

QUATTRO DOMANDE SUL SESSO

Intervista a Riccardo Misto

Articolo pubblicato sul sito **SEX & FOOD BEAUTIFUL!**

1) Il sesso è davvero fondamentale (indispensabile) nella vita di un essere umano?

La sessualità è una componente fondamentale nella struttura psicofisica dell'essere umano, tant'è che attraverso la sua esplicazione è possibile il nascere e perpetuarsi della vita su questo pianeta. Ma non è il solo fine, in quanto è legata ad altri possibili e validi scopi.

L'attività sessuale, nella sua espressione più alta e completa – e quindi non solo come semplice atto antropologico riproduttivo o sfogo – è caratterizzata da uno scambio energetico fra due partners. Le rispettive energie si trasmettono e mescolano in un rapporto che rientra fundamentalmente in una tipologia comunicativa ed espressiva. E' questo il motivo per cui i surrogati, come la masturbazione, sono meno soddisfacenti e gratificanti: manca, nella pratica solitaria, l'elemento di scambio e fusione energetica. E' bene poi precisare che, quando parliamo di "energia sessuale", non facciamo riferimento ad una specifica energia: l'energia della persona è unica, prende solo una denominazione diversa a seconda del centro psicofisico in cui va di volta in volta a localizzarsi e attivarsi. Nelle culture più libere da pregiudizi di tipo religioso o moralistico l'attività sessuale è sempre stata considerata di alto valore umano e spirituale, assurgendo ad elevata modalità per avvicinarsi al divino. Quando parliamo di spiritualità nel senso corretto del termine, infatti, intendiamo l'armonizzazione fra gli aspetti più grossolani e materiali e quelli più sottili. La sessualità è un esempio molto pertinente, in quanto nella sua vera realizzazione avviene questo incontro fra corpo e spirito, fra alto e basso.

Riguardo l'identità sessuale, tema molto attuale e a volte controverso, la tradizione della musicoterapia orientale del *Nada Yoga* (lo yoga del suono), ha elaborato un' interessante tecnica canora, dedicata espressamente alla gestante, per trasmettere al feto le informazioni necessarie ad una corretta programmazione sessuale genetica. E' infatti da capire che, pur nel rispetto dei caratteri primari (maschili e femminili), per aversi una completa identità è indispensabile che ogni genere abbia anche degli aspetti legati alla polarità opposta. Non esistono il maschio e la femmina in assoluto, ma una armoniosa complementarietà dei caratteri, pur nella prevalenza del sesso biologico. Una delle 72 scale del Sud India (denominata *Madhyamavathi*) viene utilizzata a tale scopo: le note che la compongono sono strutturate in modo tale da inviare informazioni emotive che hanno le connotazioni sia maschiline che femminili. In tal modo la gestante può trasmettere al nascituro, con il proprio canto, una completa "mappatura sessuale".

2) Quali conseguenze potrebbero verificarsi con la mancanza di vita sessuale in una persona sana e adulta?

La privazione di una regolare e continuativa attività sessuale può essere un problema, soprattutto quando non deriva da una libera scelta personale (castità), ma da contingenti fattori esterni (mancanza di un partner, carcerazione, malattia, handicap, permanenza in istituti dove non è possibile l'incontro eterosessuale, come in seminari, conventi ecc.). In questi casi la persona viene privata della possibilità di attuare lo scambio energetico, che dobbiamo intendere come una modalità di arricchimento e crescita sotto vari profili, compresi quelli affettivi e relazionali. Nella forma più completa e matura di sessualità è implicito, infatti, l'elemento del donare all'altro, di pensare anche – se non soprattutto – alla soddisfazione del partner, mettendo da parte le esigenze più personali ed egoiche. In questo senso il sesso diventa una delle componenti basilari dell'amore. Riguardo alla castità (la *brahmacharya* degli hindu) andrebbe precisato che, per essere effettivamente un superamento della sessualità, deve giungere e maturare in seguito ad un percorso umano che abbia dapprima sperimentato e vissuto appieno le sue potenzialità. *Brahmacharya* non vuol dire reprimere la sessualità, ma conoscerla e comprenderla. Senza una precedente consapevolezza personale del fenomeno, vissuto in tutte le sue componenti, non può esservi un effettivo superamento: resta invece un non vissuto, un non risolto che costituirà invece un ostacolo alla crescita personale. L'impulso sessuale resterà sempre compresso eppur presente, emergendo prepotentemente nella quotidianità in modo ossessivo e compulsivo, trovando spesso degli sfoghi in forme aberranti e deviate (prostituzione, pedofilia, stupro, perversioni ecc.).

3) Come si potrebbe risolvere questo problema in questi casi? quando un partner ci trascura, quando un matrimonio di vecchia data porta all'abitudine e al calo di desiderio da parte di uno dei componenti?

Come ovviare alla privazione di una sana attività sessuale?

La soluzione più immediata, e quasi scontata, è quella della pratica masturbatoria. Il termine ha in sé una connotazione negativa, derivata da radicate concezioni moralistiche basate su una falsa e scorretta valutazione, sia dal punto di vista della salute psicofisica che da quello etico-religioso. Fortunatamente sono passati i tempi in cui la pratica veniva considerata controindicata e addirittura nociva per la salute, mentre rimane ancora una valutazione negativa da parte di una frangia della cultura cattolica. Oggi questa pratica viene invece rivalutata per alcuni aspetti positivi che ha: innanzitutto come intima conoscenza e presa di coscienza dell'adolescente con il proprio corpo, con le pulsioni sessuali e la loro soddisfazione, poi come eventuale rimedio in casi di problematiche psicologiche in età adulta. Restano, per questa forma di sessualità, i limiti di cui accennavamo sopra, ma sicuramente è da considerarsi una soluzione alternativa, soprattutto se temporanea e non ossessiva. Uno degli aspetti negativi è, infatti, il rischio di sfociare in atteggiamenti maniacali.

Il calo di desiderio in una coppia di vecchia data (ma a volte anche in una di recente costituzione) può avere cause svariate, che vanno dalla routine a problematiche fisiologiche e psicologiche (disturbi ormonali, stress, sindromi da prestazione, conflitti caratteriali ecc.). A volte il rallentamento dell'attività sessuale può anche essere il risultato di un normale sviluppo in una relazione che col tempo si trasforma naturalmente, e dove altri aspetti diventano più importanti e significativi: quando questo processo avviene in modo paritetico non ci sono problemi, mentre se è uno solo dei partner ad avere questa nuova visione ed esigenza di vita, possono insorgere incomprensioni e insoddisfazioni. Di sicuro è importante non attribuire necessariamente al partner la causa di una relazione intima poco appagante, proiettando nell'altro la responsabilità di un equilibrio che era magari precario già da molto tempo.

I rimedi vanno cercati e sperimentati, quindi, a seconda delle circostanze: possono andare dalla modificazione di abitudini di vita ormai consolidate e scontate (un viaggio, un calcolato allontanamento temporaneo che faccia rinascere il desiderio e la voglia di stare assieme), all'introduzione di qualche variante che lasci spazio alla novità, tipo il famoso "*famolo strano*", lasciando libero spazio alla fantasia, ecc.

Altre soluzioni, più specifiche, trovano i fondamenti in pratiche di riattivazione energetica a livello sessuale: anche in questo caso la musicoterapia *Nada Yoga* prevede il canto di una particolare scala

musicale, denominata *Kamavardhani* (*Kama* = desiderio), che attua la trasformazione di energie bloccate, indirizzandole nel centro sessuale e promuovendo così il risveglio del desiderio.

Nell'antica India questa scala veniva usata, in forma di *Raga* (composizione della musica classica indiana, letteralmente “*ciò che infiamma, dà piacere e colora la mente*”), dai musicisti di corte, che la suonavano per il Maharaja, onde garantire un buon esito alle sue prestazioni con le varie cortigiane.

In altre circostanze, come il carcere o il collegio e il seminario, l'energia sessuale trova spesso una valvola di sicurezza in una forma di sessualità condizionata che chiamiamo omosessualità. Senza voler in alcun modo esprimere un giudizio o una critica su questo fenomeno, bisogna riscontrare però che l'unione sessuale di persone dello stesso genere ha, quasi sempre, una minor efficacia in termini di scambio e fusione energetica, in quanto le polarità sono uguali: è questo l'unico vero limite di tale tipo di unione, che però ha il vantaggio di assicurare comunque ai soggetti la possibilità di una libera espressione affettiva e unione spirituale. In altri termini, di amare ed essere ricambiati.

Altre modalità di conversione dell'energia sessuale prevedono una grande consapevolezza e intenzionalità, che permettono alla persona di reindirizzare il potenziale energetico in altri canali, quali quello meditativo o quello artistico-espressivo che, come il sesso, ha una finalità creativa e comunicativa in grado di sublimare e trasformare l'energia di base. Spesso le personalità che non trovano, per vari motivi, uno sbocco naturale alla carica sessuale, sono in grado di impiegare questa forza nella produzione di opere artistiche e d'ingegno di grande valore e utilità.

4) Perché a livello sanitario pubblico non è ancora stato preso in esame questo aspetto così importante dell'essere umano, mettendo a disposizione un servizio atto a risolvere queste problematiche? (anche a riguardo di casi più gravi come persone affette da handicap ecc) si pensa tanto a produrre nuovi farmaci antidepressivi e company quando la causa di uno stato depressivo potrebbe risolversi naturalmente con un aiuto sociale? (si sembra utopia ma non sarebbe malvagia come idea ndr)

La sfera sessuale ha sempre costituito una sorta di territorio off-limits: esiste una paura radicata nell'affrontare le tematiche legate al sesso, così come avviene per un altro aspetto fondamentale dell'esistenza, la morte. Si preferisce non parlarne, non affrontarne i vari risvolti.

Il sesso fa paura perché è un aspetto della vita strettamente connesso con la libertà e, a livello di struttura politico-sociale, è molto meglio avere cittadini controllabili e manipolabili, soggiogati dalla paura (vedi Aids), malati piuttosto che sani e vitali.

La sanità pubblica ha sicuramente fatto dei grossi passi in avanti, affrontando il problema in termini scientifici, valutando il quadro generale psicofisico del paziente, ma ancora molto può e deve essere fatto.

Nel caso delle persone con handicap (fisico e/o mentale) siamo purtroppo ancora di fronte ad un atteggiamento ambiguo che non permette di trovare valide e concrete soluzioni. Se da una parte si va affermando la necessità e il diritto per i disabili di avere una normale vita sessuale di coppia, nella pratica questa viene ostacolata e non si fa niente, o si fa molto poco e solo in casi isolati, per garantire anche agli handicappati questa opportunità. Occorrerebbero strutture e personale altamente preparato per aiutare e agevolare le unioni anche di queste persone, o comunque garantire loro delle alternative decorose. Ma è un investimento che, per i motivi già rilevati, non viene considerato produttivo e meritevole.

L'uso di farmaci antidepressivi presenta sicuramente tutti gli svantaggi che nascono, innanzitutto, dall'introduzione di sostanze sintetiche nell'organismo, e poi dalla progressiva modificazione della struttura psichica, nel senso di un ottundimento della coscienza e della consapevolezza. I rimedi naturali come la musicoterapia, ad esempio, potrebbero essere molto più efficaci e in sintonia con la natura. Ma anche qui, è molto più conveniente avere cittadini succubi, limitati nella propria autonomia e piena potenzialità.

Riccardo Misto, musicoterapeuta, educatore professionale: lavora presso il Centro Diurno VSA di Noventa Padovana (Pd).

E' diplomato corso quadriennale in Musicoterapia di Assisi e corso triennale di Yoga del Suono col Prof. Vemu Mukunda) Ha studiato tecniche di Canto Armonico con i principali maestri (Roberto Laneri, Tran Quang Hai e David Hykes).

Ha collaborato con l'Istituto di Sonologia dell'Università di Padova nello studio della voce umana e del canto armonico.

Tiene corsi e seminari sull'uso terapeutico del suono e della musica, in Italia e all'estero.

Collabora con testate giornalistiche e riviste scientifiche specializzate ed ha pubblicato articoli sul suono, la musica e la terapia per Progetto Uomo-Musica, l'Enciclopedia Medicina Alternativa, I Nuovi Delfini, PsicoLab. Il suo portale www.nadayoga.it è diventato il più importante punto di riferimento nell'ambito della musicoterapia e della musica orientale.

Sito web: www.nadayoga.it

info@nadayoga.it

ricmisto@tin.it

Contatto: cell. 3282074908

