sessuale ha una componente fisica e una psicologica, perché nasce dal contatto fisico ma viene alimentato dal pensiero e dalla capacità emozionale. Tra i vari tipi di piacere sperimentati dagli esseri umani, è il più intenso e il più coinvolgente. Nell’esperienza comune viene percepito essenzialmente come una specifica sensazione corporea prodotta da una stimolazione degli organi genitali. In realtà è il prodotto di un’elaborazione del nostro cervello: non è lo stimolo in sé che determina il piacere sessuale ma il significato che il nostro cervello attribuisce allo stimolo. In altre parole, la stessa stimolazione dei genitali può essere erotica o meno a seconda del contesto o dello stato emotivo di chi la sta vivendo.

Eros e Thanatos

Chi sono Eros e Thanatos?

Eros, dio dell’Amore, è una delle divinità più importanti della mitologia greca. Nella mitologia delle origini, è una divinità primordiale, simbolo della creazione e del perpetuarsi degli esseri viventi, e incarna la potenza dell’amore come principio animatore e ordinatore dell’universo. Rappresenta una forza impetuosa e travolgente, alla quale anche gli dei stessi non riescono a resistere, che assicura la coesione dell’universo e la riproduzione delle specie.

¹⁸ Bonazzi Alberto, slides in stage su Sessualità 13.-14.6.2015 in Scuola Biodanza Lombardia

Compare quasi sempre come figlio di Afrodite (che spesso si serviva del figlio per esercitare il suo potere in cielo e sulla terra), mentre esistono diverse versioni sulla sua paternità, attribuita ad Ares (Marte), Zeus (Giove) o Hermes (Mercurio), e da alcuni viene anche definito "senza padre". Era considerato il più giovane degli dei, e aveva una rosa come fiore sacro.

Sia i greci che i romani (che lo chiamavano Amore) lo raffiguravano come un giovane uomo virile. Nel tempo perse sempre più la sua importanza fino a venire rappresentato prima come un ragazzo avvenente e *birichino* che tiranneggia uomini e Dei, e poi come un fanciullo nudo spesso munito di ali, il putto alato con arco e freccia al servizio di Afrodite, più noto col nome di Cupido. Le frecce che scagliava potevano raggiungere il fondo del mare o l'Olimpo, e chiunque ne fosse colpito cadeva in preda alla passione d'amore, compresi Zeus e Afrodite. Eros era anche talmente egoista e crudele che Zeus consigliò ad Afrodite di ucciderlo. Ma la dea non ebbe il coraggio di farlo e lo nascose nel bosco, dove venne allevato dagli animali selvatici che lo resero ancora più capriccioso e malvagio, sia verso gli uomini che verso gli dei.

In molti miti che lo vedono protagonista, Eros ci viene mostrato con un un'energia da bambino.

Thanatos non è un mito vero e proprio, ma è presente nei racconti popolari. È il dio della Morte, e veniva rappresentato come un uomo barbuto e alato, con una veste nera e in mano la scure dei sacrifici. Per quanto insensibile ai sentimenti di pietà e quindi temuto dagli dei stessi, non ispirava orrore. Rappresentava la morte in quanto inevitabile, ma serena. Esiodo gli dà cuore di ferro, visceri di piombo e ali di pipistrello, affinché possa passare in un batter d'occhio da un polo all'altro della Terra.

Nel lavoro di Freud "Al di là del principio di piacere", questi due miti vengono presentati come "piacere" e "morte", in opposizione uno all'altro. Rappresentano i due impulsi fondamentali dell'essere umano, il "desiderio di vita" e il "desiderio di morte".

Dunque, in sintesi: Eros è potenza che unisce, Thanatos potenza che separa.

Il nostro agire si realizza attraverso la pulsazione dall'una all'altra. Quando ci sentiamo in intimità e in connessione con una persona, siamo nello spazio di Eros. Quando siamo distaccati dall'altro/dagli altri, o in atteggiamento freddo, siamo nello spazio di Thanatos.

Nella nostra esistenza possiamo scegliere di muoverci più nello spazio di Eros, o più nello spazio di Thanatos, sapendo che si tratta di due polarità che si possono nutrire a vicenda se tenute in equilibrio. "La pulsione di morte è distruttività, non fine a sé stessa bensì per sollevare da una tensione" (Freud).

Il desiderio

Origini della parola

“Il desiderio è una delle nostre forze vitali.”¹⁹

L’origine etimologica della parola “desiderio” è affascinante: deriva dal latino ed è composto dalla preposizione *de* - che in latino ha sempre un’accezione negativa - e da *sidus*, stella.

Letteralmente, desiderio equivale dunque a “condizione in cui sono assenti le stelle”. Questa parola indica la percezione di una *manca*za, che di conseguenza genera un sentimento di ricerca. Probabilmente l’origine di questa definizione deriva dal linguaggio degli antichi aruspici (sacerdoti etruschi e romani dediti alla divinazione), che traevano le loro profezie anche dall’osservazione del cielo stellato. Quando il cielo era nuvoloso, gli indovini non potevano fare le loro profezie, e provavano quindi un forte desiderio di vedere le stelle, delle quali sentivano la mancanza. Altre interpretazioni considerano anche quanto in antichità le stelle fossero indispensabili per tracciare una rotta: in questo senso, *desiderio* è anche ciò che ci orienta e ci attrae, ciò che ci spinge a guardare attentamente le stelle per trovare una rotta: individuare dunque ciò che desidera traccia la direzione da seguire.

Il desiderio nella nostra vita

Desiderare è connaturato all’essere umano, che desidera ciò che non ha o che ha perduto. Pur essendo legato al mondo degli istinti, il desiderio è però una tendenza soltanto umana. Mentre il *bisogno* deriva da un istinto e si esaurisce con il suo soddisfacimento, il *desiderio* è una tensione *che si alimenta tramite il significato che noi attribuiamo alle cose che desideriamo possedere* o alle persone di cui desideriamo la vicinanza. Potremmo dunque considerare il desiderio come una *ricerca* tendente alla totalità, al ricongiungimento con ciò che manca, al raggiungimento di uno stato di benessere.²⁰

Ho trovato particolarmente interessante l’accezione che dà il tantrismo al concetto di desiderio. Secondo i maestri tantrici, noi umani attraversiamo il mondo come predatori, cercando di possedere tutto ciò che desideriamo, per poi sentirci insoddisfatti e ricominciare da capo, desiderando sempre più oggetti in una ricerca senza fine che si tramuta in frustrazione. Se l’impeto del desiderio non fosse rivolto realmente a quegli oggetti, ma fosse soltanto “quell’incandescenza che dà la sensazione di essere vivi, l’intensità, il fremito che ci conduce, allora sarebbe assurdo lasciarlo consumare dagli oggetti e perderlo quando possediamo l’oggetto o quando non possiamo raggiungerlo. Questo movimento profondo è la vita stessa, e questo fremito è quello che conoscono le yogini e gli yogin

¹⁹ Odier Daniel, *Desideri, Passioni e Spiritualità*, Anima Edizioni, Milano, 2008

²⁰ Consolo Ilaria, *Il Piacere Femminile*, Ed. Giunti, Firenze, 2017

proprio perché restano nell'incandescenza del desiderio senza renderlo dipendente dall'oggetto. Gli oggetti sono allora visti come ciò che mantiene l'incandescenza, anziché ridurla." ²¹

In sostanza, non è rilevante il raggiungimento o meno dell'oggetto desiderato, ma l'atto del desiderare in sé, che è energia e motivazione che ci spinge a muoverci verso una meta. Muovendoci verso una meta noi tracciamo il nostro sentiero e siamo in cammino.

Ho ritrovato questa concezione in un video dove lo psicoanalista Massimo Recalcati spiega bene come Jacques Lacan (psichiatra, psicoanalista e filosofo francese, 1901-1981) intende il desiderio:

"(il desiderio) ... è ciò che guida l'esistenza umana, ciò che imprime un orientamento all'esistenza umana ... il desiderio di cui parla Lacan rileggendo Freud è una vocazione fondamentale, da cui scaturisce la felicità o meno, cioè se io resto fedele a questa vocazione, genero una vita capace di dare frutti; se io tradisco questa vocazione, mi ammalo" ... "la responsabilità del soggetto è *cosa ne ho fatto di questa vocazione?*" ... *perché vale la pena di vivere, cosa rende degna la vita? Aver assunto singolarmente la chiamata del desiderio, la spinta del proprio desiderio. Essere fedeli al nostro desiderio, per la psicanalisi, è il criterio della felicità possibile su questa terra.*"²²

Il desiderio sessuale

Il desiderio sessuale, più specificatamente, muove l'attrazione fra le persone seguendo da un lato un istinto, dall'altro fantasie, sentimenti, aspettative. È di fondo un desiderio di vicinanza, quasi di fusione con l'altro, che ci ricollega al racconto di Platone sugli ermafroditi. La sua espressione è fortemente collegata agli eventi della vita, a componenti emotive e culturali, tanto che può assumere aspetti anche molto diversi fra loro, passando dalla passione al bisogno, all'indifferenza fino all'avversione. L'autostima, la fiducia in sé e nelle proprie capacità, il piacersi e una buona conoscenza e consapevolezza del proprio corpo sono suoi formidabili alleati.

Il desiderio sessuale è una forte motivazione per vivere, perché è legato alla riproduzione. Il fatto che la riproduzione sia associata al piacere è certamente una strategia della natura per assicurare la continuità della specie. Rolando Toro ha scritto che la sessualità è "la forza segreta delle nostre motivazioni esistenziali".²³

Fisiologia del desiderio sessuale

Il desiderio sessuale è regolato da un complesso meccanismo neuro-endocrino. Affinché il desiderio sessuale accada, il cervello deve produrre in quantità un neurotrasmettitore, la dopamina, che lo sollecita e stimola l'attrazione verso un partner. In parallelo, deve invece rallentare la produzione

²¹ Odier D., op. cit.

²² <https://www.youtube.com/watch?v=rXCXV3FqGTw>

²³ Toro Rolando, Dispensa "Sessualità", IBF

della serotonina, sostanza che lo inibisce, e la produzione di endorfine da parte dell'ipotalamo. Contemporaneamente, aumenta la produzione di una molecola che regola il sistema ormonale riproduttivo: il GnRH. Perché tutto ciò si svolga adeguatamente è necessario che il cervello emozionale, chiamato sistema limbico, abbia dato il "via libera" di fronte ad un'emozione con connotazione erotica.²⁴

La donna e il desiderio

Rispetto all'uomo, nella donna il desiderio sessuale ha un andamento più discontinuo perché influenzato dalle variazioni ormonali e dai diversi stati fisiologici (ciclo mestruale, gravidanza, puerperio, menopausa).

In un tempo neanche troppo lontano, era diffusa la credenza che le donne, per motivi legati alla loro particolare natura, avessero un desiderio sessuale meno intenso rispetto agli uomini. Ciò costituiva ovviamente un luogo comune infondato. Alle donne che non soffocavano la propria libido, la dominante cultura maschilista affibbiava epiteti sventanti e giudizi morali senza appello, condannandole al senso di colpa, alla vergogna, al biasimo e, in extremis, a una condizione di marginalità sociale, come nel caso delle streghe.

Il modo in cui sentiamo ed esprimiamo le pulsioni erotiche è assai condizionato dal tipo di educazione ricevuta. Sicuramente una rigida disciplina o un eccessivo rigore morale possono rendere difficile concedersi delle fantasie.

Il desiderio della donna rispetto a quello dell'uomo è più complesso ed è particolarmente sensibile anche alle caratteristiche emotive del compagno. Secondo Levine (2003), le donne arrivano al desiderio sessuale dopo aver instaurato una certa intimità psicologica con un nuovo partner, mentre gli uomini partono dal comportamento sessuale per accedere all'intimità.

Le leggi del desiderio erotico sono, in parte, insondabili. Si può comunque osservare come una scarsa autostima, una carenza di relazioni significative e un eventuale forte condizionamento morale e religioso determinino un calo del desiderio erotico, che scompare dall'orizzonte dei sogni, delle attese e della vita quotidiana.²⁵

L'uomo e il desiderio

Come desidera l'uomo concretamente? Per mantenere l'eccitazione, l'uomo ha bisogno di sentire forte lo stimolo erotico. Quando questo si presenta, generalmente l'uomo è sempre pronto ad attivare il desiderio sessuale. Ecco perché il desiderio si fonde con tutto quello di erotico si palesa ai

²⁴ <http://www.benessere.com/sessuologia/fisiologia/index.html>

²⁵ Consolo, op. cit.

suoi occhi. Il guardare, riguardare, commentare appartiene nel maschio umano a un appagamento erotico temporaneo: "Gli occhi hanno osservato e meccanicamente il cervello si è gratificato".²⁶

Disturbi del desiderio sessuale

L'assenza o mancanza del desiderio sessuale può avere un'infinità di cause, dalle più strettamente fisiche e fisiologiche a quelle psicologiche-culturali. Dal punto di vista medico, per costituire una disfunzione, l'assenza o riduzione della libido che perdura per un periodo superiore ai 6 mesi deve risultare come una fonte di ansia o un problema che influisca in maniera significativa sulla propria vita.²⁷

I disturbi del desiderio sessuale che uomini e donne hanno in comune possono essere dovuti a stati patologici, a elevati livelli di stress, ansia, depressione, situazioni conflittuali con il partner, bassa attrazione fisica o mancanza di accettazione

Le donne, più degli uomini, si trovano a vivere più situazioni che possono influire negativamente sul desiderio, sia fisiologiche che psicologiche. Ad esempio: puerperio, menopausa, condizionamenti e convinzioni, timore di gravidanze indesiderate. Fra le cause fisiologiche, i disordini ormonali possono facilmente generare un abbassamento del desiderio, in particolare il calo di testosterone (ormone maschile presente anche nelle donne).

Repressione e nevrosi

La repressione è un meccanismo attraverso il quale una persona allontana da sé pensieri, sentimenti e desideri che le sembrano inammissibili. Ma ciò che reprimiamo non scompare, continua piuttosto ad agire in modo inconscio, e proprio per questo acquisisce una forza particolare.

Freud pubblicò studi in cui la sessualità viene posta al centro dell'attenzione relativamente all'influenza che essa può avere sull'insorgenza di alcuni disturbi mentali. La teoria freudiana sull'origine delle nevrosi fu rivoluzionaria per l'epoca, e per questo anche notevolmente avversata, ma costituì una innovativa concezione della sessualità quale elemento preminente e fortemente condizionante la vita degli individui fin dalle prime fasi di vita. Secondo Freud, quando nelle persone compare un'incompatibilità fra i propri valori e gli schemi acquisiti e le sue pulsioni sessuali, entra in azione il meccanismo della repressione che le strappa alla coscienza e le censura, trascinandole nell'inconscio. Le pulsioni sessuali rimosse tendono poi a ricomparire nei sogni e nelle nevrosi, con sintomi come ad esempio ansia, panico, fobie, disturbi ossessivi-compulsivi.

²⁶ Quattrini Fabrizio, *Il piacere maschile*, Ed. Giunti, Firenze, 2017

²⁷ Consolo, op. cit.

Freud e la libido

Freud ipotizza che l'essere umano agisca sotto la spinta di un istinto che lo muove sempre verso ciò che gli induce piacere. A partire dallo scontro tra questa necessità primaria e il mondo esterno frustrante avrebbero origine le nevrosi. Che cosa fosse e da dove venisse ciò che si scontrava con il mondo esterno, con la paura della punizione, Freud non lo sapeva, ma intuì che doveva trattarsi di una sorta di energia, che chiamò *libido*.

L'orgasmo

L'orgasmo è la fase finale della risposta sessuale, dove si combinano esperienza soggettiva e aspetti fisiologici. Consiste in un riflesso del sistema nervoso autonomo in risposta a stimolazioni generalmente fisiche, in particolare genitali, che può essere facilitato o inibito dall'attività mentale.

Dal punto di vista fisiologico femminile, molte donne sperimentano un momento di forte tensione nel corpo, seguito da una scarica, poi un rilassamento e un benessere diffusi.

L'orgasmo maschile è generalmente associato all'eiaculazione. In ambito scientifico, orgasmo ed eiaculazione sono considerati come il risultato di una complessa interazione psico-neuro-endocrina, e definiscono la fase finale della risposta sessuale dell'uomo.²⁸

Attraverso la risonanza magnetica è stato possibile osservare che durante l'orgasmo si attivano ben 30 aree cerebrali fra quelle che presiedono l'elaborazione delle percezioni sensoriali e tattili, l'ipotalamo, la corteccia prefrontale, il sistema limbico. Appaiono silenti, invece, le regioni collegate alla percezione della paura e al controllo degli impulsi, rispettivamente l'amigdala e la corteccia orbito-frontale.²⁹

Non ci può essere una descrizione univoca dell'orgasmo. A mio parere si tratta di un'esperienza che varia da individuo a individuo, e nell'individuo varia di volta in volta, dipendendo da tantissimi fattori, ad esempio la relazione con quel partner, il momento, l'ambiente, lo stato d'animo, lo stato fisico. È, per il mio sentire, l'esperienza somma del "qui e ora". Lasciarsi sorprendere ogni volta da questa unicità, stare nel flusso di quello che è senza chiedersi il perché, dà un senso di rilassatezza; abbandonarsi all'impulso corporeo del piacere, senza definirlo o valutarlo, accettandolo così come è in quel momento, apre all'esperienza di consapevolezza e osservazione di sé.

²⁸ Quattrini, op. cit.

²⁹ Consolo, op.cit.

L'energia sessuale secondo Wilhelm Reich

Wilhelm Reich, che aveva lavorato al fianco di Freud, si concentrò a fondo sul tema delle nevrosi e della stagnazione dell'energia psichica che si riscontra in questi quadri clinici.

A metà degli anni Trenta, facendo degli esperimenti in laboratorio su dei microorganismi, osservò un potente fenomeno energetico radiante. A questa energia diede il nome di *orgone*, in onore degli studi sulla sessualità di Freud che lo avevano molto affascinato.

Reich era convinto di aver trovato finalmente l'energia primordiale cosmica da cui tutto deriva. Considerò che tutti gli organismi viventi contenessero al loro interno e in tutte le funzioni biologiche una certa quantità di orgone. L'energia entra ed esce costantemente da diverse vie e attraverso vari processi: respirazione, nutrizione, emozioni ecc. con un processo pulsante di carica e scarica. Solitamente la carica è maggiore della scarica, dunque l'eccesso di energia accumulato si scarica nell'animale umano tramite un meccanismo di sicurezza autoregolato, vale a dire l'orgasmo.

Nel suo libro "La funzione dell'orgasmo", Reich dà questa descrizione: "... la potenza orgastica è la capacità di abbandonarsi senza alcuna inibizione al flusso dell'energia biologica, la capacità di scaricare l'eccitazione sessuale accumulata, attraverso contrazioni piacevoli involontarie del corpo".

³⁰

Reich, per le sue idee, venne perseguito in tutti i Paesi in cui visse – dall'Europa agli Stati Uniti – e che si vide costretto a lasciare, tanto il suo lavoro era stato ritenuto offensivo della morale comune.

La repressione sociale della sessualità

Oggetti della repressione

Nelle diverse epoche e culture, molte sono state le pratiche o i comportamenti sessuali oggetto di repressione, la casistica è vastissima e richiederebbe un trattato storico. Cito sono solo alcuni fra i più importanti "No a ..." che le società nel corso del tempo hanno imposto, con le più svariate motivazioni, e che ancora oggi influenzano fortemente la nostra vita sessuale: masturbazione, sesso non finalizzato alla procreazione, omosessualità, sesso fuori dal matrimonio, prostituzione, sodomia.

Repressione e potere

È all'interno del binomio sapere-potere che si costituisce una meccanica della repressione sociale e che va ad inaugurare la categoria dell'anormalità.³¹

³⁰ Reich, 1927; trad. it. 2005

³¹ Sugamele Laura, La sessualità tra meccanismi di potere e controllo nel pensiero di Michel Foucault, n. 15 Erotica. Sguardi obliqui di corpi dilatati - a cura di Claudia Scano, 2016)

Nel Medioevo, in particolare, la censura sulle tematiche legate al piacere erotico ha consentito allo stesso clero di acquisire conoscenza, negandola al popolo, a partire dalle operazioni di censura di libri ritenuti scandalosi che implicava la loro lettura da parte dei censori, che dunque "sapevano". Anche la pratica della confessione, che veniva molto caldeggiata dalla Chiesa e imposta come strumento per l'espiazione dei peccati, in particolare per quelli connessi ai piaceri e alla sessualità, ha certamente aggiunto molto del sapere sulle sessualità nelle mani di pochi.

Come ha descritto ampiamente Michel Foucault nei suoi ben 4 volumi di "Storia della sessualità", pubblicato in Francia fra il 1976 e il 1984, il sapere è un'arma potentissima che il potere nelle diverse epoche, e in particolare la Chiesa Cattolica e poi la società ottocentesca-borghese, ha usato per definire la propria verità sul sesso, adattarla ai propri scopi e trasmetterla al popolo come verità assoluta. In questo modo, la sessualità ha potuto essere abbondantemente adoperata nelle strategie di controllo sociale.

Freud, ne "Il disagio della civiltà", ha scritto: "Se riuscissimo ad avere la libertà esteriore e interiore per spiegare l'Eros in tutte le sue portentose possibilità, si metterebbero in pericolo tutte le istituzioni che sostentano la civiltà".

Il controllo è quello stato di imposizione sociale che impedisce all'umanità la libertà di pensiero e di azione.³² Questo concetto lo descrive anche Osho in modo molto efficace e chiaro:

È molto importante comprendere il fenomeno della repressione, perché tutte le religioni, che differiscono grandemente una dall'altra, sono in disaccordo con le altre religioni sotto molti aspetti. Non ci sono due religioni che concordino su qualcosa, eccetto che sulla repressione. Sembra proprio che la repressione sia lo strumento più importante che abbiano in mano. Come lo usano? La repressione è il meccanismo per schiavizzare l'essere umano, per gettare l'umanità nella schiavitù psicologica e spirituale. Repressione significa semplicemente: ricorda che la tua natura ti è nemica, devi lottare contro di essa, devi sopprimerla, devi distruggerla, devi trascenderla: e solo allora sarai santo.³³

Buone notizie: dalla repressione agli studi scientifici e ai movimenti della liberazione sessuale

Dunque, è abbondantemente chiaro quanto il comportamento sessuale umano sia fortemente influenzato da regole sociali, culturali e religiose, che non riflettono affatto le naturali inclinazioni sessuali dell'individuo.

La buona notizia è che tutta questa repressione alla fine ha generato un'inversione di tendenza e una presa di coscienza da parte degli esseri umani di questo aspetto della loro vita, a partire dagli studi sulla sessualità che dal 1886 il neurologo e psichiatra Richard von Krafft-Ebing divulgò nell'opera "Psychopathia sexualis", in cui le patologie sessuali vengono collegate alle patologie psichiatriche. A

³² Quattrini, op. cit.

³³ Osho, La spontaneità – DVD Uno Editori

seguire, l'immensa opera di Freud a inizio del 1900 con gli studi di Reich, tanto avversati dalla società, e di Jung.

Sono pietre miliari ancora oggi le seguenti pubblicazioni, che in gran parte hanno rivoluzionato le credenze sulla sessualità e hanno finalmente trasmesso quel "sapere" – prima appannaggio di poteri e religioni – rendendolo a portata di mano di tutte le persone:

- "Rapporto Kinsey" del biologo Kinsey sulle consuetudini sessuali (USA, 1948-1953)
- "Human Sexual Response" (USA, 1966) e "Human Sexual Inadequacy" (USA, 1970) del ginecologo William Masters e della psicologa Virginia Johnson sulla fisiologia sessuale umana, che considerò l'argomento dal punto di vista clinico-terapeutico
- "Nuove terapie sessuali" nel 1974 e "I disturbi del desiderio" nel 1979 della psichiatra americana Helen Singer Kaplan, che propose una visione della sessuologia più ampia, con tecniche di intervento di derivazione comportamentistica, affiancati da terapia psicoanalitica

Sono infine degli anni '70 i movimenti femministi e di liberazione sessuale, che ha scardinato grossi cliché. Trovo interessante questa affermazione di Fabrizio Quattrini (op. cit.): "Il femminismo e l'affermazione della donna hanno consentito di far crescere il pensiero femminile, tirando fuori dall'ignoranza tutte quelle donne che hanno deciso di "guardare" avanti. Gli uomini sono rimasti indietro e solo pochi "esemplari" di maschio, non sentendosi attaccati dai grandi squilibri della lotta di genere, hanno imparato a guardare oltre l'idea di una sessualità rigidamente ancorata e strutturata e a vivere in un importante stato di equilibrio psicologico e sessuale."

Rolando Toro sulla repressione dell'erotismo

È evidente che Rolando Toro, dopo aver approfondito il tema della repressione sessuale nella storia dell'umanità, esprimesse la sua visione sull'argomento, per elaborare conseguentemente obiettivi, meccanismi d'azione ed esercizi di Biodanza per la sfera della sessualità:

'La repressione dell'erotismo dà luogo a uno sviluppo tortuoso delle energie vitali e all'inversione degli impulsi al legame, manifestandosi la distruttività tipica della nostra civiltà: squalifica dell'altro, discriminazione per motivi sociali, politici o religiosi, fino ad arrivare alla guerra, alle torture, allo sfruttamento delle persone e alla distruzione della natura. Una disciplina che sia capace di liberare progressivamente le forze dell'Eros, facendole più sincere e spontanee, può aprire quella breccia di vitalità tanto necessaria in questa civiltà malata. Il risveglio dell'Eros, senza perdere il controllo dell'identità, è indubbiamente la pratica di salute che inseguiamo.³⁴

Dunque, se il sesso viene represso, l'inconscio vitale (nella seconda parte della monografia è spiegato di cosa si tratta) perde forza, e viceversa. In effetti, ci vuole un grande lavoro di contorsioni mentali

³⁴ Toro Rolando, Dispensa "Sessualità", IBF

per riuscire a separare la sessualità dalla manifestazione divina della forza vitale, ma gli esseri umani ci sono riusciti!³⁵

I bonobo

“Le perpetue restrizioni di Eros indeboliscono, infine, gli istinti della vita e rinforzano e liberano le forze della distruzione” (Marcuse, citato da Rolando Toro nella dispensa “Sessualità”).

Ma cosa c’entrano qui i bonobo?

Secondo alcuni studiosi la società dei bonobo, un primate della famiglia degli ominidi, noto anche come scimpanzé pigmeo o scimpanzé nano, è improntata sulla pacifica convivenza. Questi primati sarebbero spesso capaci di altruismo, compassione, empatia, gentilezza, pazienza e sensibilità; la ragione di ciò sarebbe l’eccezionale propensione dei bonobo a praticare sesso ricreativo, ovvero non riproduttivo (e questa sarebbe una grande eccezione, perché proprio il fare sesso senza obiettivo riproduttivo è ciò che distingue, nella sessualità, l’uomo dagli animali – n.d.r.), anche omosessuale, attività che appianerebbe le tensioni all’interno del gruppo e che ridurrebbe la tendenza a difendere violentemente il territorio del branco.³⁶

Rolando Toro cita frequentemente gli studi sui primati di M.R.A Chance e C.D. Jolly - “La vita sociale di scimmie, antropoidi e uomini” (Garzanti, Milano, 1972). È giusto integrare qui l’informazione sui bonobo specificando che non tutti i primati si comportano come loro. I bonobo rappresentano una *direzione* evolutiva: altri vanno in direzioni opposte.

Bonobo Power

Bonobo Power è la quattordicesima traccia del disco “Le dimensioni del mio caos” del cantautore Caparezza (anno 2008), dedicata proprio al bonobo. Nella canzone, accompagnata da un video decisamente impattante, il cantautore sostiene ironicamente che il bonobo sia biologicamente superiore all’uomo, in virtù della sua pacifica e stabile organizzazione sociale dovuta alla mancanza di frustrazione sessuale.

Riporto qui il testo della canzone, per chiudere in modo divertente il capitolo sulla repressione:

Bonobo Power- Caparezza- www.youtube.com/watch?v=S30OUoNMthQ

*Vive in comunità estremamente pacifiche in cui maschi e femmine hanno pari diritti e dignità
Non sa cosa sia la competizione e condivide le risorse con tutti, in maniera equa
Non conosce la guerra, l’assassinio e la violenza*

³⁵ Bonazzi Alberto, slides in stage su Sessualità 13.-14.6.2015 in Scuola Biodanza Lombardia

³⁶ Wikipedia Pan paniscus – Bonobo

*Insomma, stando a come si comporta il bonobo, la scimmia è l'evoluzione dell'uomo
 Per il bonobo il sesso è alla base dei rapporti sociali, si accoppia sia con etero che con omosessuali
 Davanti al cibo i bonobo prima fanno un'orgia e dopo mangiano, senza mai litigare
 Il bonobo non è aggressivo: è sessualmente appagato; non discrimina il diverso, non va al family day
 La scimmia è l'evoluzione dell'uomo
 Bonobo power, evolving society
 We improve the community and humans eat the banana
 Bonobo power, absence of authority
 No more...*

L'erotismo indifferenziato

Presumo che i termini "erotismo indifferenziato" e il suo gemello-opposto "erotismo differenziato" siano stati conati da Rolando Toro, dato che non ne ho trovato altra traccia né su Internet né fra i miei autori.

Con erotismo indifferenziato Rolando Toro intende un desiderio lasciato libero di andare dove l'impulso ci porta, nel qui e ora, e lasciarci andare al puro piacere del contatto fisico, indifferentemente con chi, purché sia piacevole.

Proviamo per un attimo a sganciarci dai nostri schemi mentali che ci dicono: eh no, non si può provare piacere con chicchessia, il piacere che deriva dal contatto fisico è permesso solo col proprio partner!

E chiediamoci: ma in realtà, mi è mai capitato di provare un desiderio di contatto fisico, oppure mi è mai capitato di seguire un impulso di contatto fisico con qualcuno che non fosse il/la mio/mia partner in quel momento nella vita?

Ascoltando racconti di vita vissuta, credo sia capitato alla maggior parte delle persone. Per non seguire questo tipo di impulso, occorre agire una forte auto-repressione.

Pensiamoci: l'eros indifferenziato è piacere fine a sé stesso, dunque un piacere sganciato da obiettivi o aspettative, un'emozione vissuta pienamente nell'attimo presente, senza ipoteche sul futuro o pensieri al passato. È la forma di sessualità in realtà più innocente, non diverso dal godere di un bagno caldo, del sole sulla pelle, di un massaggio rilassante, di una carezza sui capelli.

Eppure, nella nostra consuetudine è considerato un peccato gravissimo, addirittura peggio di avere un/una amante, perché il piacere fine a sé stesso non ci dà nemmeno l'alibi di un possibile innamoramento. E questo sembra improponibile nella nostra società che è volta al profitto, dove tutto ciò che si fa deve avere un'utilità o un ritorno.

Sperimentando l'eros indifferenziato, nelle persone può accadere che il desiderio o meglio l'impulso sessuale esca dal mentale e venga liberato pienamente a livello corporeo, evitando o superando così anche disturbi della sfera della sessualità. Questa esperienza rappresenta un'ottima opportunità di sganciarsi dai propri schemi mentali, dalle proprie credenze; ci consente di scoprire quello che

veramente ci piace o non ci piace nelle persone, oltre ad aspetti finora sconosciuti di noi. Ci può arricchire nei nostri cammini di crescita, dare nuovi impulsi alla nostra vita di coppia, allontanandoci sempre più dai pregiudizi.

Questo spesso spaventa, perché scoprire quello che veramente ci piace può mettere fortemente in discussione l'immagine che abbiamo di noi.

L'altro aspetto che spaventa è la perdita di controllo: se ci lasciamo andare al piacere senza più scegliere e decidere in che modo e con chi, stiamo anche abbandonando il nostro ego, quella parte di noi che "sa" cosa è bene e cosa è male per noi. Per questo, nel modello teorico di Rolando Toro, l'eros indifferenziato corrisponde alla tendenza alla regressione, alla fusione con la specie.

L'orgia

Come scrivono Elmar e Michaela Zadra nel loro libro "Trasgredire con amore"³⁷, l'orgia oggi non esiste. Quasi nessuno ha vissuto un'orgia, ma molti se ne sono fatti un'idea, immaginando "un gruppo di persone nude, ammucciate, dove ognuno lo fa con tutti". Nel concreto, molti pensano di sapere cosa sia, ma pochissimi l'hanno vissuta o dicono di averla vissuta. Una possibile risposta è che possediamo una memoria collettiva. Così come i racconti su principi, re e streghe che ci siamo tramandati hanno tenuto viva la loro immagine pur non esistendo più da lunghissimo tempo, così le orge dell'antichità sono in qualche modo rimaste impresse nella nostra memoria collettiva.

Esiste in merito tantissima letteratura con commenti, analisi, speculazioni e interpretazioni di vario genere ma scarsissimo materiale storicamente documentato.

I diversi riti orgiastici di cui esiste traccia nella storia dell'umanità erano riti religiosi celebrati dalle donne. Dunque, l'orgia ha una radice matriarcale. Secondo Barbara Walker, autrice americana di saggi su tematiche di antropologia, spiritualità e mitologia,³⁸ "l'atto sessuale collettivo era una componente normale dei riti religiosi. Era un elemento essenziale del sentimento di gruppo che spesso caratterizzava l'esperienza religiosa".

Il significato sacro dell'orgia è stato abbandonato molto avanti nel tempo, soppiantato dall'etichetta di "rito depravato".

Dopo il 500 a.C., anche gli uomini entrarono nei rituali orgiastici; lì l'esperienza prese la forma di un delirio mistico, una sacra licenziosità che sottraeva uomini e donne da ruoli e costumi, liberandoli da frustrazioni e tensioni. Euripide, drammaturgo greco del 400 a.C., fa cantare al suo coro di Baccanti questi versi: "Beato il comune mortale che purifica il suo essere festeggiando orge in onore della dea Cybele".

La caratteristica estatico-spirituale dell'orgia sparì completamente nel periodo degli imperatori romani, che la trasformarono in quello che è oggi l'accezione comune del termine: cibo, vino, sesso.

³⁷ Zadra Elmar e Michaela, *Trasgredire con amore*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2011

³⁸ Walker Barbara, *Das geheime Wissen der Frauen*, cit. in Zadra, *Trasgredire con amore* p. 813

Da pratica per trascendere l'ego, divenne una sorta di abbuffata. Non erano più le donne a condurle, ma i maggiordomi dei potenti che organizzavano festini con danzatrici e prostitute pagate per soddisfare i presenti.

Nei paesi nordici, invece, per tutto il Medioevo le orge continuarono come riti pagani, ad esempio il rituale dell'orgia sacra sui campi seminati in occasione della prima luna piena di primavera, in onore della dea Oestara, oppure le feste di propiziazione dei raccolti dove le persone danzavano nude e le processioni avevano spesso contenuti fortemente sessuali.

Ci sono stati infine i riti sabbatici delle streghe, che ogni anno culminavano nella "notte di Valpurga", antica celebrazione pagana della primavera praticata soprattutto dai popoli germanici tra il 30 aprile e il 1° maggio. Era caratterizzata da feste, canti, balli tradizionali e falò, e "ai banchetti seguono danze in cerchio, volte sempre a sinistra (*come in Biodanza n.d.r.* ☺). Non gli spiace sembrar folli, essendo incapaci di frenarsi nella gioia e nell'ira."³⁹

Ma poi, come sappiamo, arrivarono roghi e torture per impedire alle donne di esprimere la loro personalità e la loro energia femminile.

Fu proprio questo aspetto che ai maschi, detentori di potere, non piacque e anzi fece paura: l'orgia era la massima espressione del principio femminile. Danze frenetiche, follia cosciente, caos, promiscuità, abbandono ai propri sensi e al corpo. Esattamente l'opposto del principio maschile, organizzato e logico.

Dall'organizzazione dei Romani, al Medioevo, e nel Diciassettesimo Secolo, è stato un progredire del principio maschile, in cui l'espressione decadente dell'orgia si assestava su standard prevedibili e rituali fissi, al posto dell'abbandono completo. "Il patriarcato non poteva tollerare una settimana di caos all'anno, così ha ridotto una serie di notti orgiastiche in febbraio a una festiccioia pomeridiana chiamata Carnevale... L'orgia di una volta, invece, con danze che duravano per delle notti intere, apriva il corpo fisico a un punto tale che la carica sessuale non era più un fenomeno genitale, ma permeava tutto il corpo e l'intera aura con la sua energia. ... Quando ognuno era totalmente presente alle sensazioni del proprio corpo, il contatto erotico, non più filtrato dal controllore interno, poteva espandersi al gruppo. Il vero fine dell'orgia non era fare sesso con tutti, bensì calarsi nell'energia del proprio corpo fino a essere pervasi da essa. Allora non era più la mente a dirigere i movimenti del corpo, ma era l'energia liberata del corpo che svuotava la mente. ... Nel rituale orgiastico, il carattere spirituale diventa evidentissimo: il singolo io si apre per diventare un canale, attraverso il quale un'energia più elevata può scorrere liberamente. La gioia del corpo diventa il mezzo per ampliare la coscienza, per trascendere l'ego".⁴⁰

³⁹ Guaccio Francesco Maria, *Compendium Maleficarum*, (Milano 1608), Torino 1992, cit. in Zadra "Trasgredire con Amore", op. cit.

⁴⁰ Zadra Elmar e Michaela, *Trasgredire con amore*, op.cit.

La regressione

Entrare nel significato del termine "orgia", conoscerne la storia e chiarirne i tratti principali è molto importante per cogliere a fondo il significato di regressione. Regredire è allentare via via il controllo, fino a perdere la nozione del proprio limite corporeo e connetterci con la nostra origine. In questa esperienza, l'obiettivo è lasciare temporaneamente la coscienza dell'identità e abbandonarsi a una dimensione diversa da quella nota e rassicurante. Lasciare il noto per l'ignoto assieme ai nostri schemi consolidati per entrare in nuovi spazi è estremamente liberatorio, un piacevole abbandono al fluire della vita, e può dare un grande impulso al nostro inconscio vitale, che Rolando Toro considera essenziale per riorientare il nostro organismo verso la vita e la pienezza esistenziale.

Per indurre una regressione, in Biodanza non utilizziamo orge, ma cerimonie di trance indotte progressivamente, che accompagnano delicatamente ad abbandonarsi al nucleo protettivo del gruppo. Lasciandosi contenere e in qualche modo portare dal movimento del gruppo, le persone perdono la nozione del proprio limite corporeo e allentano il controllo, riattivando così modelli fisiologici primordiali.

L'erotismo differenziato

Anche questo termine, come detto per l'eros indifferenziato, è stato coniato e descritto da Rolando Toro nei suoi lavori su Biodanza. Al contrario dell'erotismo indifferenziato, in cui il desiderio è rivolto al piacere fine a sé stesso, quello cosiddetto differenziato è una forte attrazione per una persona in particolare, e può evolvere in amore di coppia.

Questa forte attrazione e il desiderio sessuale che ne può conseguire sono originate da variabili biologiche e psicologiche; quando la scelta diventa più mentale, spesso è determinata da fattori culturali e sociali.

Su un piano biologico ed evolutivo, per i nostri progenitori era di importanza vitale scegliere partner che dessero maggiori probabilità non solo di garantire la sopravvivenza della prole ma anche di generare figli sani, forti e in grado di sopravvivere ai pericoli.

Penso che al di là di fattori culturali e sociali, ci siano tanti elementi che insieme contribuiscono a consolidare l'amore di coppia e portare quindi anche a una scelta di convivenza, ad esempio l'attrazione fisica reciproca, la chimica che si sviluppa fra due persone, il piacersi reciprocamente anche caratterialmente e una sostanziale condivisione di valori e visioni sulla vita.



Perché Rolando Toro ha descritto le due dimensioni di eros differenziato e indifferenziato?

Ritengo che le 2 dimensioni siano distinzioni effettivamente importanti da considerare, specialmente perché nella nostra cultura il concetto di erotismo indifferenziato spaventa molto o fa addirittura inorridire le persone. Molti di noi rifiutano di sdoganare – non necessariamente per sé, ma proprio a livello di accettazione culturale – questa dimensione che è invece potenzialmente insita in tutti noi, perlomeno a livello di desiderio.

Arrivare a riconoscere questa parte di noi è un grande passo di consapevolezza, perché da lì può iniziare un processo che porta gradualmente ad abbassare il controllo, a darsi il permesso di sperimentare, a seguire i nostri impulsi. Questo può semplicemente darci conferma dei nostri modi di essere già noti, e portarci dunque a consolidarli. Ma può anche farci scoprire aspetti sconosciuti della nostra identità, ad esempio che non ci risulta affatto spiacevole - come invece avevamo sempre pensato - il contatto fisico con una persona "sconosciuta", oppure del nostro stesso sesso, oppure ancora che lasciarci accarezzare non è "pericoloso" ma può darci grande benessere. Certamente queste scoperte possono essere molto destabilizzanti, e proprio per questo per la maggior parte di noi addentrarsi in questo richiede tanto coraggio e voglia di mettersi in discussione. Ma è una fatica che poi spalanca davanti nuovi orizzonti, e può veramente liberare molti di noi dalle faticose prigioni di vivere una vita in panni non propri.

Un'altra considerazione è quanto la possibilità di vivere l'erotismo indifferenziato possa condurre a scelte del partner e del tipo di vita di coppia molto più consapevoli, e di conseguenza a un maggiore e più diffuso benessere.

Come in molti ambiti della nostra vita, è solo l'esperienza che ci può far scegliere in piena consapevolezza. Come posso dire che i pomodori mi piacciono o non mi piacciono se non li ho mai assaggiati? C'è da dire che nel sesso per noi è culturalmente così difficile viverci appieno seguendo questo principio, che mi viene difficile affermare, ad esempio, che prima di scegliere un compagno di vita bisogna aver sperimentato di tutto un po', in modo da sceglierlo con la consapevolezza del proprio sentire e non per condizionamenti mentali. Penso però che già iniziare ad accettare questa "possibilità" sia un passo importante sulla strada del cambiamento culturale sia personale che collettivo.

Seconda parte: La Linea della Sessualità in Biodanza



Biodanza e le 5 linee di vivencia

Rolando Toro ha individuato 5 macro-aree che accompagnano lo svolgersi della vita umana e la formazione della nostra identità, e le ha definite "linee di sviluppo della potenzialità umana". Più comunemente, le chiamiamo "linee di vivencia".

Il termine "vivencia" deriva dal concetto di "attimo vivente" elaborato dal filosofo tedesco W.Dilthey, a cui Rolando Toro si è ispirato. "Vivencia" è dunque "l'esperienza vissuta con grande intensità dall'individuo nel momento presente, nell'attimo in cui sta accadendo". La vivencia è alla base della metodologia in Biodanza.

Le 5 linee di vivencia sono: Vitalità, Sessualità, Creatività, Affettività, Trascendenza.

Attraverso queste aree si esprime il potenziale genetico individuale, inteso come l'insieme delle potenzialità ereditate geneticamente e contenute quindi nei nostri cromosomi. Possiamo immaginarcele come 5 insiemi, sempre in movimento, che si intersecano in relazione tra loro, e si potenziano reciprocamente. In generale, la nostra tendenza è di svilupparne alcune più di altre, o addirittura a svilupparne alcune e inibirne altre, questo è molto soggettivo e varia nel tempo. Ad esempio, qualcuno potrebbe aver rinforzato, per un certo periodo, la linea della Trascendenza a discapito della linea della Sessualità, oppure aver sviluppato la linea della Sessualità senza aver nutrito quella dell'Affettività.

L'individuo in pienezza sviluppa tutte le 5 linee. Tanto più le linee di vivencia sono sviluppate e integrate tra loro, tanto più grande il desiderio di vivere di una persona. Biodanza attiva un processo di integrazione esistenziale stimolando e armonizzando tra loro le linee di vivencia. In questo modo, si apre la possibilità di scoprire e ascoltare altre parti di noi, forse prima sconosciute. Rolando Toro lo ha spiegato bene con questa frase: "L'atto di vivere è una percezione profonda e continua di noi stessi, piena di tutte le sensazioni che la nostra identità è capace di generare, con alla base la sensazione intima e commovente di essere vivi".

La nostra esperienza originaria è quella di integrazione totale, tutti l'abbiamo vissuta nella nostra esperienza pre-natale, quando fluttuavamo nel liquido amniotico. Dal momento della nascita e fino ai 3 anni avviene la differenziazione dall'esperienza originaria. Nella primissima infanzia, il bebé attraversa delle esperienze in ognuna delle linee di vivencia, che Rolando Toro ha identificato come "protovivencie".

La protovivencia della Vitalità sono semplicemente i movimenti del bambino, la sua espressione motoria spontanea.

Protovivencia della Sessualità: attraverso il contatto e le carezze il bambino impara che esiste il piacere del contatto.

Protovivencia della Creatività: sono tutte quelle piccole libertà di fare rumori, di esprimersi con versi, di avere curiosità.

Protovivencia dell’Affettività: ha a che vedere con nutrimento e accudimento – crea sicurezza affettiva.

Protovivencia della Trascendenza: ha a che vedere con l’armonia, l’avere a che fare con un ambiente armonioso.

Dunque, nella primissima infanzia si gettano le basi delle linee di vivencia dell’età adulta, ognuna con caratteristiche ben definite:

- Vitalità: istinti di conservazione (fame, sete, lotta, fuga...), capacità di autoregolazione, propensione all’azione.
- Sessualità: sentire il piacere e sapersi abbandonare ad esso, sentire il desiderio sessuale, seguire l’istinto della riproduzione.
- Creatività: capacità di rinnovarsi, esplorare nuove soluzioni, costruire.
- Affettività: capacità di dare e ricevere protezione, solidarietà, amore, amicizia, altruismo.
- Trascendenza: andare oltre i confini del proprio ego, sviluppare percezioni su ciò che è fuori dai nostri confini personali, legame con la natura.

Gli esercizi di Biodanza sono strutturati in modo da stimolare tutte le linee di vivencia. Agli allievi si apre così aprire la possibilità di riconoscere, sviluppare ed esprimere il proprio modo di essere e le proprie qualità, liberi dalle maschere e dai ruoli che la nostra cultura ci impone.

L’inconscio vitale

Quando parliamo di inconscio, in linea generale intendiamo quella parte di noi che non conosciamo, di cui non siamo consapevoli. Freud l’aveva rappresentato con l’immagine di un iceberg, con una parte sommersa – appunto l’inconscio – veramente enorme rispetto alla parte emersa, ossia ciò di cui noi siamo consapevoli. Jung ha poi sviluppato la tesi che oltre all’inconscio personale esiste anche un inconscio collettivo.

Wilhelm Reich, nel suo libro “La funzione dell’orgasmo”, scrive che “l’inconscio è il nostro corpo”. Rolando Toro, riprendendo la visione di Reich, propone il concetto di inconscio vitale. Quello che accade dentro di noi, accade senza che noi lo sappiamo. Pensiamo, ad esempio, al processo dei battiti cardiaci, o alla nostra respirazione, o al nostro sistema digestivo. Le nostre cellule hanno una memoria, sanno dove andare per farci stare bene, per farci vivere. Sanno organizzarsi verso l’obiettivo comune della vita. È questo l’inconscio vitale per Rolando Toro, che secondo me rivela un significato affascinante, ossia che in ognuno di noi c’è una sapienza antica, che arriva dalle origini dell’umanità e dall’origine di ognuno di noi, fortemente connessa al desiderio di vivere. È lo stimolo a vivere che abbiamo innato in noi, e che agisce in noi senza la partecipazione del pensiero.

Quando usiamo l'espressione "il mio cuore sa" non siamo dunque in una favola romantica, ma stiamo parlando della nostra sapienza viscerale, e più ci alleniamo ad ascoltarla più può diventare via via sempre più udibile.

"Ho definito il concetto di "Inconscio vitale" come proposta per fare riferimento allo psichismo cellulare. Vi è una forma di psichismo degli organi, dei tessuti, delle cellule che obbedisce a un "senso" globale di autoconservazione. L'inconscio vitale dà origine a fenomeni di solidarietà cellulare, di creazione di tessuti, di difesa immunitaria e, nel complesso, al manifestarsi con successo del sistema vivente." ⁴¹

A questo inconscio non si può accedere con l'elaborazione mentale, ma solo con l'esperienza emozionale della vivencia, con il sentire nel qui e ora ciò che stiamo provando. Rolando Toro ha scritto che "la vivencia è la via maestra per giungere all'inconscio vitale". Nella mia esperienza personale, quando in Biodanza incontro uno sguardo, o avverto il calore di un abbraccio, o sento delle mani che mi sfiorano, o ancora entro totalmente in una danza, quelli per me sono attimi di vita sentita. Lì avvengono micro-consapevolezze illuminanti, che mi fanno sentire l'essenza e il senso della vita, e ad essa connessa.

Uno dei fattori più importanti che influiscono sulla vitalità dell'inconscio vitale è il piacere sessuale.

Come ha detto lo scrittore Cesare Pavese, *se il sesso non fosse la cosa più importante della vita, la Genesi non comincerebbe da lì.* 😊

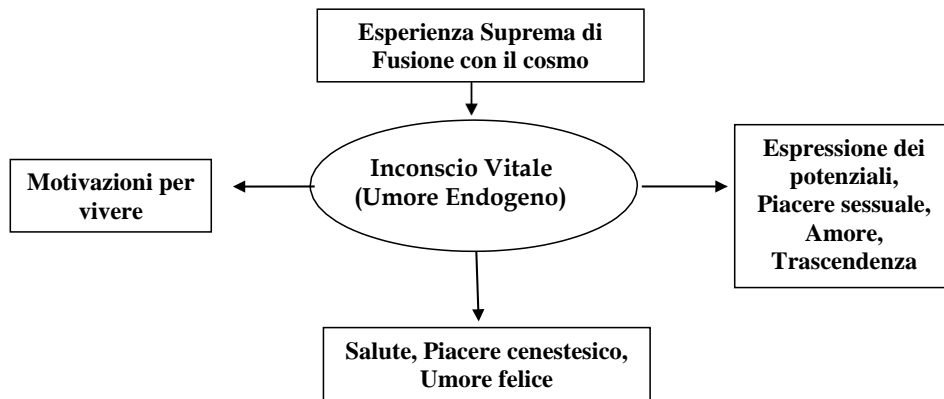
Non entrerò nel dettaglio degli altri fattori che influiscono sull'inconscio vitale. Ritengo però importante citarli per completezza di informazione e riportarne il grafico⁴² che li rappresenta, tratto dalla dispensa "Inconscio vitale e principio biocentrico".

- L'espressione dei potenziali
- L'amore
- La trascendenza
- La salute
- Il piacere cenestesico
- L'umore felice
- Le motivazioni per vivere
- L'esperienza suprema di fusione con il cosmo

⁴¹ Toro Rolando, Dispensa "Inconscio Vitale e Principio Biocentrico", IBF

⁴² Toro Rolando, Dispensa "Inconscio Vitale e Principio Biocentrico", IBF

FATTORI CHE INFLUISCONO SULLA VITALITA' DELL'INCONSCIO VITALE



Come Biodanza opera per attivare il piacere in tutte le sue accezioni

Dunque, la domanda successiva è: visto che il piacere è uno dei fattori che nutrono il nostro desiderio di vivere, cosa fa Biodanza per attivarlo?

Prima di tutto, un grande lavoro che fa Biodanza è il riscatto degli istinti, perché la loro funzione è proprio la conservazione e lo sviluppo della vita. Storicamente (v. paragrafo "Repressione"), le religioni e le ideologie hanno represso la nostra parte istintiva, per cui in tutti noi c'è di fondo una paura generalizzata e una tendenza a volerli tenere sotto controllo. In questo senso, Biodanza lavora sulla ri-connessione con *tutta* la nostra parte istintiva, certamente non solo su quella relativa alla sessualità.

Permetterci di *risentire* i nostri istinti fa parte dell'attenzione al sé profondo, inteso come non-mentale, che Biodanza insegna ad allenare.

Per lo stesso motivo, un'altra attività fondamentale è l'ascolto del proprio corpo, per scoprire il piacere che ci possono dare anche semplici movimenti. Raramente, prima delle mie esperienze in Biodanza, mi era capitato di rendermi conto quanto piacevole fossero per me determinati movimenti, ad esempio stiracchiarmi, lasciarmi andare a dondoli seguendo una musica, o rotolarmi su un materasso.

Credenze che arrivano da lontano ci spingono verso la convinzione inconscia che sofferenza e sacrificio siano i valori più alti cui aspirare. Abbiamo ancora molte resistenze a sdoganare completamente il piacere, in primis quello che arriva dal corpo. Trovare o ritrovare il piacere dell'intimità, dell'abbandono, del contatto e della sensualità sono il più potente nutrimento della nostra energia vitale. "Liberare progressivamente le forze dell'Eros, facendole più sincere e spontanee, può aprire quella breccia di vitalità tanto necessaria in questa civiltà malata. Il risveglio

dell'Eros, senza perdere il controllo dell'identità, è indubbiamente la pratica di salute che inseguiamo."⁴³

La linea della Sessualità

"Quando parliamo di sessualità ci sono un corpo, una mente, dei sentimenti, delle emozioni, una famiglia, una cultura e non è possibile prescindere da nessuna di tali cose."⁴⁴

Partendo da questo assunto, Rolando Toro ha elaborato una serie di esercizi che agisce sulla trama della linea della Sessualità.

L'obiettivo *generale*, come per le altre linee, è svilupparla laddove assente o poco formata ("tanto più le linee di vivencia sono sviluppate e integrate tra loro, tanto più grande il desiderio di vivere di una persona" – v. paragrafo precedente).

Gli obiettivi *specifici* - come descritto nella dispensa "Meccanismi di azione della Biodanza" - sono questi 4 fondamentali aspetti da portare (o potenziare) nella vita dell'allievo:

1. Il risveglio dell'istinto del desiderio sessuale
2. La capacità di esprimere il desiderio sessuale
3. La capacità di realizzare il desiderio sessuale
4. La capacità di elaborare il piacere sessuale

Cambiamenti da portare nella propria vita

È importante chiarire che gli obiettivi citati hanno il fine di attivare negli allievi dei cambiamenti che vengano incorporati nel proprio stile di vita. In cosa consistono questi cambiamenti? Nella dispensa "Metodologia 4 – Il corso settimanale e lo stage di Biodanza" è ben specificato che si tratta di una "riabilitazione delle attitudini esistenziali di fronte al piacere del contatto e rivitalizzazione delle funzioni sessuali: eccitazione, orgasmo, fertilità."

Sentire il desiderio durante la vivencia

Credo sia poco rilevante che il desiderio sessuale si manifesti in modo evidente o clamoroso durante la vivencia. Ciò che conta è che la vivencia sia piacevole, perché la sensazione del piacere ci motiva biologicamente a imparare, ricordare e quindi a ripetere i comportamenti che hanno soddisfatto un

⁴³ Toro Rolando, Dispensa "Sessualità", IBF

⁴⁴ Toro Rolando, Dispensa "Sessualità", IBF

nostro bisogno; è anche molto importante che l'allievo acquisisca la consapevolezza del desiderio che prova nel corso delle vivencie. Biodanza ci allena ad accorgerci del nostro sentire e averne fiducia. Ciò ci rende più sensibili verso le possibilità che la vita ci offre, e ci motiva a mobilitare le nostre risorse per realizzare ciò che ci fa star bene.

I 4 obiettivi specifici della linea della Sessualità nelle vivencie

Sulla base delle conoscenze acquisite durante la formazione, della mia esperienza vivenciale, dell'osservazione del gruppo settimanale come partecipante e dell'osservazione del gruppo di allievi durante il tirocinio, quanto segue è la mia lettura sul come e in quale misura gli obiettivi specifici della linea della Sessualità prendono corpo durante la vivencia.

1. Risvegliare l'istinto del desiderio sessuale

Gli esercizi di incontro, contatto e carezze, specifici della linea della Sessualità, sono studiati per far arrivare all'allievo stimoli erotici che attivino il desiderio sessuale, in modo da apprendere a sentirlo e poi integrarlo. Per questo vengono utilizzati in particolare gli accarezzamenti di mani, piedi, capelli e viso, il gruppo compatto, le danze dionisiache, l'accarezzamento in gruppo di 5, il tunnel di carezze. Rolando Toro ha riassunto nella dispensa "Contatto e Carezza" gli effetti che il contatto fisico produce nelle persone:

- rivalorizzazione del corpo e aumento dell'autostima
- riorganizzazione della libido
- risveglio della fonte del desiderio erotico
- disinibizione e dissoluzione delle corazze difensive
- integrazione erotico – affettiva
- riconoscimento della propria identità sessuale
- capacità orgasmica

2. Esprimere il desiderio sessuale

L'allievo può darsi il permesso di esprimere quello che il suo corpo sente, ad esempio abbandonandosi a movimenti sensuali, o lasciandosi guardare, o comunicando a un partner in feedback le sensazioni di piacere.

3. Realizzare il desiderio sessuale

Ritengo che questo obiettivo sia inteso come un potenziale che si può apprendere oppure *rinforzare e migliorare*. Nel momento in cui mi do il permesso di esprimere il mio desiderio io ho, in quel momento vivenciale, superato l'ostacolo delle mie insicurezze, timidezze o vergogne. Il mio cervello

recepisce questo come un "via libera": se sono stata capace di esprimere e di mostrare il mio desiderio, posso spingermi oltre per realizzarlo quando vorrò e potrò.

4. *Elaborare il piacere sessuale*

Nella dispensa "Sessualità" Rolando Toro spiega che questo obiettivo mira a una guarigione di "attivazione di meccanismi di difesa, senso di colpa" attraverso una "desensibilizzazione della colpa tramite la frequente partecipazione alle sessioni". La parola "elaborare" a mio avviso può essere interpretata anche nell'accezione del suo sinonimo "sviluppare". In questo senso, potremmo parlare di "sviluppo del piacere sessuale" inteso come l'aprirsi alla possibilità di sperimentare nuove pratiche sessuali e scoprire così nuove possibili vie di accesso al piacere.

Integrazione fra linea della Sessualità e le altre linee di vivencia

Un aspetto importante da descrivere è come Sessualità si integra con le altre linee di vivencia.

1. Vitalità - Sessualità: il piacere sessuale induce il desiderio di vivere. La scoperta o riscoperta del proprio corpo come fonte di piacere rinforza la linea della Vitalità.
2. Creatività – Sessualità: la liberazione del potenziale creativo agisce sulla linea della Sessualità alimentando e allargando l'immaginario sessuale delle persone.
3. Affettività – Sessualità: il contatto affettivo ci fa sentire riconosciuti, desiderati, valorizzati. L'affettività nella sfera sessuale porta l'empatia nel contatto fisico, il piacere diventa cinghia di trasmissione e potente canale di comunicazione fra i partner.
4. Trascendenza – Sessualità: trascendere è un'esperienza di fusione con il Tutto, in cui ci viviamo oltre l'auto-percezione dei nostri limiti corporei. L'erotismo è una manifestazione di legame profondo con la vita. Rolando Toro parla di "erotismo cosmico come manifestazione del legame essenziale con l'universo ".⁴⁵

⁴⁵ Toro Rolando, Dispensa "Sessualità", IBF

Esercizi specifici della linea della Sessualità

Ho riportato nella seguente tabella gli esercizi specifici della linea, con l'indicazione dei loro effetti sugli allievi, elencati nella dispensa "Sessualità".

ESERCIZI SPECIFICI LINEA SESSUALITÀ (Rolando Toro)	
Esercizio	Effetto-obiettivo
Ronda di comunione	Disposizione comunitaria, simpatia
Incontro in feedback.	Allenamento alla progressività nell'incontro.
Accarezzamento del proprio corpo	Scoperta del corpo come fonte di piacere
Accarezzamento sensibile dei capelli in coppia	Apprendimento dell'accarezzamento sensibile
Danza dell'Angelo Custode	Imparare a proteggere e a lasciarsi proteggere.
Incontro (diverse forme)	Rieducazione dello stile d'incontro
Gruppo compatto di accarezzamento	Risveglio della fonte del desiderio, percezione dell'accarezzare e dell'essere accarezzato in modo indifferenziato
Incontro fugace	Percezione del "qui ed ora" dell'incontro
Un Minuto d'Eternità	Percezione della presenza pura, senza azione
Incontro	Percezione dell'eros differenziato
Danza di Contatto Minimo	Sensibilizzazione globale
Nido di gruppo	Stimolazione degli istinti territoriale, gregario e di riposo
Regressione allo stato d'infanzia per accarezzamento del viso	Fusione di Amnio ed Eros
Dare e Ricevere contenimento in coppia / Culla nel grembo	Fusione di Amnio ed Eros
Espressione del Desiderio	Stimolazione della capacità di esprimere il desiderio
Danza d'Amore I	Apprendimento del comportamento in coppia stabile
Danza d'Amore II	Reazioni verso la separazione e la riconciliazione
Danza d'Amore III	Adattamento corporeo e postura di piacere

Nella tabella successiva ho inserito le proposte⁴⁶ che Antonio Sarpe ha definito come specifiche della linea della Sessualità:

⁴⁶ Sarpe Antonio, op. cit

ESERCIZI SPECIFICI LINEA SESSUALITÀ (Antonio Sarpe)
Ronda ritmica con movimenti sinuosi
Camminata evocando l'allegria e il piacere di essere
Coordinazione ritmica con sinuosità in coppia
Sincronizzazione ritmica con sinuosità a due
Danza di movimenti pelvici
Ora o mai
Bagno ludico
Trenino di massaggio
Segmentario di spalle con ritmo
Segmentario di pelvi con ritmo
Integrazione spalle-pelvi con ritmo
Camminata melodica con sinuosità
Danza cenestesica ritmico-melodica
Danza di estensione armonica
Danza cenestesica a partire dalle sensazioni interne di piacere
Integrazione cenestesica dei tre centri
Elasticità integrativa
Compressione e decompressione delle proprie mani, viso, petto, braccio (soli, in ronda, a due)
Ronda di comunicazione con compressione e decompressione delle mani
Ronda di avvicinamento sensuale
Ronda di attivazione progressiva lenta

Contatto e carezza

Il contatto e la carezza sono vie fondamentali di accesso all'inconscio vitale. "La carezza è un'espressione di affetto attraverso il contatto corporeo, la cui condizione essenziale è un equilibrio tra il desiderio di darla e il desiderio di riceverla."⁴⁷

Attraverso l'avvicinamento e il reciproco dare-ricevere, fra le persone si crea un'intensa forma di comunicazione che attiva nel corpo e nella psiche effetti dirompenti.

Per attivare il desiderio sessuale, nella linea della Sessualità si usano prevalentemente proprio gli esercizi di accarezzamento (v. paragrafo "I 4 obiettivi specifici della linea della Sessualità nelle vivencie").

⁴⁷ Toro Rolando, Dispensa "Contatto e Carezza", IBF

“Ecco gli effetti delle carezze a diversi livelli organici ed esistenziali:

- La carezza ha un sapore ed è in relazione con le secrezioni del corpo: saliva, seme, sudore, secrezioni vaginali.
- I corpi accarezzati diventano saporiti. Gli ormoni si riversano nel torrente circolatorio, gli epitelii diventano turgidi, l'intero organismo entra in un processo di attività vitale e di euforia fisiologica.
- La carezza è un atto d'intimità di riconoscimento e valorizzazione della persona come un tutto.
- Le sue variazioni e combinazioni sono infinite. Da un lieve sfioramento intenzionale nei capelli alle infinite forme dell'abbraccio e dell'incontro sessuale.”⁴⁸

Daniela Lucangeli (Professoressa di Psicologia dello sviluppo presso l'Università di Padova, Esperta di Psicologia dell'apprendimento) spiega così sulla sua pagina Facebook il meccanismo del *circuito della carezza*: “La nostra specie ha sviluppato in milioni di anni di evoluzione un meccanismo sofisticato importantissimo: nel momento del tocco, miliardi di informazioni a livello neuro-elettrico ripercorrono il sistema nervoso periferico, “tornano” alla centralina, e attivano nel nostro sistema alleanza, vicinanza, conforto, consolazione.”⁴⁹

Come sottolinea Sandra Salmaso nella sua pubblicazione “Le mani che nutrono”⁵⁰, la pelle è l'organo più esteso del nostro corpo. Essa lo delimita e lo protegge. Quando abbracciamo una persona, il contatto fisico stretto ci porta a sentire la fusione con l'altro.

Nel bambino, il contatto fisico e le carezze affettive rappresentano un bisogno primario fin dalla nascita. Nell'adulto, sono necessità evolutive e fisiologiche che persistono per tutta la vita.

L'antropologo Ashley Montagu afferma che per il bambino la stimolazione tattile delicata è un bisogno primario “che deve essere soddisfatto affinché il bambino si sviluppi e diventi un essere umano sano ed equilibrato.”⁵¹

Riprendo qui il tema della *neotenia*, di cui di cui ho parlato nel paragrafo “Teoria evolutiva”. Abbiamo visto che, rispetto agli altri primati, i piccoli umani nascono prematuri. Per questo, il contatto fisico, unito a altri importantissimi stimoli, è indispensabile per completare la formazione del sistema nervoso. “René Spitz, noto neuropsichiatra infantile, ha compiuto un'accurata ricerca sugli effetti neurofisiologici del contatto e della carezza su bambini, ospedalizzati oppure orfani, in condizione di deprivazione. Le sue ricerche hanno rappresentato una rivoluzione in pediatria perché hanno evidenziato che le carezze e il senso di sicurezza, come quello trasferito tenendo per esempio in braccio il bebé, sono fattori essenziali per lo sviluppo. I suoi studi hanno dimostrato che, nei bambini privati nei primi mesi di vita delle più elementari forme di amore, non si stabilisce un collegamento adeguato tra corteccia cerebrale e diencefalo, ponte fondamentale per poter sperimentare la relazione tra il mondo esterno e il mondo interiore, emozionale e viscerale.”⁵²

⁴⁸ Toro Rolando, Dispensa “Contatto e Carezza”, IBF

⁴⁹ <https://www.facebook.com/danielalucangeliofficial/videos/2286767401604181/?v=2286767401604181>

⁵⁰ Salmaso Sandra, Le mani che nutrono, Edizioni Vivivita, Padova, 2013

⁵¹ Montagu A., Il linguaggio della pelle, Vallardi, 1989 – cit. in Salmaso S., op. cit.,

⁵² Salmaso S., op. cit.

Ricevere un contatto affettivo ci fa sentire riconosciuti, amati e apprezzati. Ciò rinforza la nostra autostima e potenzia la nostra fiducia negli altri. Nelle relazioni di coppia, il contatto fisico affettivo è elemento di comunicazione imprescindibile.

“Per Biodanza proporre esercizi di contatto e accarezzamento è la risposta ad un bisogno autentico di protezione e di accoglienza nello scambio reciproco di piacere e accettazione. Il contatto deve raggiungere la qualità della carezza: un gesto pieno di attenzione, compiuto nell’ascolto delle richieste reciproche, con la capacità di agire in feedback con l’altro.”⁵³

Cito volentieri qui, a chiusura di questo paragrafo, una filastrocca di Bruno Tognolini, autore di libri per l’infanzia, che poeticamente rappresenta il potere curativo della carezza. Si intitola “Dolore passa e carezza rimane”. È stata musicata e cantata da Lorenzo Tozzi, musicista e cantante di brani per bambini.⁵⁴

*Come vento che scaccia le foglie
passa la mano ed il male ti toglie,
come nuvola quando c’è brezza
passa ogni male con questa carezza
come rondine che vola bassa
passa la mano ed il male ti passa
come mano di piuma e pane
dolore passa e carezza rimane.*

Biodanza e sessualità: effetti attesi

Riporto integralmente un paragrafo della dispensa “Sessualità” dal titolo “Effetti della Biodanza sulla vivencia sessuale”, che riassume i risultati attesi:

1. “Superamento dell’inibizione: i partecipanti perdono progressivamente la paura al contatto. Diminuiscono i sensi di colpa acquisiti culturalmente.
2. Superamento della paura a entrare in intimità: per molte persone, l’incontro con estranei è superficiale ed emotivamente povero. Attraverso gli esercizi di Biodanza, l’espressione delle emozioni torna spontanea e sincera. La capacità di entrare in relazione più profonda migliora notevolmente.
3. Scoperta del proprio corpo come fonte di piacere per sé: un gran numero di persone non sentono il proprio corpo se non quando appare il dolore. In Biodanza imparano a connettere con il piacere cenestesico e a sentire il corpo come fonte di piacere.

⁵³ Salmaso S., op. cit.

⁵⁴ <https://www.facebook.com/danielalucangeliofficial/videos/2286767401604181/?v=2286767401604181>

4. Scoperta del proprio corpo come fonte di piacere per l'altro: gli esercizi di Biodanza rendono capaci le persone ad essere fonti di piacere per altri. Migliora la qualità delle carezze e l'adattamento corporeo nel rapporto sessuale, dovuto alla fluidità e al feedback acquisiti in Biodanza.
5. Scoperta della propria identità sessuale: i partecipanti di Biodanza scoprono la propria identità sessuale attraverso gli esercizi d'incontro e i gruppi compatti. Questo significa che ognuno si connette con le proprie affinità personali erotiche e non è influenzato dalle ambiguità delle attrazioni.
6. Superamento delle difficoltà di rapporto erotico: le persone diventano più aperte e disponibili verso le esperienze erotiche.⁵⁵

Feedback e progressività

Definizione di feedback

“Termine inglese che significa “retro-alimentazione” ed è utilizzato nella teoria della comunicazione per segnalare l'azione del ricevente, che con il suo messaggio di risposta “nutre” il mittente. Il termine feedback in Biodanza allude allo sviluppo della capacità di inviare e di ricevere informazioni, e di adattarsi secondo la risposta.”⁵⁶

Il feedback in Biodanza

In Biodanza è fondamentale, fra compagni di vivencia, l'invio reciproco di segnali, a maggior ragione perché in Biodanza è bandita la parola. Il relazionarsi in feedback è una pratica che va allenata, fa parte quindi della progressività richiesta dal metodo. Le coordinazioni e sincronizzazioni ritmiche, così come gli esercizi di eutonia, insegnano a prestare attenzione ai segnali dell'altro e provare a regolare, ad esempio, distanza, tocco, velocità, intensità di sguardo.

“È importante equilibrare il dare e il ricevere, accettando le offerte e ricambiando: si tratta di un processo sempre in espansione. I rapporti soddisfacenti hanno la loro radice nell'adeguata applicazione della conoscenza del feedback.”⁵⁷

Il contatto con reciprocità si chiama “avvicinamento in feedback”: Per superare le diverse forme di resistenza, tutti gli esercizi di contatto in Biodanza devono includerlo, perché è proprio da questa reciprocità che possono nascere emozioni erotiche e affettive.

⁵⁵ Toro Rolando, Dispensa “Sessualità”, IBF

⁵⁶ Toro Rolando, Dispensa “Metodologia VI – Criteri di valutazione del processo evolutivo in Biodanza”, IBF

⁵⁷ Toro Rolando, Dispensa “Metodologia VI – Criteri di valutazione del processo evolutivo in Biodanza”, IBF

La progressività

Rolando Toro scrive: “Uno dei problemi più difficili da risolvere nella linea sessuale è quello della progressività. I facilitatori spesso non organizzano gli esercizi della sessualità con la progressività necessaria per superare la paura del contatto che hanno gli allievi. Questa difficoltà genera attacchi dall’ambiente esterno, che tolgono prestigio al Sistema Biodanza”.⁵⁸

Antonio Sarpe spiega bene che quasi tutti noi amiamo gli esercizi di accarezzamento, ma che non necessariamente per questo siamo pronti ad accoglierne l’esperienza vivenciale e integrarla. Ciò può generare nelle persone quella che lui definisce “l’angoscia del piacere”. In questi casi, possono svilupparsi forti resistenze che inducono a non proseguire a praticare Biodanza.⁵⁹

Dunque, è fondamentale che nelle sessioni di Biodanza l’introduzione di esercizi più specifici di tutte le linee di vivencia, non solo della Sessualità, avvenga in modo progressivo.

In particolare, per la linea della Sessualità è importante osservare che il gruppo abbia raggiunto un buon livello di naturalezza nel modo di avvicinarsi ai compagni e nel contatto in feedback.

Nella dispensa “Metodologia III – La Sessione di Biodanza 2” l’indicazione è di utilizzare gli esercizi più specifici e complessi della linea in sessioni di approfondimento, e richiamare spesso il comportamento in feedback nel corso della conduzione. Come già precisato nel precedente paragrafo, gli allievi devono essere capaci, attraverso il proprio atteggiamento, di dare ai compagni un segnale chiaro sulla distanza minima che si desidera tenere. Ognuno è responsabile del proprio limite di contatto, e nessuno può invaderlo.

⁵⁸ Toro Rolando, Dispensa “Sessualità”, IBF

⁵⁹ Sarpe A., op. cit.

Il mio tirocinio: osservazioni in tema di sessualità



Periodo, co-conduttori, luogo, gruppo

Ho svolto il mio tirocinio tra settembre 2018 e giugno 2019, conducendo a Milano, presso il Villaggio Barona, un piccolo gruppo in co-conduzione con i miei compagni di formazione e di settimanale Gianluca Nardone e Paola Patellani.

Il numero di partecipanti è stato in media di 6-7 persone, in maggioranza donne, con la presenza fissa del compagno di un'allieva del gruppo.

Temi ed esercizi della linea della Sessualità

Durante il tirocinio ho imparato che in Biodanza ci sono molti elementi che rendono un esercizio più o meno attinente a una linea, ad esempio la sua contestualizzazione, la musica che lo accompagna, la consegna, il tono.

Come descrive bene Antonio Sarpe, gli esercizi della linea della Sessualità sono connotati da audacia, sinuosità, intensità, passionalità, reciprocità. Tali caratteristiche "hanno come obiettivo di dissolvere corazze e riscattare il piacere di camminare, di comunicare, di sentire sé stessi e di sentire l'altro. Nello sbloccare le corazze, si risveglia la fonte del desiderio."⁶⁰ Anche le musiche seguiranno dunque andamenti sinuosi, allegri, che invitano al piacere (ritmi latini, samba, salsa, jazz), alla morbidezza, alla passionalità, e i movimenti proposti avranno la caratteristica della sinuosità.

Le sessioni specifiche sulla linea della Sessualità

Nel corso della mia esperienza di tirocinio ho elaborato con i miei compagni, Gianluca Nardone e Paola Patellani, due sessioni interamente dedicate alla linea della Sessualità. Ne riporto di seguito una breve sintesi con la sequenza degli esercizi e delle musiche utilizzate.

Sessualità 1

La prima delle due sessioni è stata sul tema del *piacere*, con la proposta al gruppo di ricontattarlo a partire dalla liberazione dalle rigidità del corpo. Fra le diverse proposte, abbiamo utilizzato la musica del *Tuca Tuca* per proporre un gioco di contatto. Mi piace ricordare quanto il gruppo abbia riso e si sia divertito danzandolo, e questo ha reso poi più leggere le esperienze successive. Giocare e ridere è fondamentale per sciogliere le tensioni e liberarsi dalle preoccupazioni; l'innocenza del gioco spontaneo, come scrive Antonio Sarpe, permette di accedere alla dimensione piena della sessualità.

⁶⁰ Sarpe A., op. cit.

Sequenza:

1. Ronda iniziale
Aquarela do Brasil – Emilio Santiago
2. Danza ritmico-melodica a due
Aquarela do Brasil – Emilio Santiago
3. Camminata sensuale
Baila Morena – Zuccherò Fornaciari
4. Trenino
Feira de Mangaio – Clara Nunes & Sivuca
5. Gioco di contatto
Tuca Tuca – Raffaella Carrà
6. Danza ritmica
La vie en rose – Grace Jones
7. Danza con intensità a 2
El Viaje - Astor Piazzolla
8. Segmentario di bacino
Graças a deus – Maria Creuza
9. Eutonia di corpo (orsi)
The man I love - Ella Fitzgerald
10. Accarezzamento delle mani a due
Tamba-Tajá - Fafà de Belém
11. Respirazione addominale
(silenzio)
12. Abbraccio con il compagno
Theme from French Kiss
13. Nido ecologico
La petite fille de la mer – Vangelis
14. Attivazione
Earth Born – Kitaro
15. Ronda finale
Here, there and everywhere – Rita Lee

Sessualità 2

La seconda sessione è stata centrata sui temi della seduzione e della *giusta distanza*. Nel gioco della seduzione la tattica del *vicino-lontano* è una parte essenziale. Questo ci ha dato un aggancio per enfatizzare, nel corso della conduzione, quanto sia importante non solo capire quale distanza vada bene per *l'altro*, ma anche saper comunicare quale sia la distanza giusta per noi.

Sequenza:

1. Ronda iniziale
Pais Tropical – Sergio Mendez
2. Camminata sinuosa
El hombre que amo – Jazz Caliente
3. Camminata giocosa-sensuale (Pantera Rosa)
The Pink Panther Theme - Henri Mancini
4. Danza ritmica giocosa a 3
Mambo n. 5 – Lou Bega
5. Danza a 2 in feedback
Stay (Won't you stay just a little bit longer) - Maurice Williams and The Zodiacs
6. Danza di seduzione
Libertango – Astor Piazzolla
7. Danza di sincronizzazione melodica
Moon River - Louis Armstrong
8. Fluidità serie 1
Be here now – George Harrison
9. Fluidità libera
Ooh Baby (You know that I love you) – George Harrison
10. Danza di contatto minimo
Blue Lotus - Erik Berglund
11. Accarezzamento in gruppo di 3 a terra
A perfect Indian - Sinead O'Connor
12. Attivazione: danza a 2 poi piccole ronde
To go beyond, pt. 2 Enya
13. Ronda finale
(I've had) The Time of my Life– Bill Medley & Jennifer Warnes - Dirty Dancing

L'attenzione alla progressività

I nostri allievi erano tutti principianti, siamo stati quindi molto attenti alla progressività. Scrivo questo con grande orgoglio, perché a volte è stato arduo non cedere alla tentazione di inserire nelle sessioni esercizi di contatto più profondo. Siamo rimasti invece saldi al proposito primario di portare gli allievi a cogliere e a sentire il piacere del movimento, utilizzando accarezzamento a terra, nido, ronda di culla e gruppo compatto solo verso la fine del percorso.

L'esercizio più forte è stato a mio avviso un'eutonia di corpo, inserita nella fase discendente di una delle ultime sessioni. Le nostre proposte di esercizi di accarezzamento sono state sempre molto collegate all'affettività.

Effetti di Biodanza sugli allievi

I possibili effetti di Biodanza sugli allievi variano molto da persona a persona. Non dispongo di studi specifici, e nemmeno di una casistica basata sulla mia esperienza di tirocinio da poter portare qui. Nel corso degli anni ho però elaborato delle riflessioni personali notando i cambiamenti che avvenivano nei miei compagni del corso settimanale, che ho integrato con le osservazioni sul nostro gruppo di tirocinio.⁶¹

- I movimenti delle persone, che inizialmente possono apparire rigidi o tendenti alla rigidità, gradualmente diventano più morbidi. Il movimento rigido rappresenta una sorta di corazza. Una persona che si muove rigidamente porta questa corazza nella relazione con l'altro: in questo modo, controlla sia stesso che la danza, guidandola. Il compagno, incontrando la rigidità, non ha modo di proporre il proprio movimento. L'ascolto e la scoperta reciproca non avvengono. Muoversi rigidamente crea distanza, impedisce di sintonizzarsi con l'altro e quindi di entrare in relazione. Nelle sessioni di Biodanza ho osservato che le persone abbandonano gradualmente questa strategia di controllo: in particolare nelle danze a due, il movimento a poco a poco diventa più morbido e fluido. "Superare la rigidità è un progresso evolutivo organico ed esistenziale."⁶²
- Ho osservato che, nelle danze individuali, le persone gradualmente rallentano i loro movimenti e respirano. Questo mi fa intuire che in loro è attivo l'ascolto del corpo e del piacere generato dal movimento.
- La qualità del contatto migliora: persone che accarezzavano quasi senza toccare l'altro, in modo automatico e frettoloso, rallentano; il tocco diventa più profondo e calmo.
- L'espressione della propria sensualità prende vita e si manifesta: nelle danze sensuali, sia individuali che di coppia, si vede molto chiaramente che alcune persone godono pienamente del proprio movimento sinuoso, laddove inizialmente veniva piuttosto represso.
- Ho notato che spesso gli uomini abbandonano un po' alla volta gli schemi di movimento maschili stereotipati, dando spazio a movimenti più fluidi, leggeri, morbidi. Diverse volte ho avuto l'impressione di cogliere in questo la gioia di una libertà ritrovata, chiaro segnale di una diminuzione del livello di repressione durante la sessione.

⁶¹ Queste ultime si riferiscono a un periodo breve (9 mesi) ma più fecondo, dato che come allieva osservo prevalentemente me stessa e non gli altri.

⁶² Toro Rolando, Dispensa "Contatto e Carezza", IBF

Anna e Raffaella ⁶³

Anna e il movimento del bacino

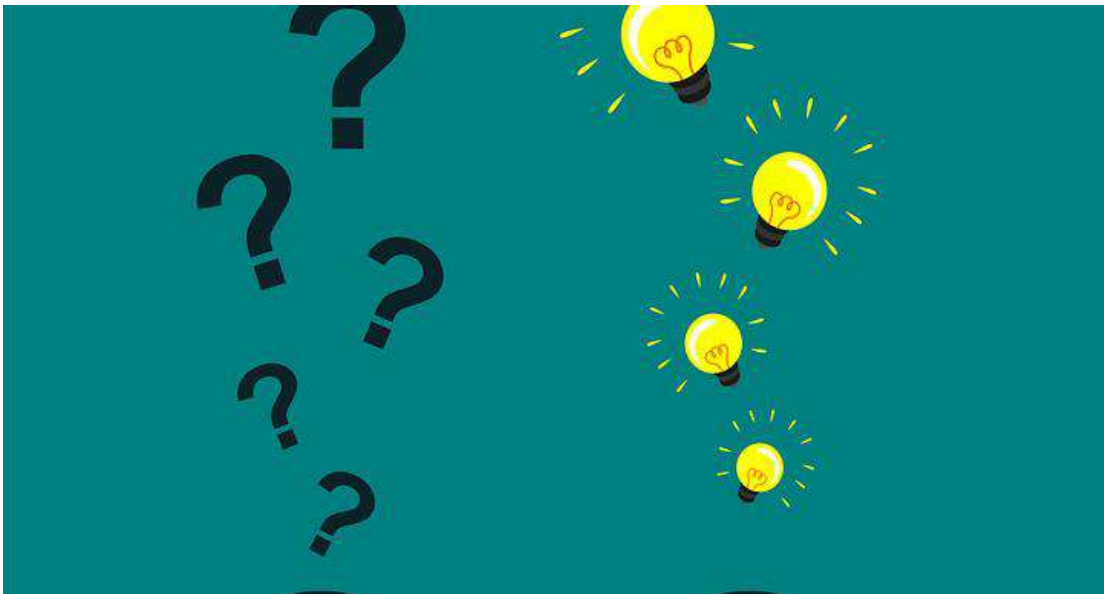
C'è stata un'osservazione curiosa durante una condivisione da parte della giovane Anna. Nella parte teorica della sessione precedente avevamo parlato di liberazione del movimento per ricontattare il nostro piacere. Nelle consegne, avevamo posto spesso l'accento sul movimento del bacino. Anna ci ha riportato il suo stupore: nella sua generazione, per le ragazze muovere le anche in modo seducente è diffusissimo, addirittura ostentato, tanto che "se non ti muovi in quel modo, non vai bene".

Raffaella e il Mambo n.5

Raffaella ha portato in condivisione quanto le piacesse i ritmi sudamericani, ma in particolare il Mambo n.5, e quanto l'avesse sorpresa l'essersi data il permesso di abbandonarsi a movimenti sensuali, quindi integrando questo piacere nella sua vivencia. È un aspetto molto importante, perché rappresenta la capacità di esprimere la propria sensualità, che è uno degli obiettivi della linea della Sessualità.

⁶³ I nomi non corrispondono a quelli reali

Conclusioni



Gli insegnamenti

Scrivo Antonio Sarpe che "il momento ideale per proporre esercizi di accarezzamento è quando gli allievi cominciano a manifestare spontaneamente la necessità di contatto attraverso i propri gesti e le proprie iniziative di avvicinamento".

Questa osservazione mi sembra molto interessante. Sicuramente noi abbiamo messo molta cura per non bruciare le tappe, e fatto del nostro meglio per seguire le indicazioni di gradualità. Abbiamo avuto un gruppo che ha saputo assaporare la dimensione del contatto. È stato bello osservare quando, dopo un accarezzamento a terra in tre, uno dei gruppetti ha mostrato molta delusione al termine della musica, chiedendo di poter proseguire!

Alla fine del percorso abbiamo chiesto ai nostri allievi quali danze avrebbero avuto piacere di rivivere nell'ultima sessione, in modo da provare a inserirle nella sequenza conclusiva. Ci ha fatto riflettere il fatto che nessuno abbia chiesto di ripetere danze piuttosto sensuali o esperienze di contatto. Questo ci ha dato ulteriore conferma di aver fatto la scelta giusta nel non prevedere e proporre sequenze più intense specifiche della linea della Sessualità.

L'esperienza di tirocinio mi ha insegnato che l'osservazione del gruppo è l'aspetto più importante di cui un facilitatore deve tenere conto nella definizione del percorso.

Le risposte

Vorrei tornare ora, brevemente e a conclusione di questo lavoro, agli aspetti e alle esperienze personali che hanno contribuito a scegliere l'argomento della Sessualità per la mia Monografia.

Ho scritto nella Premessa, a proposito della mia prima esperienza di Biodanza:

"Mi dava fastidio quando capitava a me, eppure in via generale non li respingevo, non sapevo come dire no. Pensavo di essere finita in uno spazio dove le persone cercavano in realtà avventure sessuali, ma che per viversele avessero bisogno di una sorta di paravento che li giustificasse."

L'esperienza di tirocinio e gli approfondimenti nella monografia danno una spiegazione chiarissima al disagio che ho vissuto.

In quel caso, non c'era stata per me sufficiente progressività. In primo luogo, non avevo fatto pratica di feedback. Come ho scritto nel paragrafo "Progressione e feedback", relazionarsi in feedback è una pratica che richiede allenamento, e tempo, anche per imparare a "dire di no".

Inoltre, non ero pronta per vivencie di contatto. Così, le mie resistenze hanno preso la forma di giudizi morali. Scrive Antonio Sarpe: "Se una persona viene esposta prematuramente a proposte che sono ancora molto distanti dalle sue possibilità e dal suo livello di repressione, è probabile che essa sviluppi delle forti resistenze, fino al punto di ritirarsi da Biodanza".⁶⁴

Va considerato che la proposta di Biodanza nella forma dello *stage*⁶⁵ è sicuramente più intensa rispetto a un percorso settimanale, e dunque più difficile da proporre in forma progressiva. Per questo penso sia volta per volta da considerare se stabilire dei criteri per l'iscrizione degli allievi, in modo da poter valutare se accogliere o non accogliere chi non sia probabilmente in grado di sostenere le esperienze proposte.

L'ultima riflessione che desidero fare è sulla mia perplessità del *perché, nei corsi avanzati, Biodanza porta a momenti di grande intimità in cui si accende il desiderio sessuale, e poi deve finire lì?*

Rispondo anch'io ora, come avevano risposto i docenti a cui avevo rivolto a suo tempo la domanda: il compito di Biodanza è stimolare il desiderio, far sì che le persone lo avvertano e lo integrino, accettando di potersi permettere di sentirlo appieno; potranno così portarlo nella propria vita, e realizzarlo quando e come lo vorranno.

Questo è già un obiettivo ambizioso: raggiungerlo, per alcune persone, è un grandissimo successo e un enorme passo avanti verso l'integrazione del piacere nella propria vita. La *realizzazione* del desiderio, in Biodanza, è pienamente lasciata all'iniziativa delle persone. Questa è una libertà fondamentale.

Rolando Toro ha concepito Biodanza come una pratica accessibile a tutte le tipologie di persone: rispetto e libertà sono i principi fondamentali perché ciò si possa realizzare.



⁶⁴ Sarpe A., op. cit.

⁶⁵ ovvero il tipo di corso in cui ho fatto la mia prima esperienza di Biodanza

Bibliografia

- Bonazzi Alberto, slides in stage su Sessualità 13.-14.6.2015 in Scuola Biodanza Lombardia
- Consolo Ilaria, *Il Piacere Femminile*, Ed. Giunti, Firenze, 2017
- Lucangeli Daniela, <https://www.facebook.com/danielalucangeliofficial/>
- Montagu A., *Il linguaggio della pelle*, Vallardi, 1989 – cit. in Salmaso S., op. cit.
- Odier Daniel, *Desideri, Passioni e Spiritualità*, Anima Edizioni, Milano, 2008
- Panzeri Marta, *Psicologia della Sessualità*, Società editrice Il Mulino, Bologna, 2018
- Quattrini Fabrizio, *Il piacere maschile*, Ed. Giunti, Firenze, 2017
- Rossi Anna M., - Dipartimento di Biologia Università di Pisa - *La donna del Pleistocene* (<http://pages.di.unipi.it/romani/DIDATTICA/CMS/donnaTesto.pdf>)
- Salmaso Sandra, *Le mani che nutrono*, Edizioni Vivivita, Padova, 2013
- Sarpe Antonio, *Programma Antonio Sarpe*, Edizione dell'autore, 2018
- Stone Lawrence, *La sessualità nella storia*, Editori Laterza, Bari, 1995
- Sugamele Laura, *La sessualità tra meccanismi di potere e controllo nel pensiero di Michel Foucault*, n. 15 *Erotica. Sguardi obliqui di corpi dilatati* - a cura di Claudia Scano, 2016
- Toro Rolando, Dispensa "Contatto e Carezza", IBF
- Toro Rolando, Dispensa "Inconscio Vitale e Principio Biocentrico", IBF
- Toro Rolando, Dispensa "Meccanismi d'azione di Biodanza", IBF
- Toro Rolando, Dispensa "Metodologia III – La Sessione di Biodanza 2", IBF
- Toro Rolando, Dispensa "Metodologia VI – Criteri di valutazione del processo evolutivo in Biodanza", IBF
- Toro Rolando, Dispensa "Sessualità", IBF
- Walker Barbara, *Das geheime Wissen der Frauen*, cit. in Zadra, *Trasgredire con amore*
- Wikipedia, *Sessualità*
- Zadra Elmar e Michaela, *Tantra per due*, Arnoldo Mondadori Editore, Milano, 1999
- Zadra Elmar e Michaela, *Trasgredire con amore*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2011

Immagine di copertina: Jack Vettriano - The Singing Butler

Indice

Ringraziamenti	2
Premessa	3
Introduzione	6
Prima parte:.....	7
Viaggio in 19 tappe sul “Pianeta Sessualità”	7
Mitologia.....	8
Definizione del termine “identità sessuale”	9
La salute sessuale secondo l’OMS.....	9
Definizione di sessualità.....	10
Teoria evoluzionistica.....	11
Dalla postura eretta alla locomozione bipede.....	11
La neotenia e i suoi effetti	12
Funzioni della sessualità umana.....	13
La sessualità nella crescita personale.....	14
Il tantrismo	14
Il piacere.....	15
Il Mito di Eros e Psiche.....	15
Che cosa è il piacere?	17
Il piacere sessuale.....	17
Eros e Thanatos.....	17
Il desiderio.....	19
Origini della parola	19
Il desiderio nella nostra vita.....	19
Il desiderio sessuale.....	20
Fisiologia del desiderio sessuale	20
La donna e il desiderio	21
L’uomo e il desiderio.....	21
Disturbi del desiderio sessuale	22
Repressione e nevrosi.....	22
Freud e la libido	23
L’orgasmo	23
L’energia sessuale secondo Wilhelm Reich.....	24
La repressione sociale della sessualità.....	24

Oggetti della repressione.....	24
Repressione e potere.....	24
Buone notizie: dalla repressione agli studi scientifici e ai movimenti della liberazione sessuale	25
Rolando Toro sulla repressione dell'erotismo	26
I bonobo.....	27
Bonobo Power	27
L'erotismo indifferenziato.....	28
L'orgia.....	29
La regressione	31
L'erotismo differenziato	31
Perché Rolando Toro ha descritto le due dimensioni di eros differenziato e indifferenziato?.....	32
Seconda parte:	33
La Linea della Sessualità in Biodanza.....	33
Biodanza e le 5 linee di vivencia	34
L'inconscio vitale	35
Come Biodanza opera per attivare il piacere in tutte le sue accezioni	37
La linea della Sessualità	38
Cambiamenti da portare nella propria vita.....	38
Sentire il desiderio durante la vivencia.....	38
I 4 obiettivi specifici della linea della Sessualità nelle vivencie	39
Integrazione fra linea della Sessualità e le altre linee di vivencia.....	40
Esercizi specifici della linea della Sessualità.....	41
Contatto e carezza.....	42
Biodanza e sessualità: effetti attesi	44
Feedback e progressività	45
Definizione di feedback	45
Il feedback in Biodanza	45
La progressività.....	46
Il mio tirocinio: osservazioni in tema di sessualità.....	47
Periodo, co-conduttori, luogo, gruppo	48
Temi ed esercizi della linea della Sessualità	48
Le sessioni specifiche sulla linea della Sessualità	48
L'attenzione alla progressività.....	50
Effetti di Biodanza sugli allievi	51
Anna e Raffaella	52

Conclusioni.....	53
Gli insegnamenti	54
Le risposte.....	54
Bibliografia	56
Indice	57