

# QUANDO FARE L'AMORE È UN PROBLEMA

INDIA

**AYURVEDICA.** È un'antica medicina. Parte dal principio secondo cui ogni disturbo è generato da uno squilibrio tra i tre dosha, cioè i tre principi fisico, mentale e spirituale, alla base della fisiologia umana. Per curare un problema di salute occorre perciò ristabilire questo equilibrio. Come? Con oli medicati, creme, impacchi. Oppure massaggi specifici. In particolare, i problemi sessuali vengono trattati con manipolazioni, chiamate "antipita", rilassanti e rivitalizzanti. Per informazioni potete contattare i centri salute *Joyinat* specializzati in terapie ayurvediche e presenti in tutta Italia. Milano: tel. 02/710146. Genova: tel. 010/2758507. Padova: 049/612733. Firenze: tel. 055/461369. Roma: tel. 06/5081202.

**YOGA.** Questa disciplina insegna a raggiungere un profondo stato di benessere liberandosi dalle tensioni quotidiane. Che spesso sono proprio alla base di disturbi sessuali. Secondo lo yoga il mondo è permeato da una sottile forma di energia, chiamata prana: ogni malattia è dovuta a squilibri che ostacolano il fluire del prana nel nostro corpo. Per eliminare questo blocco, lo yoga utilizza diverse asana, cioè particolari posizioni del corpo. I vantaggi? Si tonificano muscoli e articolazioni e migliora il tono di respirazione e circolazione sanguigna. Contro il calo del desiderio, per esempio, si consiglia la posizione *kapalabhati*: seduti a gambe incrociate, fate due respirazioni normali col naso, poi ispirate. Espirate con forza contraendo l'addome e ispirate rilassandolo. Ripetete dieci volte mantenendo un ritmo costante ed espirando con sempre più forza. Poi ispirate lentamente, espirate completamente, ispirate e trattenete il fiato il più a lungo possibile. terminate con una lenta espirazione. Ripetete l'esercizio per 20 volte. Per informazioni sui corsi di yoga: Istituto di yoga integrale, tel. 0521/41514. Shakti-Centro studi yoga, tel. 02/8361042.

DALLA CINA

**AGOPUNTURA.** In Cina viene praticata da millenni, con ottimi risultati nella cura di numerosi disturbi. Il principio di base? Ogni malattia è originata da uno squilibrio tra yin e yang, cioè le energie contrapposte che regolano il cosmo, responsabili del benessere psicofisico. Anche i problemi sessuali, quindi, si possono risolvere stimolando con particolari aghi i punti, chiamati meridiani, in cui scorre l'energia. Come si pratica? Il medico cinese individua i punti da trattare e vi infila aghi d'acciaio a una profondità che va da due a quattro millimetri. In poche sedute si possono raggiungere buoni risultati nella cura di frigidità, impotenza, eiaculazione precoce e anorgasmia. Per informazioni: Associazione lombarda medici agopuntori, tel. 02/8490890. Scuola mediterranea di agopuntura, tel. 095/382713. Istituto Fizza, tel. 02/55185411.

**MOXIBUSTIONE.** Il principio è lo stesso dell'agopuntura, ma al posto degli aghi vengono usati piccoli sigari a forma di piramide, ripieni di foglie triturate di artemisia. Con essi si riscaldano i punti energetici del corpo. Si procede in questo modo: si accende un'estremità del sigaro e la si avvicina alla zona del corpo da trattare. Al primo accenno di bruciore, dopo circa un minuto, la si allontana. Si ripete l'applicazione più volte di seguito. I punti su cui si può intervenire sono più di 600. In campo sessuale può risolvere soprattutto problemi di impotenza ed eiaculazione precoce. In questi casi occorre trattare il punto

Per risolvere impotenza, frigidità o anorgasmia, la medicina occidentale consiglia la psicoterapia. «Ma da India e Cina arrivano soluzioni alternative» dice il dottor Nihn Bihn Kuong, esperto di medicina orientale. Ecco quali.

Per informazioni contattate l'Associazione italiana agopuntura e moxibustione, tel. 051/551529.

**SHIATSU.** Letteralmente significa "premere con un dito", ed è una tecnica di massaggio orientale. Con una leggera e delicata pressione dei polpastrelli su diverse parti del corpo, si stimola-

shenshu, che si trova all'altezza della seconda vertebra lombare, e il punto *guanyuan*, localizzato sotto l'ombelico. Si tonifica così l'energia sessuale, riscaldando il sangue e lo sperma. Per informazioni contattate l'Associazione italiana agopuntura e moxibustione, tel. 051/551529.

no i canali energetici. Lo shiatsu consente di rilassare la mente e di distendere i muscoli e le articolazioni. E può aiutare a risolvere problemi di carattere sessuale. Secondo gli orientali, infatti, all'origine di impotenza ed eiaculazione precoce c'è quasi sempre un forte affaticamento fisico o psichico, che provoca un calo di energia ai reni, l'organo della vitalità sessuale. Il terapeuta stimola allora i canali energetici della zona lombare, sacrale e addominale. La frigidità femminile viene invece curata intervenendo sia sui reni che sulla milza, trattando la zona lombare e quella del basso ventre. Per informazioni: Yin-yang, tel. 081/5985106. Il Pentagramma, centro Terapie Integrate, tel. 0382/21237.



Miniatura Indiana su avorio del 1800. Raffigura una classica posizione d'amore.

## PER SAPERNE DI PIÙ

**CORSI** Un modo diverso di raggiungere il piacere? Si può andare a scuola di sesso orientale. In Italia ci sono istituti specializzati che organizzano corsi di una o più giornate. I costi si aggirano intorno alle 100 mila lire al giorno a persona. Ecco alcune scuole. Per il Tantra: Hoffman Institute Italia. Milano, tel. 02/325673. Centro salute Navala. Verona, tel. 045/8300059. Istituto Maithuna. Villaggio Anghiari (Arezzo), tel. 0575/749329. Per il taoismo: Healing tao. Milano, tel. 02/5518462.

**LIBRI** *Il tao del piacere* di Hsuan Tsai Su-Nu, ECO, 15.000 lire. *Kamasutra* di Vatsyayana, Oscar Mondadori, 12.000 lire. *Koka Sastra. L'arte di amare* a cura di Alex Comfort, Lyra libri, 19.000 lire. *Massaggio sensuale* di J. Kolb e S. Russel, Lyra libri, 34.000 lire. *Riti d'amore* di Jerry Gillies, Lyra libri, 22.000 lire. *Tantra* di Ashley Thirleby, Lyra libri, 18.000 lire. *Tantra. Spiritualità e sesso* di O. Rajneesh, ECIG, 15.000 lire. *Tao. Terapie sessuali cinesi* di Gérard Ede, Red, 18.000 lire.