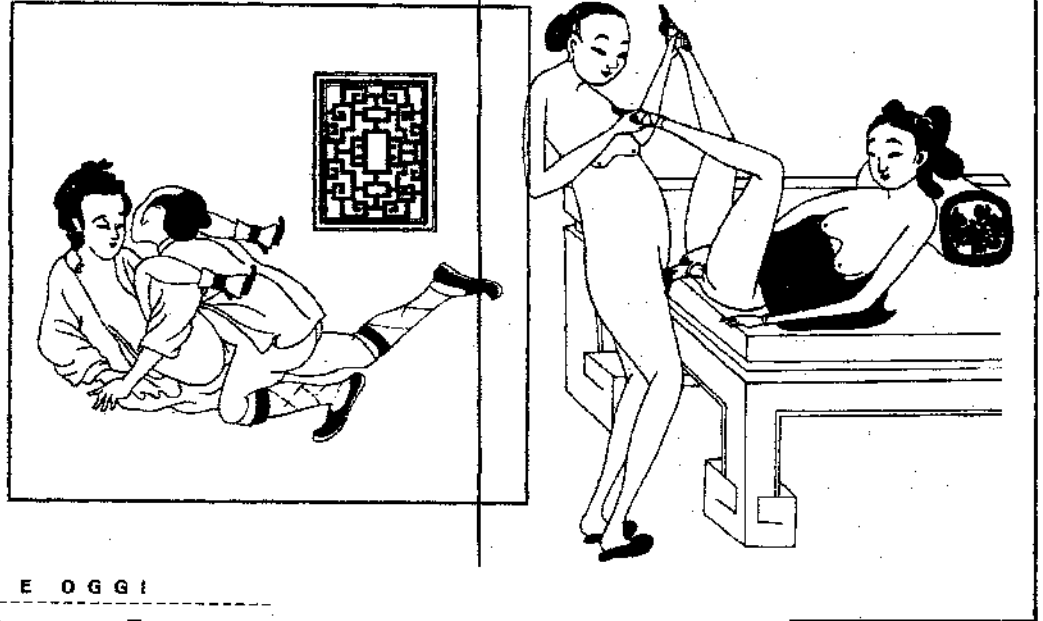


I disegni, che riproducono antiche stampe cinesi, sono tratti da *The Yin-Yang Butterfly*, di Valentin Chu, Simon & Schuster. A sinistra, "cavalli bradi che balzano"; a destra, "gabbiani che volano alti".



EROTISMO IERI E OGGI

e se lo facessimo come i cinesi?

Chissà se gli antichi cinesi sarebbero ricorsi al Viagra... Sappiamo però che per loro una sessualità piena e soddisfacente era il mezzo per vivere il più a lungo possibile e nel migliore dei modi. Una teoria di sorprendente modernità, confermata oggi dalla neurofisiologia e dalla sessuologia. Certo, avevano a disposizione erbe medicinali, ma il loro stimolo maggiore era un raffinato erotismo, scandito da norme, consigli, comportamenti sperimentati nei secoli, e raccolti in *L'Arte della camera da letto*.

Il primo testo scritto è del primo secolo avanti Cristo, ma era già un buon millennio che i cinesi studiavano le tecniche, i movimenti, le posizioni, gli orari, i luoghi più proficui al più raffinato erotismo. Proprio come i loro vicini indiani, che avevano prodotto intorno al terzo, quarto secolo avanti Cristo il famosissimo *Kamasutra*, ma con una fondamentale differenza: per il testo indiano il sesso era soprattutto una via di conoscenza interiore, con forti connotazioni mistiche, mentre per i cinesi era il modo per garantirsi salute e longevità.

«L'importanza della sessualità per la salute aveva basi mediche, perché la grande vitalità e l'eccitazione che scaturiscono dall'atto sessuale arricchiscono il "qi", l'energia vitale, fonte stessa

della vita per i cinesi», spiega Carlo Barbieri, medico e agopuntore che lavora a Milano, Verona e Londra e che ha studiato a lungo in Cina. «Tutte le tecniche elaborate nell'*Arte della camera da letto* hanno lo scopo di portare al massimo l'eccitazione sessuale, prolungando e intensificando il piacere in modo da incamerare quanta più energia vitale possibile. La sessualità cinese degli anni dello splendore era anche priva di eccessi e di violenze ed era legata in modo armonico alla vita psichica e fisica. Questa concezione della sessualità ha in Cina momenti alterni di maggior e minor fortuna, fino a decadere verso il XIII secolo, quando prevalse il pensiero confuciano, che riduce l'atto sessuale a un semplice mezzo per procreare».

Fare sesso nel migliore dei modi era considerato insomma una questione di salute: una teoria di modernità sconcertante, confermata oggi dalla neurofisiologia e dalla sessuologia.

CAREZZE E PRELIMINARI

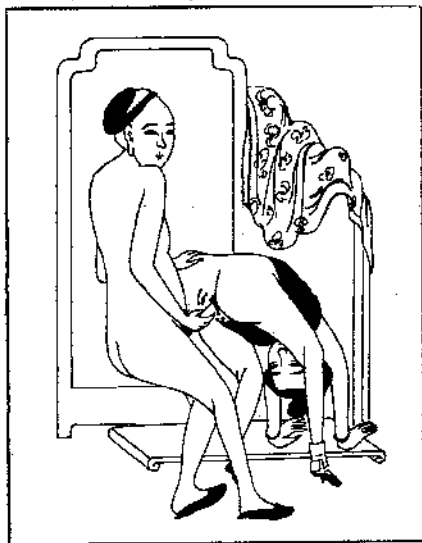
I "saggi" manuali cinesi raccomandavano che l'incontro amoroso si svolgesse in un luogo gradevole, che non si fosse annebbiati dal cibo e dall'alcol, facevano calcoli rompicapo per stabilire i giorni e le stagioni più propizi e soprattutto davano una grande importanza ai cosiddetti preliminari.

Vediamo dunque che dice il sacro testo in proposito: all'inizio dell'incontro l'uomo deve prendere in braccio la donna, accarezzarla, dirle parole passionante, quindi gli amanti possono baciarsi

mordicchiandosi le labbra e quanto altro desiderano. Poi l'uomo indurrà la donna a roggere il suo Stelo di Giada (pene), mentre egli le strofinerà la Porta di Giada (genitali esterni femminili), la Terrazza del Gioiello (clitoride) e quindi muoverà il Picco Vigoroso (pene) fra le Venne di Giada e la Forra Dorata (tutti i nomi dei genitali femminili) e si riposerà infine sulla Terrazza del Gioiello (si raccomanda sulla parte destra di questa, non indaghiamo perché...).

Ma la cosa più importante per fare le cose bene è mettere in pratica l'Arte dei Tre Picchi, cioè suggerire reciprocamente, e per favore nell'ordine, labbra, seni e genitali. Solo quando lo Stelo di Giada sarà «rigido e teso come la cima di un monte che si eleva ripido fino alla via Lattea», e la Porta di Giada «si bagnerà come una fonte solitaria che scaturisce in una valle profonda», uomo e donna saranno nella condizione propizia per il rapporto completo. Potrete pure sorridere, ma avete mai sentito una descrizione più sensuale, esplicita e al tempo stesso poetica di questa?

La posizione "asini della primavera" stimola in modo particolare il punto G.



Segni

L'uomo deve essere proprio sicuro che la sua compagna abbia raggiunto il massimo dell'eccitazione prima di introdurre il Picco Vigoroso, altrimenti non può alimentarsi con la sua energia. Come fare per esserne certi? Problema serio, soprattutto se si pensa al numero di concubine che un cinese dei tempi d'oro che si rispettasse doveva avere e della conseguente difficoltà di conoscerle bene a una a una. Ma ecco che vengono a soccorrerlo i "cinque segni", inequivocabile guida per capire se la donna è pronta e fin dove ci si può spingere. «Quando diventa rossa in viso si può stringersi a lei, quando le si induriscono i capezzoli e le si inumidisce il naso si può introdurre lentamente il membro, quando le si inaridisce la gola e inghiotte la saliva l'uomo può iniziare a muoversi lentamente, quando la vagina diventa scivolosa può muoverlo più a fondo, quando la secrezione vaginale è abbondante può muoversi liberamente».

I MOVIMENTI

Preferisci lo stormo di gabbiani o il cavallo selvaggio? Era una domanda di normale amministrazione da parte dell'aman-te cinese prima dell'incontro amoroso, millecinquecento anni fa o giù di lì. Spieghiamoci meglio: colore, fantasia, poesia, in una parola arte, non manca nemmeno nei

suggerimenti per muovere lo Stelo di Giada nella Forra Dorata. E sono ben nove i modi per farlo, con la preghiera di alternarli, qualunque posizione si scelga.

Lo Stelo di Giada può sbattere a destra e a sinistra, come un fiero guerriero che si scontra con le file dei nemici; può salire e scendere, come un cavallo selvaggio che attraversa saltando un torrente di montagna; può emergere e sommergersi, come uno stor-

mo di gabbiani sopra chiare onde cristalline; può cadere pesantemente e rigirarsi lievemente come uccelli che beccano del grano in un mortaio; può penetrare profondamente e riemergere leggermente, come una grossa roccia gettata nel mare; può strisciare gradualmente e spingere lentamente, come un serpente che striscia in una cavità; può allontanarsi rapidamente e penetrare in fretta, come un topolino spaventato che si precipita nella tana; può sollevare la testa e ripiegarsi su se stesso, come un falcone che tormenta una lepre maliziosa; può alzare la sua punta e sprofondare la sua base, come una grande vela sbattuta da violenti colpi di vento.

LE POSIZIONI

E ora veniamo alla parte forse più attesa, le posizioni suggerite dall'erotismo cinese. Solo alcune, naturalmente. Chi si aspetta contorcimenti da *Kamasutra* sarà deluso: l'*Arte della camera da Letto* è molto più pratica, e praticabile, e lo scopo che

vuole raggiungere è molto più terreno! Ogni posizione è accompagnata da considerazioni e consigli ora curiosi, ora divertenti, così come divertenti e originali sono i nomi delle posizioni. Il nesso fra i nomi e le posizioni è spesso difficile da cogliere per noi occidentali, per giunta moderni. Ma noi li scriviamo lo stesso: chissà che durante la scrupolosa messa in pratica non si abbia un'illuminazione...

Per dovere di informazione sappiate che ogni posizione ha molte varianti e prevede una serie precisa di movimenti che dovrebbe compiere lo Stelo di Giada: lasciamo questi particolari ai vostri gusti ed esigenze, suggerendo al limite di alternare movimenti profondi a movimenti superficiali.

Cavalli bradi che balzano. L'uomo sta sopra alla donna supina che gli appoggia una o tutte e due le gambe sulle spalle. Questa posizione offre il vantaggio di potersi baciarle e guardare negli occhi, ma al contrario della classica posizione "del missionario" lo

PERCHÉ L'ORGASMO FEMMINILE È COSÌ IMPORTANTE

Dell'*Arte della camera da letto*, la parte più interessante e stupefacente è certamente il ruolo centrale della donna. «L'atto sessuale è "il cielo che si unisce alla terra", ossia il momento culminante in cui si scambiano le forze yin, femminili e terrestri, con le forze yang, maschili e celesti, le due componenti dell'energia vitale», spiega Barbieri. «L'uomo è come il fuoco, che si accende e si consuma, la donna è come l'acqua, che si riscalda lentamente ma

poi mantiene a lungo il suo calore e non si consuma. La donna era anche ritenuta più vicina dell'uomo alle forze primordiali, carica di un'energia sessuale illimitata e vera depositaria delle conoscenze erotiche. Onori e oneri probabilmente derivati dalla possibilità di avere molti rapporti sessuali di seguito e soprattutto dalla capacità di dare la vita. Una forza della natura dunque, la donna, che era importante eccitare al massimo in modo che l'uomo potesse

prendere da lei l'energia vitale. Questa forza vitale, intesa anche come secrezione vaginale conseguente all'orgasmo femminile, era indispensabile all'uomo per "compensarlo" della perdita dello sperma, considerato il bene più prezioso». Va da sé che la castità era considerata pura pazzia. Lasciando perdere il significato profondamente maschilista che si può intuire dietro a questa teoria, sta di fatto che era importantissimo che la donna arrivasse

all'orgasmo più di una volta e che durasse il più a lungo possibile. Il sacro testo dell'erotismo cinese spiega dunque con dovizia di particolari come dedicarsi ai preliminari, come capire quando la donna è pronta all'atto sessuale, quali movimenti fare, quali posizioni assumere, offrendo una vasta gamma che permette di assecondare i gusti e le esigenze di ciascuno. Ed è questo aspetto che prendiamo in considerazione in queste pagine.

vitale è un'arte

Un aspetto curioso delle antiche teorie erotiche cinesi, utilissimo anche per gli occidentali moderni, sono le tecniche per controllare orgasmo ed eiaculazione.

Secondo i principi della filosofia cinese, lo sperma era una fonte preziosissima di forza vitale e trattenendolo l'uomo si ricaricava

di energie, ad esempio prima di una battaglia. Senza contare poi che, avendo parecchio da fare con le innumerevoli concubine, l'antico amante cinese doveva risparmiarsi se voleva riuscire a soddisfarle tutte senza rimetterci la salute. «Se l'uomo compie l'atto sessuale senza eiaculare la sua essenza vitale ne sarà rafforzata, il suo corpo sarà a suo agio, la vista e l'udito

saranno più acuti», affermavano i saggi cinesi. Ma la saggezza è cosa rara in tutti i tempi e in ogni parte del mondo, cosicché col passare del tempo l'eccesso di zelo trasformò gli incontri amorosi in duelli di ore, in cui

ovviamente "perdeva" chi raggiungeva prima l'orgasmo. Da queste tecniche si possono prendere spunti utili, che ciascuno si gestisce poi in modo personale, per avere un rapporto più lungo e soddisfacente e superare il problema dell'eiaculazione precoce, così diffuso in Occidente. E non è da sottovalutare il fatto che controllando l'emissione del seme si possono avere rapporti più ravvicinati, soprattutto in età non più giovane. Ecco dunque cosa dice in proposito il sacro testo, come sempre intrigante: «Quando sente che sta per eiaculare, l'uomo deve subito premere con decisione l'indice e il medio della mano sinistra nel punto che sta fra lo scroto e l'ano, e nello stesso tempo inspirare profondamente e digrignare i denti moltissime volte senza trattenere il fiato. In tal modo il seme sarà attivato ma non emesso, risalirà dallo Stelo di Giada ed entrerà nel cervello». Ma non è finita: chi vuole fare il

compito per bene può anche roteare gli occhi più volte e premere con la mano un punto quattro dita sopra il proprio capezzolo destro. Come tradurlo per noi, che forse non vogliamo roteare gli occhi e digrignare i denti? «Le cose fondamentali», puntualizza il medico e omeopata Carlo Barbieri, «sono comunque la respirazione profonda addominale, la compressione della parte inferiore della radice del pene, fermare i movimenti e soprattutto pensare ad altro. È una pratica che ognuno deve imparare a dosare su di sé, per evitare, prendendo tempo, di perdere l'eccitazione». Gli antichi cinesi, inoltre, erano dell'opinione che un uomo dovesse emettere il seme solo quando era in perfette condizioni fisiche e secondo la sua energia vitale e la sua età. E questo può essere un consiglio valido ancor oggi. Più pittoresca e un tantino pignola l'esortazione "stagionale": emettere il seme in primavera ogni tre giorni, in autunno due volte al mese e in inverno non emetterlo per niente, perché il rischio è quello di perdere troppa forza vitale...



Sopra, "anitre selvatiche che volano capovolte". Sotto, "farfalle svolazzanti".

Stelo di Giada può penetrare molto più profondamente. In questa posizione una penetrazione più superficiale offre la possibilità di stimolare il cosiddetto "punto C" della donna. Vista comunque la possibilità di penetrazione profonda, attenzione agli Steli di Giada troppo dotati! La donna ha un ruolo abbastanza passivo, a meno che non sappia usare in modo volontario la muscolatura vaginale.

Farfalle svolazzanti. L'uomo è supino e la donna gli si siede sopra con le cosce divaricate. Questa posizione permette di accarezzarsi e di osservarsi reciprocamente e all'uomo di stimolare il seno. Dà alla donna una grande libertà di movimento e le consente di usare la mano per

introdurre lo Stelo di Giada, mentre l'uomo è più passivo. Consente una penetrazione molto profonda, ma è la donna con i suoi movimenti a guidarla e a farsi stimolare come preferisce.

Scimmia gemente aggrappata all'albero. L'uomo sta seduto e la donna gli si siede sopra con le cosce aperte e lo cinge con le braccia. L'uomo le spinge le natiche verso di sé e introduce lo Stelo di Giada. Non consente una stimolazione molto profonda, che comunque dipende dall'apertura delle cosce della donna, ma viene stimolata la Terrazza del Gioiello ed è adatta per donne incinte.

Anitre selvatiche che volano capovolte. L'uomo sta seduto e la donna gli si siede sopra girandogli la schiena.

La donna può decidere quando introdurre lo Stelo di Giada e l'uomo ha le mani libere per stimolare il seno, la Terrazza del Gioiello e così via. La donna può inclinarsi in modo da farsi stimolare il punto C. Nei testi antichi viene descritta come una posizione fresca, da estate, visto il contatto fisico minimo.

Asini della primavera. La donna si piega in avanti e l'uomo stando dietro introduce il Picco Vigoroso. È la versione decadente di un'altra famosa posizione, detta il Passo della Tigre, con la donna a quattro gambe. Ambedue le posizioni sono particolarmente adatte a stimolare il punto C.

Anatre mandarine. È piuttosto complessa da spiegare, ma seguendo le istruzioni ci

si accorge che è semplice da mettere in pratica. La donna è distesa sul fianco destro, l'uomo è sdraiato dietro di lei anch'egli sul fianco destro. La donna piega la gamba sinistra all'indietro e la mette su quella dell'uomo, che pone la gamba sinistra sul polpaccio destro di lei, quindi solleva con la gamba sinistra la coscia sinistra della donna e introduce il Picco Vigoroso. Una volta arrivati al dunque, non richiede grandi movimenti e quindi i testi sacri raccomandano questa posizione quando la donna è incinta, quando fa freddo e non si vogliono far volar via le coperte e, infine, per quelle coppie clandestine che non vogliono farsi sorprendere in flagrante.

Cornelia Pelletta