

## La scuola del piacere

*Una scuola del piacere? Ma il nostro istinto sa benissimo cos'è necessario fare per provare piacere. A cosa serve allora una scuola?*

Di sicuro questi interrogativi hanno attraversato i pensieri di molti di voi poiché quando si parla di **sessualità** si tende a pensare che un forte istinto dominerà tutto. E a tal proposito, ammetterete quanto questo istinto possa essere fallace e riduttivo, poiché finalizzato a guindarci nel fare sesso solo per generare un erede. Seguire i propri impulsi non è dunque una garanzia sufficiente per ottenere dal sesso quello che ci fa veramente piacere.

Esistono scuole di ogni genere: di teatro, di danza, di contabilità, di tennis, di cucina, di musica, di guida e allora perché non occuparci anche del piacere?  
Una scuola che metta l'accento non sul rendimento, bensì sul piacere.

E quali sono gli **ingredienti del piacere**?

La **conoscenza** della risposta sessuale, propria e di quella del/della partner. La comprensione delle differenze tra la sessualità femminile e maschile (desideri, fantasie, aspettative, reazioni, linguaggio, interpretazioni, messaggi). La scoperta dei propri desideri e di quelli del/della partner.

La **liberazione** dalla normalità, perché nella sessualità non esiste norma, ma solo individualità e la conseguente liberazione dai tabù e da falsi miti che ci vengono imposti quotidianamente da media, film e riviste.

Lo sviluppo di una capacità di **comunicazione** nell'ambito sessuale. Quindi la capacità di saper ascoltare e comprendere messaggi verbali e non verbali del/della partner. Certo, anche nell'ambito della comunicazione esistono corsi, tutorial, guide, ma difficilmente includono discorsi sull'intimità e la sessualità.

Il **sano egoismo** – può sembrare strano, lo so – che permetta l'autorizzazione di concentrarsi sul proprio piacere e un orientamento verso il piacere e non verso la prestazione fisica.

Abbiamo una capacità innata della percezione del piacere e sin dalla nascita sappiamo distinguere ciò che ci fa benessere da ciò che ci crea disagio. Infatti già i neonati si fanno sentire e sanno sviluppare strategie per ottenere ciò di cui hanno bisogno. Man mano che cresciamo impariamo ad adeguarci, a zittire, a limitare, a normalizzare il nostro comportamento.

Nella sessualità siamo spesso messi al confronto con un **modello di sessualità** che non corrisponde alle nostre esigenze. Un stereotipo che mostra corpi perfetti e performanti che vivono super orgasmi, senza problemi, senza necessità di parlare dei propri desideri sessuali, modelli che seguono un percorso standardizzato dettato dagli studi di **Masters & Johnson** del 1966 che definisce e costruisce la risposta sessuale umana in 4 fasi fisiologiche: eccitazione, plateau, orgasmo e risoluzione.

Senza togliere nessun merito a questi due grandi pionieri degli studi sulla sessualità umana, non bisogna però dimenticare che questo è il loro modello e che il modo di

vivere e provare piacere è impossibile da standardizzare. Questo esempio invece descrive un decorso che ci fa sentire inadeguati e scadenti quando non riusciamo a seguirlo.

Un modello che riduce l'interazione sessuale alla penetrazione – performante – che porta a un chiaro obiettivo da raggiungere – orgasmo – in cui dimentichiamo di chiedere a noi stessi se stiamo ottenendo veramente ciò che desideriamo.

Viviamo in un'epoca di grandi libertà sessuali: tutto è possibile, l'importante è che sia consenziente e che non nuoca alla persona o ad altri, che non implichi minori o animali. Ma questa libertà ha reso la sessualità (per tutti i gender) più complicata e le aspettative sempre più elevate e ambigue: dobbiamo essere sempre pronti, vogliosi, forti, ma comprensivi, un po' macho e amanti focosi, ma sensibili. Dobbiamo capire al volo i desideri del partner, anche se questi non vengono comunicati. Dobbiamo insistere e conquistare, con il rischio di varcare la soglia del *politically correct*.

Ecco perché è utile una scuola del piacere. Che metta l'accento sul piacere e tolga la pressione della prestazione. Per liberare la mente dalla funzionalità e aprire al piacere, all'intimità e alla vicinanza tra i partner. Per scoprire, decostruire, ampliare, nutrire ed entrare in contatto con noi stessi... e i nostri partner.

Master/Johnson, Human Sexual Response, Boston, 1966  
Zilbergeld, The New Male Sexuality, NY, 1992  
Winston, Women's Anatomie of Arousal, 2010  
Schifftan, Coming Soon, 2018