

# 6

## ***Sesso e massaggio antistress***

La pelle è notevolmente coinvolta nel rapporto sessuale e non solamente quella che aderisce agli organi sessuali (pene, testicoli, grandi e piccole labbra).

Lo stesso Freud sosteneva che l'erotismo è tattile e interessa la pelle di tutto il corpo, anche se con intensità diversa.

Può pertanto avvenire che durante il massaggio, a volte, emergano vissuti sessuali (omo o eterosessuali) sia nel massaggiato che nel massaggiatore.

### **Quando la donna massaggia l'uomo**

Se sei donna e devi massaggiare un uomo, è bene che tu sappia che durante un massaggio, a prescindere dalla motivazione per cui lo pratichi, sia esso a scopo terapeutico o estetico, si possono risvegliare desideri sessuali che non devi ignorare né temere.

Se hai paura della sessualità e delle reazioni sessuali che si possono mettere in movimento durante il massaggio, ti consiglio allora di evitare di lavorare con persone di sesso opposto, perché vivresti con l'ansia e la paura di scatenare, da un momento all'altro, delle risposte a carattere sessuale.

Inoltre il massaggio stesso perderebbe la sua utilità. Infatti, siccome durante il massaggio trasmettiamo ogni nostro stato d'animo, in questo caso tu trasmetteresti solo le tue ansie e le tue paure. E ti difenderesti da queste paure con una manipolazione tecnica, impersonale, veloce e meccanica. Il contatto tra i due corpi allora non sarebbe mai

pieno, profondo e in stato di reciproco abbandono consapevole. La tua mano verrebbe vissuta come un elemento freddo ed estraneo.

E il massaggio che ne risulterebbe, sarebbe superficiale e non certo efficace.

Alle estetiste che vogliono praticare il massaggio anche sull'uomo, consiglio di affrontare prima i propri tabù sessuali e di liberarsi delle proprie inibizioni, conoscerle e di prendere coscienza delle proprie fantasie o perversioni sessuali (con cui tutti dobbiamo misurarci).

Solo così non avranno paura davanti alle reazioni sessuali di un uomo, durante il massaggio.

Inoltre potranno anche utilizzare il massaggio come terapia sessuale, insegnando a questi stessi uomini che il contatto di una mano femminile non deve essere automaticamente associato con un approccio sessuale.

Molte persone infatti hanno il limite di vedere e di vivere il sesso in ogni contatto femminile (o maschile), dando risposte obbligate e a senso unico.

E anche durante il massaggio riconoscono soltanto l'aspetto sessuale della situazione.

E' un equivoco che ha portato molto discredito sulla categoria dei massaggiatori, e che le stesse prostitute, spacciandosi massaggiatrici, hanno contribuito a rafforzare.

Se questi uomini, che associano sesso e massaggio, incontrano invece una massaggiatrice preparata, equilibrata, che non ha paura dei problemi sessuali, allora possono trovare in lei una terapeuta che li può aiutare a staccarsi dalla loro ossessione e a scoprire altri sentimenti, al di là del sesso. Per esempio l'amore, la tenerezza, il calore umano e l'affetto.

Non dimentichiamo infatti che nel massaggio avviene uno scambio tra due corpi: e tra i loro equilibri e squilibri, negatività e positività, sicurezze e insicurezze. Alla fine deve prevalere sempre la forza positiva.

Pertanto, quando veniamo a contatto con una persona che ha forti squilibri, se non siamo più forti e più equilibrati di lei, possiamo venire colti dalla paura di venire coinvolti e invasi dai suoi problemi.

Ecco perché consiglio a chi pratica i massaggi sugli altri di sottoporsi prima a una terapia (rolfing, bioenergetica, massaggio antistress) che lo aiuti a esplorare il proprio corpo e le parti meno conosciute di se, per conquistare la consapevolezza e l'equilibrio interiore, necessari per fare meglio questa professione.

## **Quando l'uomo massaggia la donna**

Personalmente ho dovuto percorrere molta strada, prima di liberarmi dai tabù e dalle inibizioni sessuali che avevo ereditato dalla cultura e dalla morale tradizionale siciliana della mia famiglia.

A questo scopo mi è servito molto il massaggio bioenergetico di Susan Schwartz e le varie esperienze di massaggio con terapeuti di ogni età, sesso e nazionalità. In questo modo ho affrontato anche i miei problemi relativi al sesso e ai tabù sessuali, e ora posso vivere con tranquillità qualunque situazione si presenti durante il mio lavoro.

Non mi spaventa più il mio desiderio sessuale verso una paziente. Può succedere ancora che senta attrazione per una bella donna distesa sul mio lettino di massaggio. Tuttavia questo desiderio sessuale non mi preoccupa perché so come fare per non fissarlo e per farlo fluire. Mi lascio andare e respiro liberamente. In questo modo ottengo che

il mio desiderio sessuale se ne vada, così com'era venuto. Se invece io mi fermassi con il pensiero su questa emozione e la ricercassi, e la fissassi sempre più nella mia mente e nel mio corpo alimentandola, allora la donna da me massaggiata lo percepirebbe, perché il massaggio è comunicazione e scambio.

La donna si sentirebbe certamente usata e profanata da me, e la relazione terapeutica ne verrebbe danneggiata. Io così facendo perderei credibilità, non solo nei confronti di quella persona, e la mia immagine professionale ne risentirebbe negativamente.

Ma, anche nel caso contrario, se la donna per prima mi lanciasse un messaggio sessuale, io non dovrei rispondere, altrimenti entrambi rischieremmo di fissarci su quella sensazione.

E poiché l'emozione non è altro che energia, fissandosi essa bloccherebbe la libera circolazione dell'energia del corpo, creando così un ulteriore squilibrio.

Per esperienza terapeutica so bene che i blocchi energetici sono le cause degli squilibri, delle disarmonie, delle sofferenze e delle malattie. Se dunque invece di eliminare i blocchi di energia e di far circolare le emozioni, contribuissi a crearle con il mio comportamento, a causa dei miei limiti umani e personali, sentirei inevitabilmente l'angoscia di tradire il mio scopo terapeutico, e proverei il fallimento per non essere stato d'aiuto né a me né agli altri. Il mio compito è dunque quello di aiutare i miei pazienti a trasformare le proprie fissazioni in altre forme di energia.

Mi è capitato, a questo proposito, di lavorare con una donna, mia allieva e paziente, che aveva il grosso problema di "sessualizzare" ogni rapporto, impoverendolo.

Così anche durante le sedute di massaggio, cercava di trasformare il rapporto terapeutico in un rapporto sessuale. Alla fine la mia paziente è arrivata a comprendere che non bisogna disprezzare il proprio corpo, dandolo in mano al primo uomo soltanto perché non si ha fiducia nel proprio valore umano, intellettuale e affettivo. Dopo un anno di terapia con i massaggi, ha imparato a esprimere emozioni diverse come l'amore, il dolore, il calore, l'affetto, attraverso il proprio corpo e a sentirmi come un uomo che voleva aiutarla e non strumentalizzarla.

Dal diario di una estetista, allieva e paziente che fra i tanti problemi aveva anche quello di proporsi e comunicare con una prorompente carica sessuale, che tradiva un immenso bisogno d'amore e d'affetto, mai compreso dagli uomini con cui aveva relazioni:

*"Il massaggio su di me ha un effetto benefico e distensivo, scuote la pelle, lo sento penetrante e piacevole. Sento il bisogno di ripeterlo ogni tre giorni perché mi sento bene e soprattutto in pace, sì, in pace con me stessa e col mondo intero.*

*So anche perché fa questo effetto: "Lui", il gran maestro, lo esegue personalmente e in quell'ora di tempo cessa d'esser uomo. E' solo voce, braccio e mente e non mi sento nuda e imbarazzata. Sto ascoltando me stessa: ogni parte di me che vive e respira. La mia mente non pensa a cose e problemi, si annulla e ascolta il corpo che esiste, si rilassa, si scioglie.*

*Ansie e contratture, tensioni e problemi si allentano e si sciolgono insieme al corpo che vive, scaricato da mille tossine opprimenti. C'è tanto amore e rispetto per il mio corpo nell'anima del Maestro. Lo sento nella pelle che riceve sensazioni da questo sentimento. E bevo ancora e rinasco con esso.*

La mano, per essere adatta al massaggio, deve trasmettere un'energia pulita e pura,

deve comunicare amore, comprensione e compassione (intesa come "sentire e soffrire insieme"). Quando c'è tutto questo, il massaggio allora diventa il più potente e il più prodigioso strumento terapeutico. La vera panacea di ogni male.

Così come non mi spaventa il desiderio sessuale verso una donna e il suo verso di me, per lo stesso motivo e nello stesso modo, non mi spaventa il desiderio sessuale che si può risvegliare in un uomo che massaggio. Adesso so che il massaggio mette in moto energia sessuale, pertanto non mi scandalizzo. Può succedere a tutti, me compreso, non bisogna farne un problema. E' una reazione naturale. Basta non sostenerla, lasciarla fluire e trasformarla in un'altra emozione, ad esempio la tenerezza o il dolore, la paura o il piacere della liberazione dalle tensioni.

## **Il corpo umano: uno strumento da accordare**

Il corpo umano è come uno strumento che alcune volte arriva alla mia osservazione stonato, o peggio, muto, cioè senza espressività; poi, piano piano, con il massaggio, incomincia a vibrare. Una volta accordati i tasti, ogni organo emette la giusta nota, che nel nostro caso sono i sentimenti e le emozioni.

Un corpo che non sa piangere, che non sa abbandonarsi al sentimento dell'amore, del dolore o della rabbia, è come una chitarra o un mandolino stonato che ha bisogno di essere accordato.

Se è vero che il corpo umano è come uno strumento musicale, a volte mi sento come un musicista che accorda e suona questo meraviglioso strumento. Durante il massaggio mi piace suonarlo e ascoltarlo nelle sinfonie che di volta in volta vengono fuori, siano esse allegre o tristi.

## **Il massaggio antistress come terapia sessuale**

Il massaggio antistress, migliorando il rapporto con il proprio corpo, migliora tutte le sue funzioni (respiratoria, cardio-circolatoria, digestiva, sessuale). E' quello che scopro molte persone che vengono da me per motivi di salute e, dopo qualche seduta, assistono entusiaste al miglioramento di loro eventuali problemi sessuali, ritenuti, in principio, secondari rispetto al problema per cui erano venuti.

E' il caso di Giulia, dattilografa di 28 anni, in crisi col marito, venuta da me per una dolorosa cefalea. Fin dalle prime sedute mi riferisce di un globale miglioramento psicofisico. La cefalea che, come una spada di Damocle pesava sulla sua testa, si è fatta più rara e meno intensa. Ma quello che la rende felice, verso l'ottava seduta, è il fatto che ha notato un miglioramento anche nei suoi rapporti sessuali con il marito.

La paziente attribuisce questo miglioramento al massaggio perché coincide con la nuova sensazione di benessere fisico che sente da quando ha iniziato la terapia. Finalmente, dice, sente il suo corpo vivo e vibrante anche a letto con il suo partner. E mi confida che parla di questi problemi per la prima volta in vita sua, perché per lei hanno sempre rappresentato un tabù.

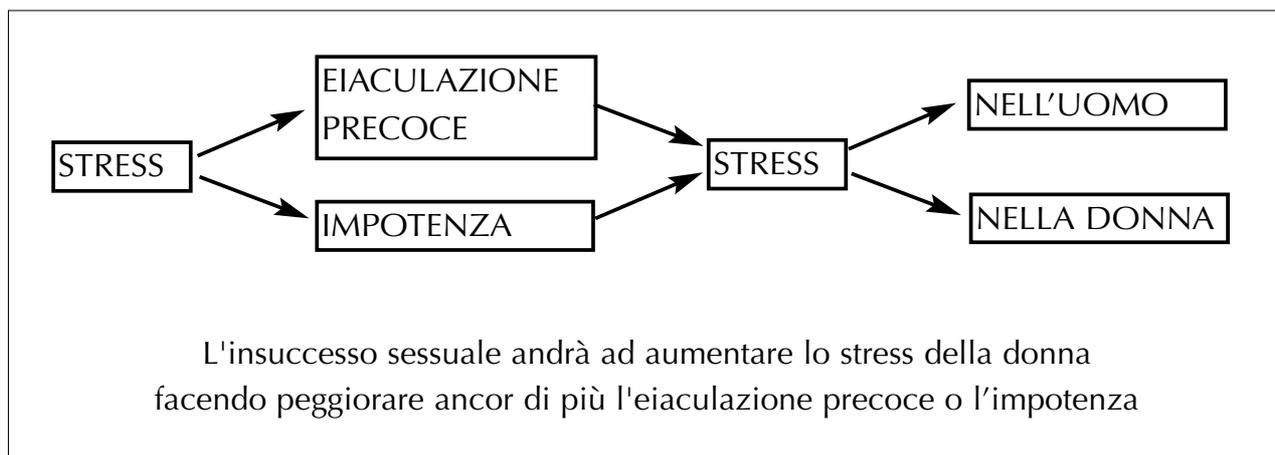
Adesso mi dice di viverli in modo più spontaneo e naturale di prima, non sente più ostilità per il suo corpo, visto solo come sede delle funzioni più basse e animali, ma ha

scoperto, attraverso la mia mano, quanto possa essere anche spirituale e divino, in tutte le sue funzioni, compresa quella sessuale.

Dopo altre cinque sedute mi racconta dei suoi progressi nella sfera sessuale e nell'orgasmo, provato per la prima volta due sere prima, facendo l'amore con il marito. La scomparsa del mal di testa, il miglioramento del tono dell'umore e dei rapporti sessuali, divenuti sempre più soddisfacenti per lei e per il marito, hanno contribuito alla fine a risolvere anche i suoi problemi coniugali.

Un altro interessante caso di disfunzione sessuale, molto diffusa tra gli uomini, che può essere superata con il massaggio antistress, è l'eiaculazione precoce.

Di questo disturbo sessuale, molto spesso motivo di crisi coniugali, sono affetti quegli uomini che non riescono a controllare l'eiaculazione per almeno 30 secondi / 1 minuto dopo la penetrazione. Questo disturbo, che è motivo di preoccupazione e d'ansia nell'uomo e frustrazione nella donna partner, non solo crea stress nella coppia ma, cosa che molti ignorano, è fondamentalmente espressione di stress. L'eiaculazione precoce e le sue conseguenze si risolvono solamente con tecniche antistress, come ad esempio il massaggio.



Sul fatto che gli uomini sofferenti di eiaculazione precoce siano persone molto stressate, ormai non ci sono più dubbi. Non è un caso, infatti, che questo disturbo è spesso presente nelle persone che manifestano altri sintomi di stress, come ansia, insonnia, colite, ulcera gastroduodenale, ipertensione arteriosa, obesità, febbri ricorrenti, cefalea, disturbi cardiaci e altre malattie correlate allo stress.

Gli uomini afflitti da eiaculazione precoce che sono passati alla mia osservazione quasi sempre mi hanno consultato non certo per questo disturbo, al quale si erano rassegnati, ma per altre patologie strettamente dipendenti dallo stress.

A tal proposito è esemplificativa la storia di un commercialista di 50 anni, coniugato e padre di 2 figli maggiorenni. Da 30 anni soffre di un particolare tipo di febbre ricorrente, refrattaria a tutti gli antibiotici, tipicamente causata da stress cronico. Il paziente riferisce di aver fatto centinaia di esami, consultato decine di medici specialisti, di averla curata con medicine omeopatiche, agopuntura e sempre senza risultati. Come ultima spiaggia viene da me. Dopo due cicli di 10 sedute di massaggio ciascuna, ecco la sua testimonianza:

*“Sono entrato in cura da Giovanni per una febbre noiosa a carattere stagionale di*

*origine sconosciuta che ho da circa 30 anni.*

*Al primo massaggio la febbre primaverile, che durava da circa 2 mesi, sparì di colpo la sera stessa.*

*Ma non è di questo che volevo parlare, anche se apparentemente è un risultato vistoso.*

*Ciò che più mi ha colpito è stata la trasformazione avvenuta, e ormai stabile negli ultimi sei mesi, durante e dopo un ciclo di massaggi, nel mio comportamento sessuale.*

*Cinquant'anni, fedele e un po' "seduto", con una compagna affiatata ma arcinota, attraversavo alti e bassi di rendimento, con periodi sofferti e altri di sincero disinteresse.*

*Con un crescendo riconoscibile, dopo la prima serie di massaggi, e poi con stabilità anche dopo il termine del secondo ciclo, il desiderio e la risposta sessuale sono notevolmente cresciuti, sino a tornare a un livello decisamente da trentenne, anche se ovviamente senza la stessa frequenza (ma faccio anche e tutt'ora un lavoro intellettuale pesante).*

*Ma ciò che più mi colpisce e mi riempie di gioia è la qualità di questo nuovo "far l'amore".*

*V'è un abbandono fiducioso, e non un'attenzione trattenuta, un fluire gioioso, e non un distacco timoroso, una sensazione di libertà e non più la preoccupazione del risparmio per un forzato prolungamento. Insomma una gioia piena e completa sin dall'inizio e allo stesso alto livello sino alla fine. E con una grande voglia di cantare, e parlare e ridere. Infatti le nostre effusioni sono diventate molto rumorose e cominciamo a temere per i vicini. Ma chi se ne frega, è così bello!"*