

Mindful SEX

10 SPUNTI PER ESSERE PRESENTI NEI MOMENTI PIÙ INTIMI

di Carolina Traverso

Q media sono pieni di articoli e immagini su come fare impazzire il proprio partner a letto, sui trucchi che puoi inventarti per sorprenderlo, e su quali sono i migliori sex toys sul mercato. Ci sono indubbiamente spunti interessanti, ma c'è una domanda che viene spesso trascurata: **Sei davvero nel tuo corpo quando fai sesso?** Se la risposta è negativa, non c'è suggerimento piccante che tenga. Intendo dire che se mentre lo fai inizi a pensare alla riunione, ai figli, al bucato da appendere o al fatto che dovresti dipingere il soffitto, è difficile che tu possa goderti l'esperienza o, per essere più precisi, che tu e il tuo partner possiate godervela insieme. Per non parlare di tutti quei pensieri legati alla performance, all'aspetto fisico, al raggiungimento dell'orgasmo e a quello che succederà dopo, che trasformano il sesso in un'esperienza ansiogena invece che in una che regala piacere. La buona notizia è che **la mindfulness, con il suo invito a lasciare andare pensieri inutili e a connetterti pienamente con la sensualità del momento**, può regalarti emozioni e piaceri inaspettati. L'altro aspetto fantastico del sesso mindful è che, purché siano tutti consenzienti, sei libero di esprimerti come vuoi: che tu lo faccia con l'amante di una notte o con il partner di una vita, da solo o in gruppo, legato ad una sedia o con candele accese e musica romantica

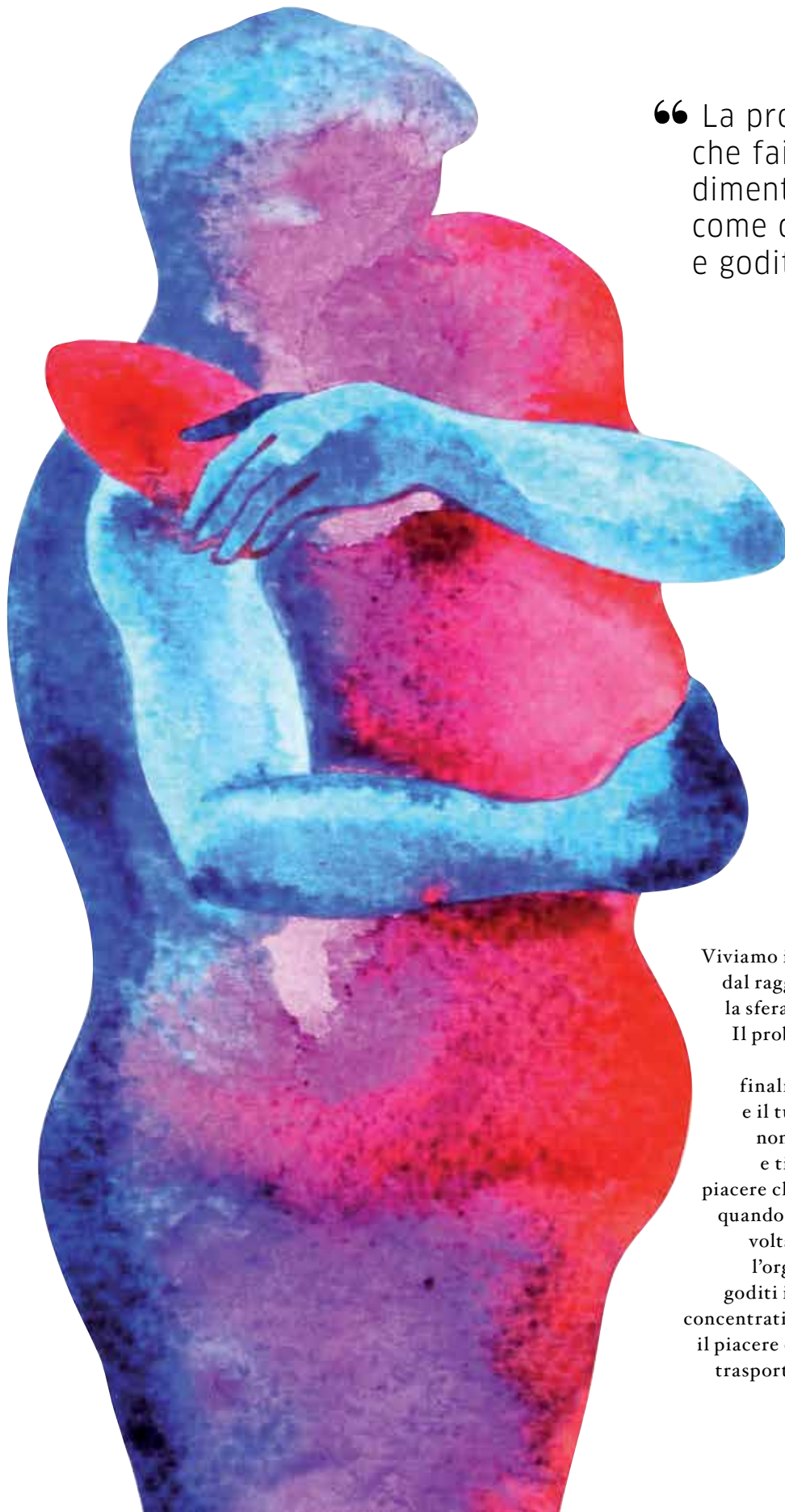
o, ancora, in modo assolutamente selvaggio, **l'unica cosa che conta è che tu sia presente.** Come se non bastasse, la tua presenza ecciterà chi è con te che, sentendo che ci sei davvero, sarà portato a fare altrettanto. Il vostro piacere verrà amplificato, e vi sentirete come se aveste preso una droga bellissima senza avere assunto alcuna sostanza stupefacente. Non è meraviglioso?

E ora... mettiamoci all'opera!

Tonifica l'insula

Quando sei ansioso o stressato mentre fai sesso, il cervello manda un messaggio al tuo corpo che porta il sangue a irrorare quelle parti che ti servono per fuggire da un nemico, o per attaccarlo. Come puoi bene immaginare, non sono i tuoi genitali. **La meditazione ti allena a lasciare andare lo stress e a essere più concentrato e aperto a ciò che accade in ogni situazione**, anche a letto – o dove ti piace farlo. Quando sei presente, aumenta l'attività della parte anteriore dell'insula (o corteccia insulare, un'area localizzata in profondità nel cervello *N.d.R.*) e questo fa sì che tu percepisca le sensazioni del corpo in modo più profondo e intenso, oltre che essere più sintonizzato con le tue emozioni e con quelle del tuo partner. **Meditare con regolarità ti aiuterà a interrompere i circoli viziosi di ansia** che potresti avere relativamente al raggiungere l'orgasmo (troppo) in fretta, o (troppo) lentamente, all'avere un'erezione e a mantenerla. In altre parole, meditare ti rende un amante migliore.

“ La prossima volta che fai sesso, dimenticati l'orgasmo come destinazione e goditi il viaggio ”



2 Dimenticati l'orgasmo

Viviamo in una cultura ossessionata dal raggiungimento di obiettivi, e la sfera sessuale non fa eccezione.

Il problema è che se la tua mente si fissa sul momento in cui finalmente perderai il controllo e il tuo corpo inizierà a vibrare, non può rilassarsi pienamente e ti perdi il mistero di tutto il piacere che arriva inaspettatamente quando non lo cerchi. La prossima volta che fai sesso, dimenticati l'orgasmo come destinazione e goditi il viaggio: rallenta un po', e concentrati semplicemente sul sentire il piacere che arriva, lasciando che ti trasporti, senza volerlo trattenere.

Lascia andare i “Dovrei”

Il sesso non è un dovere. **Non ci sono prescrizioni per cui devi farlo per forza con una certa frequenza e in un determinato modo.** Osserva i tuoi “Dovrei”, e ricordati: sono solo l'espressione della tua mente che si preoccupa di conformarsi a una norma che, come tale, non è mai assoluta anche quando t'illudi del contrario. Se dentro di te c'è una vocina che ti dice che dovresti farlo almeno due volte al giorno, se non è quello che senti davvero, ignorala. Lo stesso vale se ti dice che non dovresti comunicare al tuo partner quello che ti piace, o che dovresti aspettare sempre che sia lui a chiedertelo, o che dovresti farlo per tutta la vita con persone del tuo stesso genere o di genere opposto. L'unica cosa che devi fare, è smettere di preoccuparti di come lo fanno i vicini e se ti piace l'idea di farti bendare e titillare con un cubetto di ghiaccio... divertiti!

Se fra un gemito e l'altro ti accorgi che stai pensando...

Se sei a letto con qualcuno e inizi a pensare che hai la cellulite e chissà se lui o lei se ne accorgeranno, o ti preoccupi della pancetta o del fatto che il tuo pene venga apprezzato, nel giro di un attimo non sarai neanche più in grado non dico di fare sesso, ma nemmeno di baciare decentemente. Se la tua lingua è sul corpo del tuo partner, ma la tua attenzione è altrove, qualsiasi cosa tu voglia farci non ti verrà molto bene. **Se fra un gemito e l'altro ti accorgi che stai pensando, puoi dire silenziosamente a te stesso: “Pensieri”,** per poi lasciarli andare e tornare a quello che sta succedendo. Senti le dita fra i capelli, una mano che ti afferra il fondoschiena, le labbra sulle orecchie o i denti sul collo. Rilassati. Sintonizzati con il respiro e con le sensazioni di pressione, movimento, calore e con tutto il piacere generato da spinte, baci e carezze.

“ Il sesso è connessione, il sesso è spontaneità, è gioco, è creatività. Fidati: se ti rilassi, è impossibile sbagliare ”

Prova la masturbazione mindful

A parte il fatto che alcune ricerche suggeriscono che l'attività sessuale, masturbazione inclusa, può ridurre i sintomi dell'emicrania, e non mi risulta invece che ci siano dati scientifici a favore della correlazione fra autoerotismo e disturbi visivi, la masturbazione può essere un modo fantastico per conoscere il proprio piacere, uscendo dal pilota automatico. La prossima volta che vuoi divertirti da solo, lascia stare sex toys e ausili pornografici e non darti alle quattro cose che fai di solito per raggiungere l'acme del godimento. Anzi, evita di andare dritto ai genitali e, per qualche minuto, tocca altre parti del corpo per scoprire quali si eccitano di più. Potresti incontrare aree di piacere in aspettate.

Coltiva la mente del principiante

A volte ci illudiamo di essere esperti di sesso e di avere capito tutto: ciò che ci piace, ciò che piace agli altri, e il modo migliore per farlo. Non c'è nulla di più efficace per smettere di godersi il momento. Ovviamente, se cambi partner, il sesso con lui o con lei è tutto da scoprire, ma questo vale anche se lo fai da diverso tempo con la stessa persona. Evita per favore di seguire la solita routine e, per uscire dal pilota automatico, ogni tanto prova a farlo come Phil e Claire Dunphy di “Modern Family”, che per l'anniversario di matrimonio si incontrano in un bell'albergo come fossero due sconosciuti in un film.

Apri gli occhi (ogni tanto)

Quando facciamo sesso, in particolare all'apice dell'orgasmo, spesso teniamo gli occhi chiusi. È un po' come quando siamo in ascensore con uno sconosciuto: la vicinanza supera i nostri confini abituali, ci sentiamo un po' vulnerabili, e per difenderci guardiamo altrove. È un vero peccato, perché il sesso è un incontro di corpi e di anime, e guardarsi negli occhi è un modo per intrecciarle e rendere l'esperienza ancora più piacevole e intensa. Senza diventare uno stalker, ogni tanto concediti di guardare il tuo partner negli occhi, anche solo per un paio di battiti di ciglia in più. Guardalo, e lascia che ti veda. È un gesto coraggioso, che può amplificare la bellezza e la profondità del vostro incontro.

Prova con l'abbraccio

Ma come, dopo tutta questa carrellata... l'abbraccio? Il sesso mindful è meraviglioso per la semplice ragione che sei pienamente presente a ciò che fai. Ma la vita è tutta così, se ti permetti di esserci davvero. Per cui, se per qualche ragione - avrai i tuoi buoni motivi - non ti senti di far sesso, sperimenta con gli abbracci di una persona fidata. Senti il tuo respiro e quello di chi ti avvolge, e il calore e la sicurezza di un corpo che incontra il tuo. Rilassati, va tutto bene.

Il fallimento? È impossibile

Infine, anche se potrebbe sembrarti strano, fallire nella sfera sessuale è impossibile. Se sei di quelli che ogni volta che pensano al sesso si mettono addosso un macigno di pressione, l'unica cosa che devi fare è imparare a lasciarla andare per farti trasportare dai sensi. Il sesso è mistero, il sesso è connessione, il sesso è spontaneità, è gioco, è creatività. Fidati: se ti rilassi, è impossibile sbagliare.

MEDITAZIONE PER ACCOGLIERE IL PIACERE

La prossima volta che cominci a meditare, siediti rilassato senza sensi di colpa. Ascolta il tuo corpo, partendo dalla testa. Rilassa la fronte, il volto, le mandibole, il collo, le spalle, le braccia e le mani. Senti il petto, la pancia, i lati del busto e tutta la schiena, dall'alto verso il basso. Lascia andare ogni tensione anche nell'area pelvica, e porta questo senso di rilassatezza nelle gambe, sino ad arrivare ai piedi e a tutte le dita dei piedi.

Nota quali parti del corpo sono più rilassate, potrebbe essere un'area piuttosto grande, o un punto piccolissimo. Stai per un po' con le sensazioni di piacere legate al rilassamento. **Non importa quanto sottili siano, accoglile così come sono senza cercare di trattenerle.** Osserva come cambiano, e lascia che vadano e vengano come fossero onde. Quando ti accorgi che stai pensando ad altro, torna a sentire le sensazioni

sottili di piacere nel corpo, e osserva come si muovono. Se vuoi, puoi portare l'attenzione anche al respiro, e prendere atto di quanto è piacevole respirare e startene un po' tranquillo senza dovere dire o fare nulla.

Pratica così per qualche minuto. Quando ti alzi, porta con te l'intenzione di notare il piacere in ogni momento della tua giornata, dal sentire l'aria fresca sulla pelle all'incontrare le persone che ami.