



LE DIFFICOLTA' IN UN GIOCO SEMPLICE E NATURALE:
LA SESSUALITA' femminile



Romina Tamussi

Matricola n. 0026

Relatore: Mauro Zanardelli

SOMMARIO

LA SESSUALITA' NELLA STORIA.....	3
PREISTORIA (2,5-2,6 milioni di anni fa).....	3
CIVILTA' EGIZIA (3100 a.C. - 1075 a.C.).....	4
ANTICHI ETRUSCHI (X secolo a.C. – I secolo a.C.).....	5
ANTICA GRECIA (776 a.C. – 323 a.C.).....	5
ANTICA ROMA (753 a.C. - 476 d.C.).....	6
CRISTIANESIMO (I secolo d.C. ad oggi).....	7
CURIOSITA': Shiva e Shakti.....	9
DISTURBI SESSUALI.....	10
RIGUARDANTI ENTRAMBI I SESSI.....	10
FEMMINILI.....	10
CAUSE DI NATURA FISIOLOGICA.....	11
L'APPARATO GENITALE FEMMINILE.....	12
CURIOSITA': PUNTO G.....	13
IPOSESSUALITA'.....	14
ANORGASMIA.....	16
FRIGIDITA'.....	17
IPOSESSUALITA': VISIONE ORGANICA.....	18
ANORGASMIA, FRIGIDITA': VISIONE PSICOSOMATICA.....	22
ANORGASMIA, FRIGIDITA', IPOSESSUALITA': BIOENERGETICA.....	23
GLI ESERCIZI BIOENERGETICI.....	25
ANORGASMIA, FRIGIDITA', IPOSESSUALITA': FIORI DI BACH.....	33
I 6 FIORI PIU' SIGNIFICATIVI PER LE PROBLEMATICHE SESSUALI.....	35
ANORGASMIA, FRIGIDITA', IPOSESSUALITA': IDROTERMOFANGOTERAPIA.....	37
ANORGASMIA, FRIGIDITA', IPOSESSUALITA': ALIMENTAZIONE.....	39
ANORGASMIA, FRIGIDITA', IPOSESSUALITA': FITOTERAPIA.....	41
ANORGASMIA, FRIGIDITA', IPOSESSUALITA': MERIDIANI E DIGITOPRESSIONE.....	43
ANORGASMIA, FRIGIDITA', IPOSESSUALITA': RIFLESSOLOGIA PLANTARE.....	60
BIBLIOGRAFIA.....	72
RINGRAZIAMENTI.....	73

LA SESSUALITA' NELLA STORIA

L'atteggiamento del mondo occidentale verso la sessualità è il prodotto di duemila anni di storia che ritengo sia stata duramente influenzata dal cristianesimo. Basta pensare alle conseguenze, che personalmente reputo disastrose, sulla nostra personalità che provoca la millenaria demonizzazione sull'autoerotismo che viene instillata fin da bambini attraverso un'informazione che è più pseudo-religiosa che reale e scientifica. Infatti da un punto di vista scientifico l'atto sessuale non è dannoso, ma al contrario risulta benefico per l'organismo.

In epoca vittoriana (1837–1901) l'atteggiamento culturale nei confronti della sessualità raggiunse limiti paradossali al punto da considerare l'atto sessuale esclusivamente come un dovere con funzione riproduttiva; la morale "vittoriana" imponeva alle donne delle classi sociali elevate di non trovare piacevole il rapporto sessuale, considerato un obbligo da adempiere con i proprio mariti al quale non era possibile sottrarsi. In quel periodo la prostituzione fiorì in risposta ad una domanda sempre crescente di uomini insoddisfatti nella loro mascolinità e virili pulsioni che, al contrario di quelle femminili, non erano affatto repressi ma incoraggiate.

EXCURSUS STORICO

PREISTORIA (2,5-2,6 milioni di anni fa)

Il sesso era, come per gli animali, un semplice atto sessuale senza metodi o attrazione fisica se non quelli dettati dall'eccitazione e dalle disponibilità.

I primitivi, accoppiandosi da dietro come gli animali, non usavano il bacio come gesto amoroso e gli amplessi duravano pochi secondi, anche per una questione di sicurezza. Durante l'accoppiamento, infatti, i due erano facili prede di belve.

Solo con l'evoluzione l'uomo arriverà al rapporto frontale, conosciuto anche come "la missionaria", e all'uso del bacio come gesto erotico.

Successivamente l'uomo paleolitico ha cominciato ad avere una vita sessuale più regolata e a creare un nucleo familiare dove imperava anche l'incesto.

Di lì a poco, per l'uomo primitivo arriva l'atto consensuale, con riti di accoppiamento e la creazione di un culto per la donna, come genitrice e madre. Culto che non aveva niente di religioso e spirituale ma che, 12.000 anni prima di Cristo, era la comprensione dell'importanza della riproduzione e dei bisogni del maschio.



CIVILTÀ EGIZIA (3100 a.C. - 1075 a.C.)

In Egitto il sesso era vissuto con estrema naturalezza e veniva celebrato senza pregiudizi o sensi di colpa.

La nudità non era insolita perché le donne andavano in giro poco vestite o indossando abiti trasparenti, e gli uomini coperti solo da leggeri drappi. Già era presente l'arte della seduzione esercitata attraverso l'uso di sostanze ritenute afrodisiache, di trucchi, tatuaggi e gingilli vari atti a sedurre e ad apparire più attraenti.

Per evitare gravidanze indesiderate si ricorreva all'uso di una sorta di profilattico fatto di pelle o di lino; in altri casi la donna assumeva anche pozioni o lozioni che come la cipolla si riteneva evitassero la gravidanza.

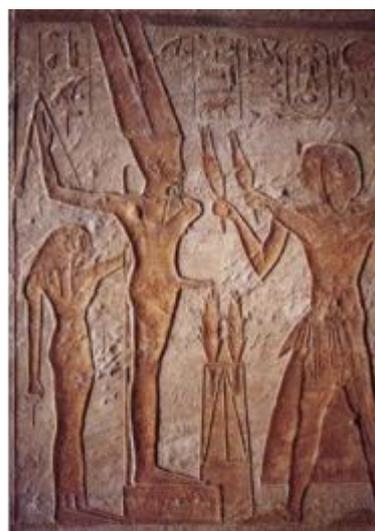
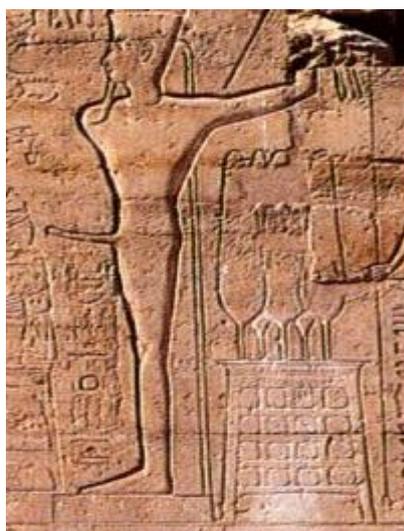
La donna aveva un ruolo importante nella vita sociale e religiosa e vi sono state anche donne faraone e altre che influenzavano enormemente l'operato del faraone stesso.

L'incesto era vissuto con normalità in Egitto, soprattutto nelle famiglie nobili ed in particolare in quella del faraone; in tal modo si cercava di preservare la purezza del sangue.

Nell'antico Egitto non mancano testimonianze relative all'omosessualità e neppure alla necrofilia (l'accoppiamento con un cadavere).

In una società di costumi così liberi non poteva mancare l'autoerotismo e l'Antico Egitto ci testimonia, addirittura, una forma particolare di autoerotismo, definito "sacrale" o religioso. In alcune rappresentazioni figurative si vede il faraone che si masturba eiaculando il suo sperma verso il cielo (che nella mitologia egiziana è divinità femminile, *Nut*, mentre divinità maschile è la terra, *Geb*), e tale atto assumeva un significato simbolico e religioso. Anche la prostituzione esisteva, al punto tale che alcune prostitute venivano definite "sacre".

La rappresentazione degli dèi stessi indica il rapporto stretto che c'era tra sessualità e religione: il Dio Min, come altri dèi, veniva rappresentato con il fallo eretto, simbolo assoluto di fecondità dell'uomo e della terra. Osiride, dio della vegetazione e della fecondità della terra, veniva anche rappresentato disteso e mummiforme, ma con il fallo che si ergeva dalle bende, simbolo dell'energia vitale che sconfigge la morte.



ANTICHI ETRUSCHI (X secolo a.C. – I secolo a.C.)

Uno dei popoli che ha lasciato un'ampia documentazione visiva dell'erotismo, sono gli Etruschi. I loro affreschi rappresentanti simboli fallici eretti, atti amorosi, o qualsiasi cosa potesse essere un richiamo erotico (labbra turgide, seni prosperosi), erano presenti ovunque, sia nei palazzi che nelle tombe. Questo popolo, privo di inibizioni, si dedicava ad attività erotiche collettive, pubbliche o private; uomini e donne godevano di piena libertà di scelta sessuale, tanto che le donne crescevano tranquillamente i loro figli senza chiedersi chi fosse il padre. Tutto ciò che riguardava l'erotismo era natura e viceversa.

Qualsiasi atto, anche il semplice mangiare o ballare, era denso di un significato misterioso che si avvicinava sensualmente all'umanità degli Dei.

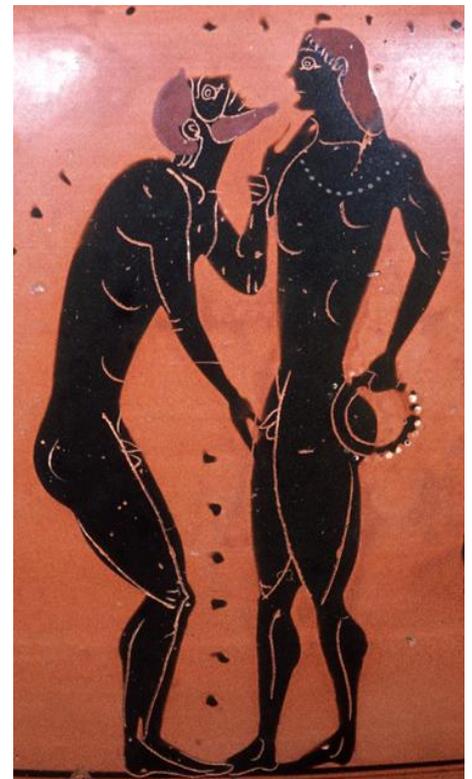
ANTICA GRECIA (776 a.C. – 323 a.C.)

Quella greca è passata alla storia come la civiltà più aperta a tutti i costumi sessuali.

Si poteva amare senza grosse inibizioni sia gli uomini che le donne, perché ciò che i greci cercavano nella sessualità era “il bello”, indipendentemente dal sesso di chi amavano. Amare donne o ragazzi come nella pederastia non faceva alcuna differenza; ciò che invece veniva considerato sul piano sociale era il ruolo svolto all'interno del rapporto sessuale: un ruolo attivo aveva il significato di virilità e mascolinità. L'attività sessuale raccontata dal mito è sorprendentemente intensa: molte raffigurazioni e scritti descrivono dee e semidee che, con i loro intrighi e il loro fascino, intervengono sul destino di paesi e di persone.

Per quanto riguarda il matrimonio questo veniva celebrato soprattutto tra persone mature poiché spesso nasceva dall'esigenza di legalizzare libere unioni.

All'interno del matrimonio padrone assoluto era l'uomo, che aveva la libertà qualora lo ritenesse necessario di rifiutare i figli; la donna invece custodiva il focolare, conducendo una vita molto ritirata e dimessa. Il matrimonio era soprattutto espressione di un vincolo e di una norma sociale, mentre il piacere sessuale e affettivo veniva ricercato al di fuori della famiglia, presso le cortigiane. Tutto ciò potrebbe fare luce sul dilagare della nevrosi nelle famiglie della Grecia antica. A riguardo Ippocrate asserì in un suo scritto che se “l'utero non viene a contatto con lo sperma per un certo tempo, nel corpo della donna potrebbe originarsi un reflusso sanguigno alla base dell'isteria”. La promiscuità sessuale, la pederastia, l'omosessualità femminile e maschile, la prostituzione fanno tutti parte del panorama sessuale che ha caratterizzato la civiltà greca e che



ha trovato un'espressione simbolica nei miti: ogni comportamento sessuale assunto dagli uomini, infatti, ritrova corpo nelle innumerevoli storie di Dei e Dee dell'Olimpo.

Con la pederastia, ovvero una relazione erotica tra una persona adulta e un adolescente, veniva ancora una volta sancita l'idea che il piacere per essere tale dovesse essere libero dai vincoli coniugali.

ANTICA ROMA (753 a.C. - 476 d.C.)

Gli antichi romani avevano un rapporto ambiguo con l'amore: da un lato c'era l'istituzione del matrimonio, rispettata e protetta, dall'altro l'amore passionale che, soprattutto al di fuori del matrimonio, alimentava la prostituzione. A Roma, come nelle altre città dell'impero, molti erano i luoghi deputati alla prostituzione. Essi prendevano il nome di *lupanari*, ed erano vere e proprie case chiuse.

Soprattutto a Pompei ne sono stati trovati diversi, con ancora ben conservati e visibili gli affreschi erotici che li decoravano all'interno. Qualsiasi luogo chiuso o aperto poteva andare bene per soddisfare gli istinti sessuali dei romani.

Molta cura veniva data all'aspetto fisico che doveva attrarre i clienti. Le prostitute non potevano indossare la stola, tipica femminile, ma solo la toga che le avvicinava all'emancipazione maschile. Spesso avevano abiti raffinati, leggeri e trasparenti, usati insieme a trucco e parrucche.

Le donne, all'inizio della storia di Roma, si sposavano in età molto giovane, dai dodici anni in poi, e i matrimoni erano combinati. Le giovani spose impararono a servirsi per il proprio piacere degli uomini castrati, che potevano comunque avere un'erezione, e per questo non esitavano a far castrare gli schiavi più belli. Con la conquista del divorzio, le donne romane impararono anche il sottile gioco della seduzione curando l'aspetto, esaltando i propri punti forti e nascondendo le imperfezioni truccandosi; questa nuova condizione le portò a frequentare le terme (che erano miste fino al II secolo d.C.), imparare a danzare e a conoscere i giochi di società.

Un'altra pratica sessuale degli antichi romani era il "vizio greco", la pederastia (relazione erotica tra una persona adulta ed un adolescente), chiamato così per la sempre maggiore presenza di schiavi ellenici. La pederastia veniva tollerata nel caso in cui veniva praticata tra un adulto ed uno schiavo, in quanto dovevano compiacere in tutto e per tutto i propri padroni, ma veniva condannata quando accadeva tra due adulti, anche se consenzienti, in quanto era impensabile che un cittadino libero assumesse un ruolo passivo nei confronti di un altro e, tra i due, veniva punito proprio chi si assoggettava. Le punizioni avvenivano anche nei casi in cui un adulto sodomizzava un ragazzo non ancora maturo sessualmente. Un famoso omosessuale dell'epoca fu l'Imperatore Adriano.

Vennero anche introdotti dei culti che prevedevano riti orgiastici, per esempio il culto della Dea Cibale (la "grande madre") nelle cui celebrazioni avevano luogo orgie con la partecipazione dei sacerdoti; si diffusero i *Baccanali*, famosi riti orgiastici in onore di **Bacco** o **Dioniso**. In origine partecipavano solo le donne, ma in

seguito vi furono ammessi anche gli uomini. Durante tali rituali si commettevano, più volte al mese, quello che noi oggi definiremmo oscenità e nefandezze sessuali di qualunque genere.

La prostituzione ed i luoghi nei quali si esercitava il sesso erano visti dalla gente come vere e proprie valvole di sfogo, utili e necessarie per uomini, ma anche per donne.



CRISTIANESIMO (I secolo d.C. ad oggi)

Fortissima è l'influenza del cristianesimo sul tema della sessualità.

Secondo la Bibbia, se Adamo ed Eva non avessero peccato disobbedendo a Dio e mangiando il frutto proibito, l'essere umano avrebbe potuto procreare in una "santa gioia". Questa, coinvolgendo solo lo spirito, avrebbe permesso all'uomo di usare gli organi riproduttori senza compiere il peccato mortale della concupiscenza che è intrinseco nel piacere sessuale. Come prova dimostrante che il cedere alle tentazioni della carne è motivo di riprovazione e di condanna da parte di Dio, i sostenitori della morale cristiana ci dicono che Adamo ed Eva, presi da vergogna subito dopo aver compiuto l'atto, nascosero i loro attributi genitali con una foglia di fico.

Come conseguenza di questo primo coito eseguito da Adamo ed Eva dietro la tentazione di un serpente, si venne a creare il cozzo tra il "bene", che imponeva all'uomo di procreare escludendo ogni ricerca di piacere, e il "male" che lo spingeva invece a godere il più possibile dei piaceri sessuali.

La chiesa è sempre stata contraria ad ogni rapporto sessuale sin dagli inizi della sua fondazione e fu costretta a riconoscere l'indispensabilità della fecondazione solo perché, senza di essa, ci sarebbe stata l'estinzione della specie umana.

La confessione è stata l'arma più valida del Cristianesimo per costruire il proprio imperialismo.

Perché si possa capire meglio ciò che si ritiene oscurantismo e ottusità della morale cristiana, riporto alcuni passi del suo codice morale riguardante le relazioni sessuali:

1. Non si commette peccato se i coniugi compiono l'atto sessuale senza provare piacere. Fu in seguito a questo precetto che le donne per non compiere il peccato di concupiscenza, di cui poi dovevano confessarsi, recitavano durante il coito: "Non lo fò per piacer mio ma per dare un figlio a Dio".

2. Se durante il coito uno dei due coniugi desidera ardentemente l'altro, costui compie peccato mortale. (S. Geronimo - Teologo).
3. I palpeggiamenti che precedono il coito, da considerarsi peccato veniale se si limitano a semplici carezze, assumono una gravità mortale se sono eseguiti con baci sugli organi genitali e sulla bocca e soprattutto se con l'introduzione della lingua. (Debreyne - Teologo).
4. Poiché l'uomo s'indebolisce prima, la donna commette peccato se pretende due prestazioni consecutive. (Zacchia- Teologo).
5. La masturbazione femminile, considerata veniale se eseguita sulla parte esterna della vagina, diventa peccato mortale se viene praticata con l'introduzione delle dita o di altro qualsiasi strumento. (Debreyne - Teologo).
6. Quando una donna dice di essere stata violentata dal demonio, affinché si possano esaminarne gli effetti, si deve eseguire un'approfondita analisi su di essa osservandone minuziosamente la vagina e l'ano. (Per farci un'idea di come venivano operati questi controlli dai padri inquisitori nei conventi quando le suore erano possedute dal demonio, basta riportare ciò che scrissero alcuni testimoni ai fatti: "Il vizio dei teologi inquisitori si realizzava in cerimonie scandalosamente oscene" - Margaret Murray).
7. Contrariamente alla polluzione involontaria che non genera colpa, è da ritenersi peccato gravissimo la masturbazione perché essa, secondo a chi si rivolge il pensiero, corrisponde all'adulterio, all'incesto e allo stupro. La masturbazione diventa poi un orribile sacrilegio se l'oggetto del desiderio è la Beata Vergine Maria. (Sanchez - Teologo).

E questi sono solo alcuni dei tanti punti del codice morale cristiano...

Repressione Sessuale

L'osservanza di questi precetti, imposta attraverso i confessionali, portò i fedeli ad un soffocamento così eccessivo, che la Chiesa stessa fu costretta, per evitare una reazione di rivolta, a concedere delle feste carnascialesche perché le masse potessero sfogare la loro repressione.

Queste feste orgiastiche volute dalla Chiesa per scaricare i propri seguaci della pressione che in essi si accumulava a causa della repressione sessuale, andarono avanti fino al 1700 assumendo spesso un carattere estremamente dissacratorio soprattutto quando venivano eseguite nell'interno delle stesse chiese.

Il Dottor Caufeinon afferma che "la non soddisfazione dei bisogni sessuali è una delle cause più potenti a generare l'isterismo" e aggiunge a proposito dei conventi: "Se la vita claustrale favorisce questa malattia nervosa non è soltanto per l'astinenza sessuale ma anche per la preghiera incessante a cui le monache sono sottoposte, per la vita contemplativa e le continue preghiere a cui bisogna aggiungere l'eccitazione nervosa data dalla continua preoccupazione delle terribili punizioni che gli riserva la giustizia divina per i loro peccati".

CURIOSITA': Shiva e Shakti

Shiva e Shakti simboleggiano due polarità opposte, due principi assoluti ed eterni: il Maschile ed il Femminile che, unendosi, danno vita all'intera creazione.

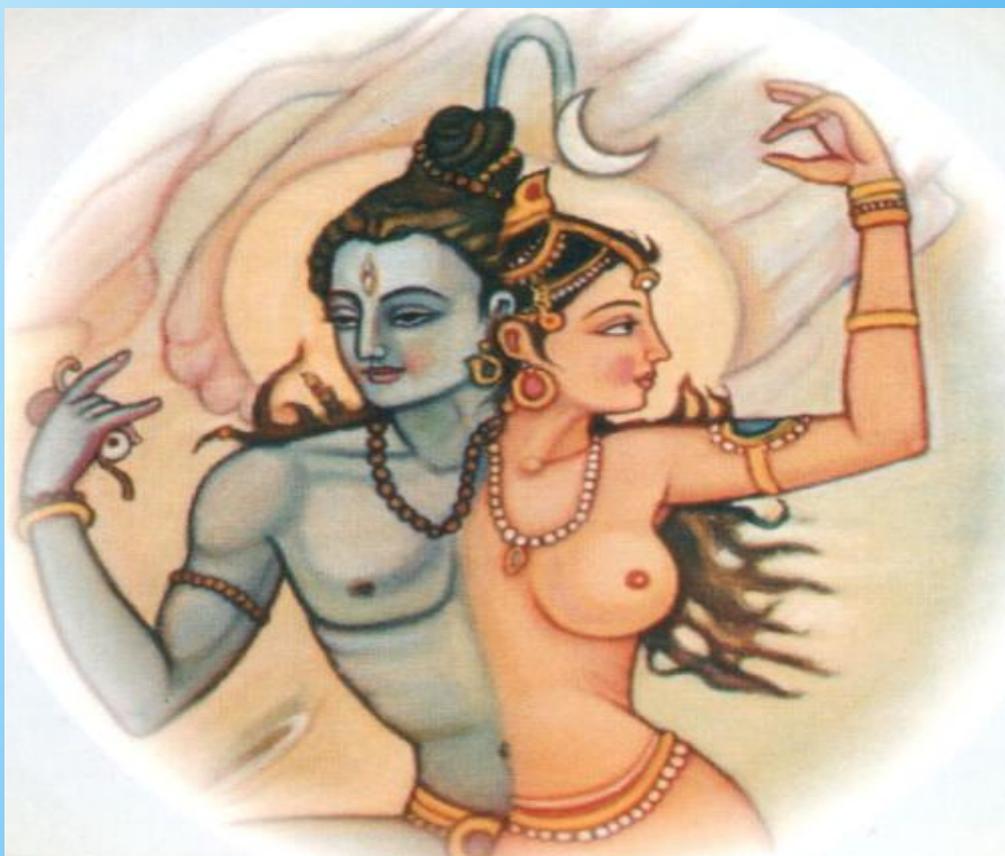
Nel Tantra ogni divinità Maschile è concepita come inseparabile da un'energia opposta Femminile. Shiva non può essere concepito senza la sua metà femminile Shakti. Egli può diventare attivo e può accedere al proprio potere solo quando l'energia di Shakti gli dà forza.

Shakti a sua volta non potrà manifestare la sua passione e il suo amore senza affidarsi al proprio Shiva. Ogni donna identificandosi con Shakti, ne assimilerà gli attributi specifici. Inizierà a manifestare una Luce splendida, ma anche una delicatezza, una grazia interiore e quindi il suo Amore.

Il congiungimento di Shiva e Shakti è il simbolo dell'impulso a riunire consapevolezza ed energia, forza e amore, dentro e fuori di noi.

Nei culti tantrici si ritiene che ogni donna sia pervasa dalla *śakti*, posseda cioè quell'energia divina che rende possibile le trasformazioni nel cosmo, risultando così più *potente* dell'uomo.

Conseguenza di ciò è che la donna è considerata un "messaggero" del divino, una "via" di accesso all'unione con Dio, o uno stato di coscienza superiore.



DISTURBI SESSUALI

I disturbi sessuali non sono malattie ma sintomi.

RIGUARDANTI ENTRAMBI I SESSI

Organiche/Fisiche:

- Disturbo sessuale ipoattivo (ipossessualità): calo del desiderio sessuale.
- Disturbo da avversione sessuale: mancanza pressoché totale del desiderio sessuale.

Psicosomatiche (perversioni):

- Parafilie: perversioni o deviazioni sessuali, caratterizzate da impulsi o comportamenti sessuali che implicano attività, oggetti o situazioni inusuali.
- Feticismo: attrazione sessuale per qualcosa che fuoriesce dai canoni della sessualità tradizionale che presuppone i genitali.
- Voyeurismo: atteggiamento e pratica sessuale di chi, per ottenere l'eccitazione e il piacere sessuale, desidera e ama guardare o spiare persone seminude, nude o intente a spogliarsi, o altresì persone impegnate in un rapporto sessuale
- Esibizionismo: ricerca dell'eccitazione mostrando il proprio corpo in pubblico.
- Pedofilia: preferenza erotica da parte di un soggetto giunto alla maturità genitale per soggetti che invece non lo sono ancora, cioè in età pre-puberale.
- Masochismo: desiderio d'essere sottomesso e in balia di qualcuno che possa fare ciò che vuole, desiderio e atto dal quale il soggetto che vi si sottopone consegue eccitazione sessuale.
- Sadismo: trarre piacere dall'infliggere dolore fisico o umiliazioni psicologiche ad altri soggetti.
- Apotemnofilia: attrazione fisica per partner con menomazioni fisiche.
- Coprofilia: eccitazione sessuale al contatto con gli escrementi.
- Fobolagnia: eccitazione sessuale che si innesca solo in luoghi o situazioni pericolose per se stessi o per il partner.
- Gerontofilia: attrazione sessuale nei confronti di persone molto anziane.

FEMMINILI

Organiche/Fisiche:

- Vaginismo: involontaria contrazione della vagina che impedisce la penetrazione.
- Vulvodinia: infiammazione cronica della zona vulvare.
- Dispareunia: coito doloroso, solitamente dovuto a cause organiche.

Psicosomatiche:

- Anorgasmia: incapacità di raggiungere l'apice del piacere, nonostante una stimolazione intensa e prolungata.
- Frigidità: episodi ripetuti di anorgasmia.
- Ninfomania: disturbo di ipersessualità

CAUSE DI NATURA FISIOLOGICA

- Carenze o ipersecrezioni ormonali
- Assunzione o abuso di farmaci
- Specifiche patologie fisiche (anche malattie esantematiche).

Tutte quante le disfunzioni sessuali possono essere congenite o acquisite, generalizzate oppure occasionali, e ancora totali o parziali (grado di gravità e frequenza del disturbo).

Le disfunzioni sessuali si manifestano nella maggior parte dei casi durante il rapporto sessuale ma in taluni casi si possono individuare disfunzioni anche durante la masturbazione.

I disturbi sessuali sopracitati si possono presentare nelle diverse fasi dell'atto amoroso:

fase del desiderio: questa fase consiste in fantasie concernenti l'attività sessuale e nel desiderio di avere delle attività sessuali. Sia nell'uomo che nella donna i disturbi della *fase del desiderio* sono il desiderio ipoattivo o l'avversione sessuale.

fase dell'eccitazione: questa fase consiste in una sensazione soggettiva di piacere sessuale e nelle concomitanti modificazioni fisiologiche.

Le principali modificazioni nella donna sono la vasocongestione pelvica, la lubrificazione e la dilatazione della vagina e la tumescenza dei genitali esterni. Nella donna il disturbo più comune della *fase dell'eccitazione* è la mancanza di eccitazione sessuale e di lubrificazione.

fase dell'orgasmo: questa fase consiste in un picco di piacere sessuale, con allentamento della tensione sessuale e contrazioni ritmiche dei muscoli perineali e degli organi riproduttivi pelvici. Nella femmina vi sono contrazioni (non sempre percepite soggettivamente come tali) della parete del terzo esterno della vagina.

Sia nel maschio che nella femmina vi è spesso tensione muscolare generalizzata oppure contrazioni. Nella donna il disturbo più comune della *fase dell'orgasmo* è l'anorgasmia o frigidità (impossibilità di raggiungere l'orgasmo).

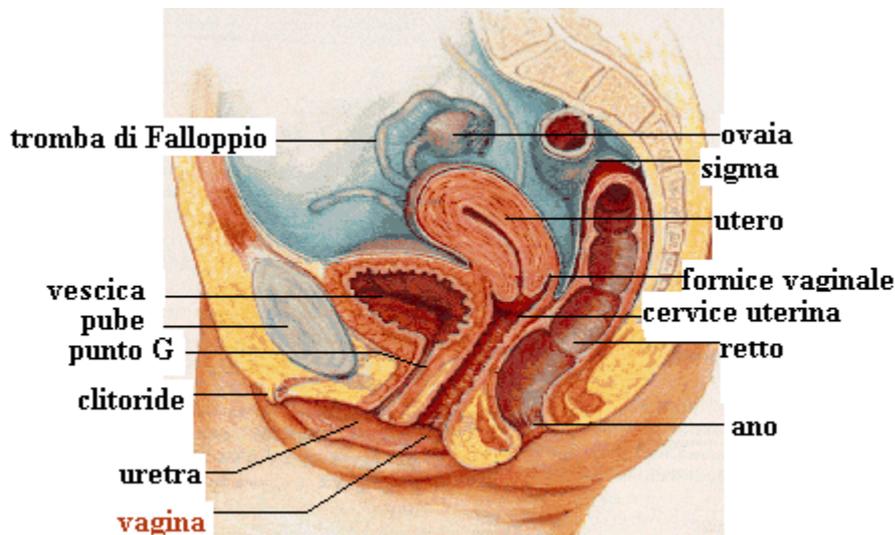
fase della risoluzione: questa fase consiste in un senso di rilassamento generale, di benessere e di rilasciamento muscolare.

Durante questa fase i maschi sono fisiologicamente refrattari ad ulteriori erezioni e orgasmi per un certo periodo di tempo. Al contrario, le femmine sono in grado di reagire a nuove stimolazioni quasi immediatamente.

L'APPARATO GENITALE FEMMINILE

L'apparato genitale femminile è composto da due parti principali:

- genitali interni: utero e annessi (salpingi, ovaie)
- genitali esterni: vulva e annessi.



Le ovaie sono organi pari, piccoli, situati sulle pareti laterali della piccola pelvi. Le ovaie sono formate da follicoli ovarici che liberano le cellule uovo mature: queste discendono nelle Tube di Falloppio dove avviene la fecondazione (se l'ambiente è favorevole e sono presenti spermatozoi attivi). Se l'uovo non viene fecondato entro 24 ore, viene eliminato tramite la mestruazione, se invece viene fecondato, l'ovulo discende nell'utero dove si forma lo zigote.

L'utero è un organo impari, cavo, muscolare. Assomiglia alla forma di una pera rovesciata. Si trova tra il retto e la vescica.

La vagina è il canale antistante l'utero e, nel rapporto sessuale, è l'organo che accoglie il genitale maschile (pene). La vagina è la sede in cui si può prevenire meccanicamente o chimicamente la fecondazione, inserendo appositi sistemi, quali ad es. il diaframma e la spirale intrauterina, che vanno a chiudere la bocca dell'utero e/o inibire la fecondazione.

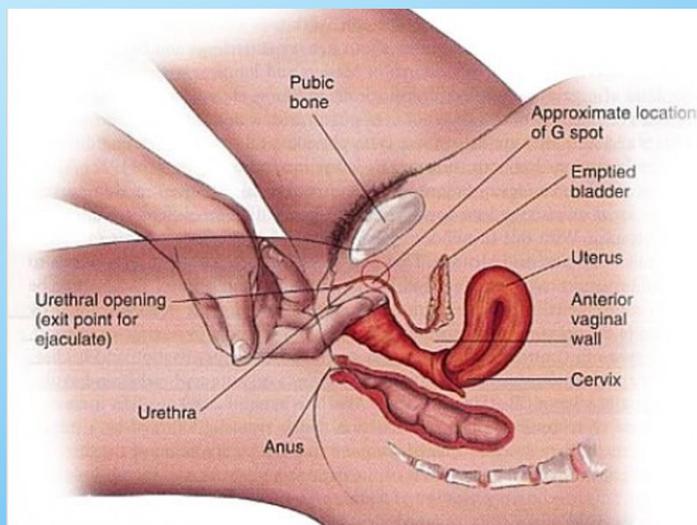
La vulva è un'area disposta in senso verticale e costituita da parti differenti:

- monte di Venere
- prepuzio clitorideo
- clitoride: organo erettile, situato nella parte superiore e anteriore della vulva. L'innervazione sensitiva della clitoride è la più alta dell'organismo umano; basti pensare che nella zona affluiscono circa ottomila terminazioni nervose, circa il doppio di quelle del pene maschile.
- grandi labbra
- piccole labbra
- orifizio uretrale
- imene
- orifizio vaginale.

Il punto G è in realtà un'area della vagina più che un punto. Il punto G, dal nome del suo scopritore Ernst Grafenber, è una massa di tessuto erettile larga come una monetina che si trova nella parete anteriore della vagina (dietro all'osso pubico), a una profondità di circa 5 cm.

CURIOSITA': PUNTO G

Negli antichi testi tantrici il punto G viene chiamato anche saspandana <<punto del piacere>>, <<punto della beatitudine>> o <<punto sacro>>.



L'apparato genitale femminile ha funzioni sia riproduttive che endocrine:

- funzione riproduttiva: produce gameti femminili;
- funzione endocrina: produce ormoni femminili, quali gli estrogeni e i progestinici (fondamentale l'equilibrio di questi due ormoni).

Non dimentichiamoci che l'apparato genitale è anche l'organo del piacere sessuale.

Per una questione esemplificativa tratterò in maniera approfondita i seguenti disturbi sessuali femminili: **DISTURBO SESSUALE IPOATTIVO (di seguito denominato IPOSESSUALITA’), ANORGASMIA E FRIGIDITA’.**

IPOSESSUALITA’: la frigidità, l’aridità vaginale o altri disturbi citati in precedenza possono togliere la voglia di sesso (portando appunto ad un’ipossessualità), specialmente se questi provocano sofferenza. Se il corpo non fa fluire i suoi umori e salire il desiderio le problematiche possono essere fisiche, sociali e spirituali.

- **Lo stress** il principale colpevole moderno per tutto e per tutti, deve ovviamente essere nominato anche qui. Il sovraccarico ostacola o addirittura impedisce il desiderio sessuale. Inoltre una gran parte delle donne è ancora legata ad un modello vecchissimo per il quale il sesso ha senso solo se legato alla procreazione e questo può condizionarne la vita sessuale in larga misura. Esse reagiscono all’eccesso di lavoro, alla carenza di soldi, a dissonanze psichiche o a problemi sociali, in maniera del tutto biologica: non essendo idonee queste situazioni ad una gravidanza qualcosa dentro di loro, molto in profondità, non tiene nemmeno al sesso.

CURIOSITA’

La parola inglese STRESS significa “accentuazione”.

L’austriaco Hans Selye, che ha coniato il termine, pensava originariamente più a strain, che tra l’altro significa “tensione”, “affaticamento”, “strappo”, ma fallì a causa della sua insufficiente conoscenza dell’inglese.

Quando scoprì l’errore il termine “stress” era già diventato uno standard e non poté più essere sostituito. Egli parlò poi di “eustress” per le sfide positive e di “distress” per il sovraccarico.

- **Sensi di colpa di origine religiosa e problemi morali** sono un ostacolo per un numero sempre più ridotto di persone, perché il legame interiore con le Chiese si sta sciogliendo rapidamente nelle giovani generazioni e, per la vita sessuale, questo è senza riserve favorevole. Ma naturalmente i pregiudizi relativi, nel giro di duemila anni, sono penetrati molto in profondità e di questo, ancora oggi, soffrono persino coloro che da lungo tempo hanno voltato le spalle alla Chiesa.

- **La paura di contagio e della morte (AIDS) o dell’infertilità (calmidie)** ha un peso da non sottovalutare. Proprio attraverso la sessualità che dovrebbe donare la vita, si può contrarre la morte precoce. La maggior parte dei giovani reprime comunque questo tema e ignora la minaccia, ma anche ciò che è represso si fa sentire dal regno dell’ombra e può ostacolare e mettere in forse il libero fluire.

- **La svolta dei ruoli dei sessi** può causare problemi rilevanti a proposito dell’erotismo. Spesso gli uomini sono in difficoltà in relazione alla nuova autocoscienza di molte donne. La donna esigente e sicura di se stessa ha spesso un effetto addirittura castrante sugli uomini. Queste “donne forti” cercano spesso inconsciamente un partner ancora più forte che regga la competizione. Esse avrebbero voglia di donarsi e probabilmente ne sono anche capaci, ma mancano coloro che le sollecitino in questo senso e stimolino in loro sentimenti di dedizione.

- **La paura delle proprie fantasie e dei desideri sessuali** è la paura dell'ombra, della propria oscurità. Se la donna non riesce ad ammettere ciò che veramente la ecciterebbe, il desiderio sarà completamente bloccato.

- Persino **la noia** può essere la causa di mancanza di desiderio. Chi non ha più voglia di nulla diventa anche svogliato nel sesso. Si è già provato tutto e non rimane che la domanda deprimente: questo era già tutto? Il sesso è quindi percepito come una cosa noiosa. Il sesso puro presto diventa routine, un rituale cosciente invece rimane sempre nuovo ed emozionante.

Anche l'estrema carenza di fantasia gioca un ruolo importante nella mancanza di desiderio.

- **L'abuso sessuale** in età infantile ed adulta può togliere, in maniera persistente, ogni piacere al rapporto sessuale ed ai suoi preliminari. Soprattutto se la situazione traumatica di abuso o stupro non è mai stata coscientemente affrontata, ma relegata nell'inconscio, si deve tenere conto della possibilità che si attualizzi con ogni esperienza erotica o per lo meno sessuale. L'energia di quell'evento traumatico risale e si mescola con l'evento attuale, il più delle volte senza che l'interessata ne sia consapevole.

Non di rado l'abuso sessuale impedisce non "solo" la vita sessuale ma tutta la vita.

- **L'avversione nei confronti dei genitali maschili** è spesso legata al tema appena trattato (l'abuso sessuale). Sovente però sono in gioco anche dei modelli di educazione errati: se la ragazza fin da piccola ha sentito che il pene è sporco, puzzolente e pericoloso tutto questo si imprimerà nella sua coscienza. Anche se in età adulta la donna capirà che il tutto si riferiva "solo" al pene di suo padre, il quale causava dispiaceri alla madre, tuttavia tutti i membri della famiglia faranno fatica ad emanciparsi in tal senso.

- **Mancanza d'igiene:** un vero assassino dell'erotismo.

- **La mancanza di fiducia in se stesse** può impedire quasi tutto. Chi con il latte materno ha succhiato il motto "Speriamo che tu abbia fortuna e che qualcuno ti prenda" avrà sicuramente dei problemi anche con l'amore fisico. Se la donna non si sente affatto erotica neanche gli altri la sentiranno così e allora niente si attiverà, né da parte sua né da chi le sta di fronte.

- **Quadri clinici.** Svariati quelli che possono rappresentare un ostacolo al desiderio: sindrome da stanchezza cronica, pressione sanguigna estremamente bassa, depressioni, **scompensi ormonali** (mancanza di equilibrio tra progesterone ed estrogeni), ecc.

In fin dei conti praticamente tutti i quadri clinici che portano all'inappetenza generale avranno delle ripercussioni sul desiderio sessuale. A chi nulla fa più piacere presto non avrà più voglia di nulla.

- **Mancanza di esercizio e di esperienza nell'ambito del piacere.** Se la prima volta (che si imprime) è andata decisamente per il verso sbagliato questo può condurre ad una fatale reazione a catena, fedele al principio esoterico "nell'inizio c'è tutto". Anche un ambiente familiare nemico dei sensi può naturalmente bloccare la via verso il desiderio e, poi, tutto dipenda da quanto la donna riesce ad allontanarsi da quest'ambito (ovviamente non solo in senso spaziale).

In ogni caso il sentirsi bene è un presupposto essenziale per il desiderio. Tutto ciò che ostacola o impedisce il benessere può essere d'intralcio anche al desiderio sessuale.

ANORGASMIA: incapacità di raggiungere l'apice del piacere, nonostante una stimolazione intensa e prolungata. Sono presenti il desiderio e l'eccitazione ma questi non raggiungono mai l'acme necessario perché si avvii la fase delle contrazioni orgasmiche involontarie. Le donne anorgasmiche temono di perdere il controllo.

Si tratta di uno dei disturbi sessuali maggiormente frequenti dell'universo femminile. Pare che ben il 12% delle donne che hanno una vita sessuale regolare non abbia mai raggiunto l'orgasmo, mentre il 34%, durante la penetrazione, non arriva a percepire quella tipica scossa di piacere.

Quando l'orgasmo non scatta le cause possono essere molteplici. L'origine del problema non è ancora completamente chiara ai medici, che non sono ancora pervenuti a formulare una certezza scientifica. Nonostante ciò, sono comunque stati resi noti alcuni possibili fattori che incidono sul manifestarsi del disturbo. Essenzialmente, le cause possono suddividersi in tre grandi gruppi: **le cause psicologiche, relazionali e biologiche.**

Le più frequenti sono quelle di natura psicologica, tra le quali annoveriamo:

- **L'ansia da prestazione:** nonostante il termine faccia pensare alla sessualità maschile, l'ansia da prestazione è quell' "ansia anticipatoria" che danneggia e compromette l'intimità, spesso presente nella risposta orgasmica femminile. La donna non si percepisce a proprio agio durante il rapporto, tende infatti ad inseguire la risposta orgasmica a dimostrazione d' amore per il partner ed a vivere quote d' ansia importanti perché preoccupata di fare "bella figura". Chiaramente questa continua attenzione nei confronti del rapporto e del raggiungimento dell'orgasmo è totalmente controproducente, poiché impedisce ancora una volta il lasciarsi andare liberamente alle proprie sensazioni.

Più la donna cercherà con modalità ansiogene ed ossessive di raggiungere il piacere sessuale più questo diventerà chimerico; più sposterà la sua attenzione dal "percorso" alla "meta" più questa diventerà irraggiungibile.

- **Il rapporto ambivalente con la fisicità:** può capitare che l'anorgasmia sia dovuta ad una inibizione personale, a sua volta provocata da una mancanza di autostima. Il più delle volte questa insicurezza riguarda la propria fisicità: la donna non accetta il proprio corpo, si sente goffa ed impacciata, e ciò costituisce un serio limite per vivere appieno e serenamente la propria sessualità. Ci sono poi dei casi particolari, in cui il blocco psicologico è provocato dall'essere stati vittime di violenze sessuali. Questo accade in modo particolare se la violenza è stata subita nella prima infanzia e, come spesso accade, è stata rimossa a livello conscio.

- **Educazione rigida e sessuofobica:** un'assenza di educazione emozionale e sessuale, prepara il terreno ad una proliferazione di falsi miti correlati alla sessualità, di interpretazioni fantasiose e non aderenti alla realtà, inoltre, dopo esperienze negative, la donna si potrà percepire sempre più inadeguata.

- **L'assenza di stimolazione clitoridea:** non esiste in clinica differenza alcuna tra orgasmo vaginale e clitorideo; la stimolazione clitoridea, diretta o indiretta, correla sempre con la risposta orgasmica femminile, la sua assenza determina spesso un quadro di anorgasmia coitale. Le donne provano spesso imbarazzo e vergogna, come se la stimolazione clitoridea appartenesse ad una risposta orgasmica di serie B, tendono infatti a glissare sull'argomento ed a non chiedere al partner di attuarla durante l'intimità.

- **Una disfunzionalità del pavimento pelvico:** un momento di fondamentale importanza nel raggiungimento dell'orgasmo femminile è la formazione della cosiddetta **piattaforma orgasmica**. Questo termine traduce

un'area di vasocongestione vulvo-vaginale che si organizza nella fase di plateau ed alla cui formazione contribuisce l'aumento del tono della muscolatura superficiale perineale e quella del muscolo pubo-coccigeo, unità componente il muscolo elevatore dell'ano.

Appare perciò evidente come una buona funzionalità della muscolatura del pavimento pelvico contribuisca alla fase eccitatoria di plateau e conseguentemente, al raggiungimento dell'orgasmo femminile, quindi la salute ginecologica della donna diventa imprescindibile dalla salute sessuale.

- **Cause iatrogene:** possono verificarsi problemi di anorgasmia in seguito all'assunzione di sostanze psicotrope ed antidepressive. Droghe, ormoni e farmaci sono infatti tutte sostanze che possono avere un effetto inibitorio sull'orgasmo. Se non destano stupore gli effetti delle sostanze stupefacenti, si deve prestare particolare attenzione a quelli dei farmaci contro la depressione. E' stato provato che essi, anche in seguito all'interruzione del trattamento farmacologico, possono provocare disfunzioni sessuali.

All'interno di questa vastissima categoria delle cause psicogene, le motivazioni responsabili dell'insorgenza del problema variano da una persona all'altra, affondando le proprie radici nel vissuto individuale.

Varie teorie sostengono che il principale responsabile nella patogenesi dell'anorgasmia sia l'eccessivo autocontrollo. Dunque più predisposte a soffrirne sarebbero quelle persone eccessivamente rigide con se stesse, che difficilmente si lasciano andare dal punto di vista emotivo. E' proprio questo timore di perdere il controllo a far sì che la persona si trattenga di fronte alle sensazioni sessuali, soprattutto quando esse diventano più intense. Ma a lungo andare questo meccanismo di controllo si fortifica al punto tale da diventare automatico.

Per diagnosticare l'anorgasmia può non essere sufficiente soltanto una visita ginecologica, ma diventa indispensabile integrare una valutazione psico-sessuologica o psicologica.

FRIGIDITA': episodi ripetuti di anorgasmia, ma non solo... in questo caso la donna, non solo non raggiunge l'orgasmo, ma non prova nessun tipo di piacere durante i rapporti sessuali. Oltre ad un disinteresse per il sesso spesso corrisponde un comportamento freddo, rigido e anaffettivo generale.

Queste donne nascondono dietro al rigido controllo delle loro emozioni una gran paura che controllano mediante l'inibizione totale del desiderio sessuale e di ogni altro bisogno, eccetto forse quello intellettuale.

IPOSESSUALITA': VISIONE ORGANICA

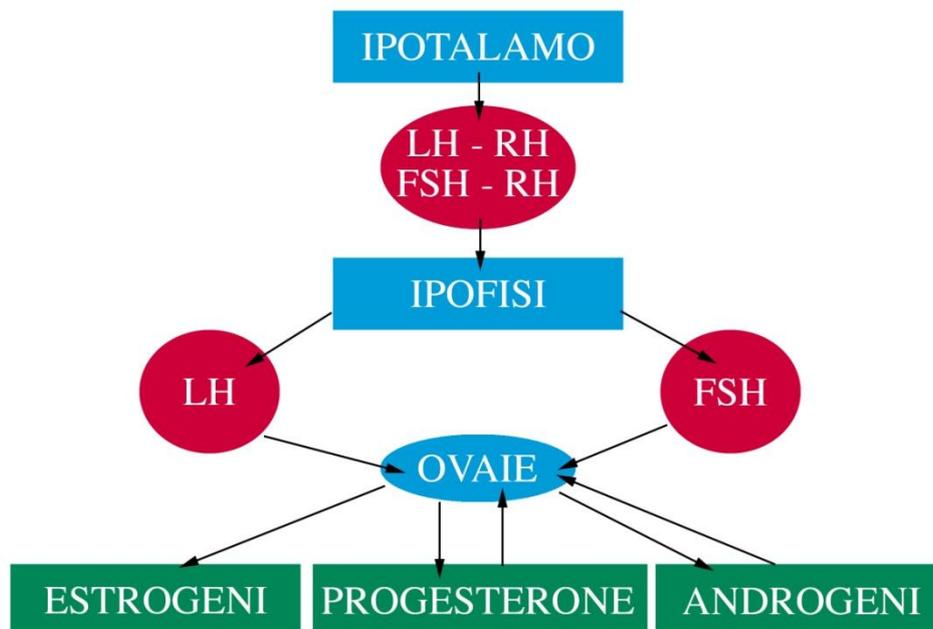
Nei problemi legati alla sessualità femminile il sistema endocrino è sicuramente uno dei principali protagonisti.

Il ruolo del sistema endocrino si può semplicemente correlare ad un termine: **adattamento**.

Assieme al sistema nervoso, sistema che interviene come “soccorso” quando l'ormonale è in fase di transizione, il sistema ormonale ha come funzione quello di permettere all'organismo di adeguarsi alla molteplicità degli stimoli esterni ed interni.

È un sistema molto complesso che coinvolge numerose ghiandole sparse per il corpo che secernono delle sostanze chiamate ormoni e che hanno la funzione di attivare o disattivare l'azione di organi o di altre ghiandole.

A noi interessa la funzione di alcuni ormoni particolari, gli ormoni che governano il ciclo mestruale.



IL CICLO MESTRUALE

I misteri collegati a questo particolare periodo femminile sono stati indagati a partire dagli anni '60, le ghiandole implicate sono l'ipotalamo, l'ipofisi e le ovaie che seguendo un ritmo di 28 giorni (una fase lunare) gestiscono il rilascio di particolari ormoni che permettono alla donna di ovulare.

Il ciclo mestruale può essere suddiviso in due fasi:

- La prima, la fase follicolare, che potremmo anche definire “estrogenica”, dal 1° giorno del ciclo fino all'ovulazione.
- La seconda, la fase post-ovulatoria, che possiamo chiamare “estro-progestinica”, dall'ovulazione fino alla mestruazione.

Analizziamo meglio questi 28 giorni:

Dal giorno 6 al giorno 12.

Un ormone chiamato FSH assicura la crescita dei follicoli e stimola la produzione di **estrogeni**. Sotto l'effetto degli estrogeni, l'endometrio uterino si ricostituisce. Verso il 12° giorno il muco cervicale secreto dalle ghiandole endocervicali testimonia il buon funzionamento della secrezione estrogenica.

Dal giorno 12 al giorno 15.

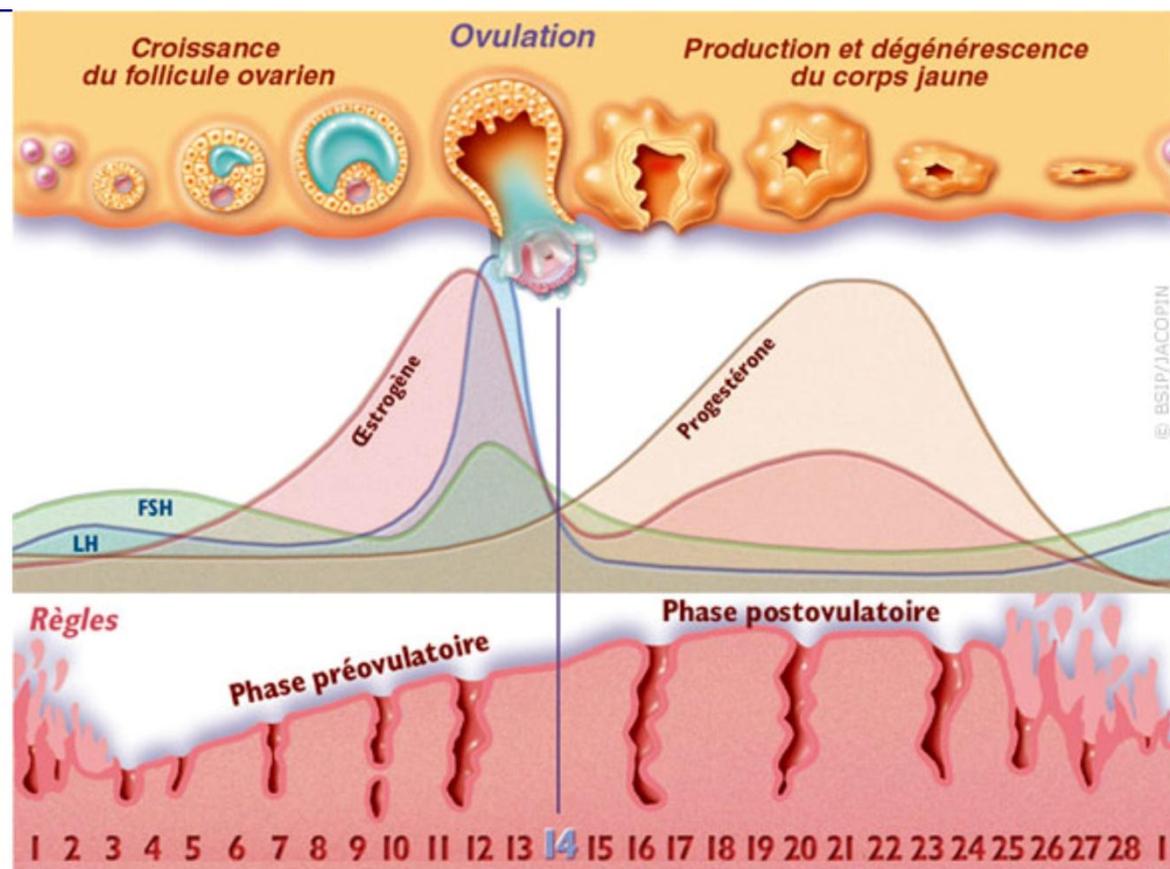
Un ormone chiamato LH ha un picco secretorio importante 1 o 2 giorni prima dell'ovulazione. Sotto l'influenza dell'LH si forma il “corpo luteo” e secerne un altro ormone, il progesterone.

Dal giorno 15 al giorno 27.

Inizia la seconda fase del ciclo, la fase post ovulatoria, l'endometrio si ispessisce sotto l'effetto del progesterone, in questa fase gli estrogeni hanno un forte calo.

Dal giorno 28 al giorno 5.

Iniziano le mestruazioni, questo momento è caratterizzato da un calo di produzione di estrogeni e di progesterone. La mucosa dell'endometrio viene eliminata. Il mestruo appare perciò quando si abbassa il tasso di ormoni in circolo.



La LH (hormone lutéinisante) et la FSH (hormone folliculostimulante) sont sécrétées par l'hypophyse. Elles dirigent l'activité des ovaires tout au long du cycle menstruel.

Gli estrogeni ed il progesterone dovrebbero essere sempre in equilibrio, ma sono perturbati da una serie di fattori legati al nostro modo di vivere, allo stress, all'inquinamento, all'alimentazione, ecc.

Per capire meglio cosa significa e cosa può provocare uno squilibrio ormonale soprattutto in una donna vediamo meglio il ruolo di questi due ormoni.

Gli estrogeni: determinano i caratteri femminili e sono responsabili dei caratteri sessuali secondari. Mantengono la densità delle ossa e facilitano la fissazione del calcio. Giocano un ruolo importante nello spessore della pelle e delle mucose. Eccitano il sistema nervoso. La loro sintesi avviene partendo dal colesterolo che si trasforma in estrogeni dopo varie tappe.

Il progesterone: è l'ormone della maternità. Calma il sistema nervoso. Calma i centri nervosi della fame, della sete e dell'umore. Prepara la mucosa uterina a svolgere la sua funzione. Permette l'insediamento dell'ovulo fecondato e la formazione della placenta.

Anche il progesterone è sintetizzato partendo dal colesterolo.

I tassi ormonali sia degli estrogeni che del progesterone associati all'FSH e all'LH variano nel corso della vita ed iniziano il loro declino verso i 25 anni.

Le correlazioni tra questi due ormoni sono svariate, se non sono contro-equilibrati tra di loro possono causare tantissime problematiche tra le quali:

ESTROGENI	PROGESTERONE
Abbassano la libido	Restaura la libido
Eccitano il sistema nervoso	Anti depressivi naturali
Instaurano stati depressivi	Calmano il sistema nervoso ed i centri della fame, della sete e dell'umore

Purtroppo l'alimentazione sbilanciata con prodotti imbottiti di estrogeni, l'uso di creme e prodotti per la bellezza che contengono prodotti chimici simil-estrogenici, un modo di vivere che apporta continuamente stress con conseguente sbilanciamento estro-progestinico hanno aumentato la dose di estrogeni ed abbassato quella di progesterone in quasi tutto l'universo femminile.

IPERESTROGENIA RELATIVA E SINDROME PREMESTRUALE (SPM)

La sindrome pre mestruale sopravviene generalmente da uno a sette giorni prima del mestruo , ma può anche perturbare la donna a partire dall'ovulazione e qualche volta si manifesta fin dal termine del mestruo. La SPM aumenta con l'età, fino a quando la donna si avvicina alla quarantina . Può apparire in seguito ad uno choc emozionale , ad un trauma , ad un parto o ad un aborto . Il ruolo emozionale e psichico è molto importante, perché ogni stress cronico può modificar e la regolazione di ormoni . Nel caso di sindrome pre - mestruale, c'è un disequilibrio tra estrogeni (follicolina) e progesterone (luteina).

1. Spesso la secrezione di progesterone è insufficiente e l'azione degli estrogeni è più importante . La diminuzione del progesterone provoca un aumento dell'azione degli estrogeni : questo eccesso di estrogeni provoca una diminuzione della secrezione di dopamina e questo porta ad una situazione di ansietà , tensione nervosa già spesso a partire dal decimo giorno del ciclo. In questo caso si parla di iperfollicolinia relativa
2. Può esserci anche un aumento nella secrezione di estrogeni: trattasi di iperfollicolinia vera
3. Possiamo anche avere un aumento della secrezione di progesterone: è iperluteinia.

Quando abbiamo un disequilibrio fra estrogeni e progesterone si constata:

- un aumento di aldosterone che scatena un aumento di riassorbimento di Na (sodio), quindi ritenzione idrica, quindi edemi
- un aumento di prolattina da cui un rigonfiamento ai seni e una diminuzione di dopamina da cui scaturisce un'aumento di ansietà
- una diminuzione di triptofano nel sangue, precursore di serotonina (mediatore del S.N. centrale) quindi una diminuzione dell'attività cerebrale, aggressività, insonnia, bulimia di zuccheri.
 - L'inibizione della dopamina e della serotonina mettono in allarme l'ortosimpatico (reazione allo stress); si libera così dell'adrenalina che provoca la liberazione di glicogeno epatico per fornire di glucosio il sistema sanguigno, questo processo innalza la glicemia.
 - L'elevazione della glicemia provoca una secrezione di insulina per riequilibrare il sistema.
 - Ne conseguirà una ipoglicemia che determinerà una voglia di zuccheri e le conseguenze di una ingestione in eccesso, da questo potremmo avere un aumento di peso.
 - Si nota ugualmente che l'iperfollicolinia relativa , per impregnazione estrogenica , aumenta la permeabilità capillare , determinando un disequilibrio idro-elettrolitico che spesso provoca una ipotensione.

Tutta una serie di sintomi isolati o associati fra loro, ma mai presenti tutti insieme.

I PROBLEMI DELLA SINDROME PREMESTRUALE (SPM)

La "Sindrome premenstruale" (SPM) è un disequilibrio ormonale passaggero che colpisce circa il 70-80% delle donne a vari livelli fra la pubertà e la menopausa. Appare in genere alla fine della fase postovulatoria del ciclo mestruale e talvolta anche durante il mestruo. L'SPM si manifesta con delle perturbazioni psichiche e fisiche importanti. Trattasi di circa un centinaio di sintomi fra cui **l'abbassamento della libido (ipossessualità)**.

Secondo il Dr . Katharina Dalton , il fattore principale della SPM è il rapporto perturbato fra i differenti ormoni sessuali nel periodo premenstruale: eccesso di estrogeni (in realtà ve ne sono sei fra cui il B-estradiolo è il più importante) e l'insufficienza di progesterone.

ANORGASMIA, FRIGIDITA': VISIONE PSICOSOMATICA

ANORGASMIA

Sul piano emozionale: con l'orgasmo si produce l'apertura di tutti i centri energetici del corpo (chakra), chi soffre di anorgasmia se ne serve per rifiutare ciò che proviene dall'altro. Non si apre, insomma, al dono dell'altro. E' una persona che ha difficoltà ad accettare ciò che proviene dal sesso opposto, e preferisce controllarsi anziché abbandonarsi all'altro e godere della sua presenza. In generale è un "controllore"; inoltre, siccome l'orgasmo fisico è sinonimo di piacere, prova difficoltà a concedersi dei piaceri, nella vita quotidiana, senza sentirsi colpevole.

Sul piano mentale: credendo di punire l'altro bloccando l'orgasmo si sbaglia strada perché si punisce se stessi. L'orgasmo è il mezzo per eccellenza per fondersi con il sesso opposto, dunque per aprirsi ad uno stato di fusione interiore fra il proprio principio femminile e maschile. Una relazione sessuale è un'esperienza che riempie di energia se vissuta nell'amore e nel dono di sé. L'orgasmo fisico serve a ricordare la grande fusione di anima e spirito, a cui tutti aspiriamo.

E' importante imparare ad amarsi di più ed accettare l'idea di meritare il piacere nella vita. Non sta agli altri crearci una vita piacevole! E' una precisa responsabilità per ognuno di noi; gli altri non possono certo darci ciò che a nostra volta non vogliamo concederci (legge spirituale di causa-effetto). E' nel proprio interesse imparare a mollar la presa nella vita, abbandonandosi di più invece di credere che, tenendo ogni cosa sotto controllo, siano gli altri a controllare noi.

FRIGIDITA'

Sul piano emozionale: la donna che soffre di questo disturbo è una donna che ha deciso, già da piccola, di tagliare i ponti con il piacere, addirittura con ogni genere di piacere. Di solito è una persona rigida di carattere, che cerca di isolarsi da ciò che sente; ha una paura inconscia d'essere calorosa; tuttavia, ha bisogno di una vita sessuale normale, e forse ancor più della maggior parte delle donne. Il controllo di sé che esercita con tanta forza sul piano sessuale, la condurrà a perdere il controllo in un altro campo.

Sul piano mentale: chi soffre di frigidità probabilmente crede che piacere sia sinonimo di peccato, male, errore. Tali convinzioni devono essere molto forti perché si riesca ad esercitare un controllo così forte. È importante rendersi conto che ogni essere umano ha dei limiti, raggiungendo i propri c'è la perdita del controllo. Se non sarà nel sesso sarà in qualcos'altro: alcool, cibo, lacrime, crisi incontrollate, tremiti, ecc. Il fatto di non provare piacere punisce molto più se stessi che il partner. Concedersi di provare piacere sarà per questa donna una rinascita, come fosse una nuova vita.

ANORGASMIA, FRIGIDITA', IPOSESSUALITA': BIOENERGETICA

CHE COS'E' LA BIOENERGETICA

La bioenergetica è una **tecnica psicocorporea** che si serve di tecniche respiratorie, di esercizi fisici, di posizioni e contatti corporei, associati a un'analisi psicologica e del carattere.

E' finalizzata a realizzare l'integrazione tra corpo e mente, per aiutare la persona a sciogliere i blocchi energetici e i meccanismi difensivi che si creano sia a livello fisico che psicoemotivo e che inibiscono il piacere e la gioia di vivere.

L'attenzione è pertanto focalizzata sul problema psicologico e sulla sua espressione fisica, che si manifesta nell'aspetto corporeo, nella postura, negli atteggiamenti.

E' una terapia indicata per i principali disturbi sessuali maschili e femminili: eiaculazione precoce, perdita erettiva, impotenza, vaginismo, **anorgasmia, frigidità, disturbi del desiderio.**

Possiamo considerare l'energia sessuale come una sintesi dell'energia vitale che muove e sostiene l'individuo in tutte le sue manifestazioni. L'analisi bioenergetica, centrando il suo operare sul concetto di energia, si rileva quindi una tecnica appropriata per le problematiche psicologiche legate alla sessualità. Attraverso lo scioglimento delle tensioni e dei blocchi fisici ed emotivi si pongono le condizioni per il ristabilimento dei processi naturali di "carica e scarica" che sono alla base della capacità di provare ed esprimere pienamente il piacere.

DOVE NASCE

La bioenergetica è stata elaborata da Alexander Lowen, allievo di Wilhelm Reich, il padre storico delle terapie centrate sul corpo.

IL CONCETTO DI ENERGIA SECONDO WILHELM REICH

Wilhelm Reich, neuropsichiatra austriaco allievo di Freud, elaborò le scoperte della psicoanalisi sulla sessualità e sulle nevrosi e, partendo dal concetto dell'energia libidica, sviluppò il tema dell'**energia organica**: una forma di energia vitale che trova la sua massima espressione nella sessualità scorrendo liberamente lungo tutto il corpo.

La capacità di desiderare e di godere viene però repressa sia attraverso pressioni esterne che attraverso pressioni interne intrapsichiche, sotto forma di angoscia, inibizioni e blocchi.

Egli rilevò l'identità funzionale tra i processi psichici e quelli somatici e scoprì la corazza caratteriale: essa consiste in tutti quegli atteggiamenti sviluppati dall'individuo per bloccare le proprie emozioni e i propri desideri. Queste modalità difensive messe in atto per bloccare le emozioni e le sensazioni conflittuali come l'angoscia, la rabbia, l'eccitazione, sono costituite a livello fisico dalle rigidità corporee (la corazza muscolare) e a livello psicologico dagli atteggiamenti caratteriali e dalla mancanza di contatto emozionale.

LA CORAZZA MUSCOLARE / CARATTERIALE

Reich intuì che l'uomo è prigioniero di una "**corazza**" **muscolare e caratteriale** formata da tutti quegli atteggiamenti sviluppati dall'individuo per bloccare il corso delle emozioni e delle sensazioni organiche. L'energia si blocca in alcune parti del corpo che diventano sede di tensioni e conflitti emotivi

Con il tempo la corazza si rivela un impedimento al raggiungimento della propria identità e di una vera creatività, perché lo stato cronico di contrazione muscolare aumenta l'indurimento del carattere, riducendo la comunicabilità, l'amore e la percezione del piacere di vivere.

Questa corazza si accentua di anno in anno per le tensioni che si accumulano, e non è certo facile riuscire a liberarsene, anzi, qualcuno non sia accorge nemmeno di averla.

Essa limita l'emotività e la libera espressione dei sentimenti e impedisce il libero scorrere dell'energia vitale.

Il corpo diviene la chiave per penetrare in ciò che viene comunemente chiamato carattere. Il carattere, tratto fondamentale della personalità, non sarebbe altro che il modo di reagire alle situazioni della vita, che si è strutturato a partire dall'infanzia. Esso rappresenta un meccanismo di protezione, la sintesi delle difese che un individuo oppone alle provocazioni del mondo.

Possiamo rappresentare l'organismo umano come una circonferenza con un centro e un nucleo. Gli impulsi che hanno origine dal centro fluiscono verso l'esterno come onde ogni volta che l'organismo interagisce con l'ambiente. Allo stesso modo gli stimoli esterni colpiscono l'organismo che reagirà selettivamente ad essi.

In uno stato di salute e di equilibrio gli impulsi provenienti dal centro fluiscono verso il mondo esterno e gli eventi esterni raggiungono e toccano il cuore. L'uomo si relaziona con il mondo non in modo meccanico, ma con i sentimenti del cuore e l'unicità del suo essere individuale.

Quando però l'uomo diventa "corazzato", l'armatura separa i sentimenti del nucleo dalle sensazioni periferiche, rompendo l'unità dell'organismo. La corazza è come un muro, per raggiungere l'unità bisognerebbe cercare di scavalcare continuamente questo muro.

Compito della bioenergetica è abbatterlo, diminuire la corazza, scaricare le tensioni muscolari.

I SEGMENTI DELL'ARMATURA

Reich dalle sue osservazioni dedusse che l'armatura muscolare è disposta nel corpo a segmenti trasversali rispetto al tronco.

L'armatura funziona in modo circolare, stringendo il corpo con anelli di tensione. Reich individuò nell'armatura sette segmenti: oculare, orale, cervicale, toracico, diaframmatico, addominale e pelvico.

E' importante rispettare la sequenza di sblocco delle corazze partendo dal segmento oculare per poi scendere progressivamente fino al segmento pelvico.

Per gli argomenti trattati nella seguente tesi il segmento più coinvolto è quello pelvico ma è anche uno dei più delicati per le implicazioni legate, appunto, alla sfera della sessualità.

GLI ESERCIZI BIOENERGETICI

Gli esercizi bioenergetici sono intesi a individuare e a sciogliere le tensioni del corpo e i corrispondenti blocchi emotivi che impediscono all'energia di scorrere libera. Si tratta di un tipo di movimento che si differenzia dagli esercizi ginnici o da altre attività di palestra in quanto al movimento si associano la respirazione e la percezione delle sensazioni corporee.

Sono esercizi definiti tridimensionali, perchè coinvolgono non solo il piano fisico (altezza e larghezza), ma anche lo spessore. Lo spessore è dato dal sentire, che predispone al contatto con il mondo emotivo. Non solo "fare" ma anche "sentire", e quindi anche respirare: non possiamo sentire senza respirare ed è questa la via che ci permette di far scorrere l'energia dentro di noi, sciogliendo le tensioni quotidiane dell'oggi, ma predisponendo allo scioglimento anche delle tensioni e dei dolori di ieri, causa di disturbi psicosomatici.

Questi esercizi rappresentano un modo per ritrovare il benessere, prevenire lo stress e l'ansia, per ritrovare l'energia nella vita di tutti i giorni e nella **sessualità**.

"Gli uomini pensano di risolvere tutto con la mente invece di "sentire". Ma il sentire non ha a che fare con l'intelligenza o con la forza" cit. Alexander Lowen.

Nelle tecniche bioenergetiche la struttura del corpo umano, come detto in precedenza, viene suddivisa in 7 segmenti i quali, soventemente, potranno trovarsi bloccati sia in maniera acuta, quindi a causa di una situazione momentanea, sia cronicamente per motivazioni tutt'altro che recenti e probabilmente risalenti all'infanzia. Pertanto sbloccare un segmento da molto tempo bloccato richiederà, ovviamente, più tempo rispetto a un segmento che vive un momento di chiusura.

Queste situazioni vissute in modo spiacevole potranno essere allontanate dal ricordo della mente, il corpo, invece, non dimentica. Per difendersi da questi eventi, il corpo adotta delle "strutture" difensive che gli consentono di non percepire sentimenti come il dolore, la paura o la rabbia, con i quali non riesce a convivere. Queste strutture, che fanno parte della memoria del corpo, e che in bioenergetica si chiamano corazze caratteriali, non sono altro che contrazioni muscolari: dove c'è tensione non scorre energia, e dove non scorre energia noi non percepiamo il nostro corpo e i sentimenti che lo animano, con la conseguenza di schemi corporei frammentati (è bene ricordare che qualsiasi muscolo in tensione cronica consuma un quantitativo energetico notevole che comporta uno stato di stanchezza non giustificato). Il problema è che queste corazze, create sin dal periodo dell'infanzia, rimangono impresse nel nostro corpo anche quando non sarebbero più necessarie, cioè quando gli eventi che le hanno rese indispensabili per la nostra sopravvivenza sono ormai lontani.

La tecnica si avvale di alcuni esercizi per ogni segmento al fine di diminuire o eliminare le contratture muscolari corrispondenti al segmento bloccato.

Molto importante per la buona riuscita degli esercizi è trovare uno stato di rilassamento: prima di iniziare la pratica degli esercizi è molto utile, per eliminare delle tensioni nervose che impedirebbero il rilassamento, eseguire l'esercizio del grounding (successivamente trattato).

Essendo una tecnica che riequilibra uno stato di stress acuto o cronico lo strumento primario usato nell'esecuzione degli esercizi bioenergetici, così come nelle tecniche di rilassamento, è la respirazione, senza la quale non c'è rilassamento.

Lowen, uno dei padri della bioenergetica, considerava essenziale il rapporto con l'aria paragonandola al rapporto con lo spirito. Lowen vede in una respirazione non fluida e non profonda un blocco della percezione unitaria del corpo e un indebolimento delle funzioni emotive dell'organismo.

LA RESPIRAZIONE

La bionergetica tende a ripristinare una respirazione profonda e calma, in cui l'inspirazione proceda dalla zona pelvica e si diriga verso l'alto fino alla bocca. L'espiazione parte dalla bocca e scende verso il bacino. Questo tipo di respirazione è utile per sciogliere le tensioni profonde e permettere la libera manifestazione delle emozioni.

IL RILASSAMENTO DELLE CONTRAZIONI MUSCOLARI

L'approccio bioenergetico prevede alcune tecniche corporee di espressione, di movimento, di contatto, di manipolazione, volte allo scioglimento delle tensioni e al rilassamento profondo

IL GROUNDING

Il grounding è la chiave del lavoro bioenergetico ed è strettamente collegato alla respirazione. Letteralmente significa ristabilire il contatto dei piedi con il terreno, che simbolicamente rappresenta la realtà. Questo significa praticamente spostare il centro di gravità a livello dell'addome, imparare a sentire e liberare la carica energetica delle gambe e dei piedi. La persona in questo modo si sente più "radicata" e "centrata", trova il coraggio di "stare in piedi sulle proprie gambe", diviene più in contatto con la realtà, più integrata e responsabile.

ESERCIZI BIOENERGETICI CORRELATI AL SEGMENTO OCULARE

Qui di seguito vengono proposti alcuni esercizi utilizzati nella pratica bioenergetica specifici per il segmento oculare.

Alcuni hanno una funzione di sblocco, altri di facilitare a consapevolezza del paziente, altri ancora servono a facilitare la relazione con il paziente stesso.

Per ogni esercizio verranno illustrate le modalità di esecuzione e gli obiettivi previsti.

Sblocco oculare

1) Far posizionare al paziente un dito distante un palmo dal suo naso e chiedere al paziente di individuare in lontananza un secondo punto distante circa 3- 4 metri. Il paziente deve alternativamente mettere a fuoco il dito collocato a un palmo e poi il punto lontano, poi nuovamente tornare a focalizzare il dito e nuovamente il punto lontano. L'esercizio può durare dai 10 ai 30 minuti e si stabilisce in base all'abitudine del paziente (all'inizio l'esercizio deve durare poco e poi, gradualmente può dilatarsi). **E' IMPORTANTE CHE DURANTE L'ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO IL PAZIENTE MANTENGA**

UNA RESPIRAZIONE FLUIDA. SOPRATTUTTO ALL'INIZIO TALE OPERAZIONE POTRA' RISULTARE COMPLESSA E POCO NATURALE. La difficoltà a respirare e contemporaneamente a muovere gli occhi è direttamente proporzionale al grado di rigidità di questo segmento.

2) Far collocare i palmi delle mani del paziente ai margini laterali della visione periferica (a circa 40 cm di distanza dalle orecchie). Senza girare la testa il paziente deve alternativamente spostare la sua visione a destra e a sinistra, cercando di vedere le due mani). Anche in questo caso l'esercizio deve durare non meno di 10 minuti e fino ad un massimo di 30 e l'attenzione al flusso respiratorio deve essere costante.

3) Mantenendo la testa immobile il paziente deve ruotare gli occhi alternativamente in senso orario e antiorario, cercando di spingere lo sguardo fino al limite massimo possibile. Anche in questo caso la durata dell'esercizio è variabile da 10 a 30 minuti e, come per gli esercizi precedenti è fondamentale la respirazione continua.

4) Si può invitare poi il paziente a inspirare e trattenere l'aria, strizzando contemporaneamente gli occhi e poi, emettendo un suono e buttando fuori l'aria, spalancare gli occhi il più possibile (da ripetere per una decina di volte). Poi si fa distendere il paziente in posizione supina, posizionandosi dietro la sua testa e facendo in modo che la base della sua nuca (sotto l'osso occipitale) preme sui nostri indici sfruttando semplicemente la forza di gravità. Contemporaneamente si invita il paziente a farsi il "palming" (posizionando i suoi palmi a coppetta sopra gli occhi). Al termine di questa sessione (della durata variabile di 10- 30 minuti) il paziente potrà percepire una visione più nitida e luminosa.

Esercizi di relazione e informativi sullo stato del paziente

1) Posizionarsi davanti al paziente ad una distanza di alcuni metri e chiedere al paziente di avvicinarsi lentamente e gradualmente, continuando a mantenere il contatto oculare. Si può invitare il paziente a verbalizzare le sensazioni, le fantasie e ogni altra cosa che emerga durante l'esperienza di avvicinamento. Le formulazioni devono però essere brevi e prive di giudizi. Se ciò non avviene è opportuno invitare il paziente a prendere semplicemente atto di ciò che avviene per riportarlo in seguito. Questo accorgimento è molto importante per evitare che, spostando l'attenzione sulla dimensione razionale, il paziente possa invalidare o diminuire l'effetto dell'esperienza corporea.

2) Questo esercizio ha lo scopo di aumentare la consapevolezza sulla capacità comunicativa e relazionale degli occhi. Si invita il paziente a guardarsi davanti allo specchio prendendo inizialmente contatto con le sensazioni che riceve dalla sua immagine riflessa. Successivamente si invita il paziente a "fare gli occhi" dolci, spaventati, arrabbiati, sorpresi, tristi, annoiati, osservando come cambia la percezione della loro immagine riflessa. Si invita il paziente a fare una pausa tra un'espressione e l'altra, per raccogliere le sensazioni di quanto provato. Si discute rispetto a quanto sperimentato e osservato da parte del paziente (durata dell'esercizio 20- 30 minuti).

ESERCIZI BIOENERGETICI CORRELATI AL SEGMENTO ORALE

Qui di seguito vengono proposti alcuni esercizi utilizzati nella pratica bioenergetica specifici per il segmento orale.

Alcuni hanno una funzione di sblocco, altri di facilitare la consapevolezza del paziente, altri ancora servono a facilitare la relazione con il paziente stesso.

Per ogni esercizio verranno illustrate le modalità di esecuzione e gli obiettivi previsti. E' importante chiedere al paziente di eseguire gli esercizi muovendo altre parti del corpo il meno possibile (ad esempio gli occhi o il collo).

Sblocco orale

- 1) Stretching per ammorbidire l'area della bocca. Si chiede al paziente di alternare l'apertura massima della bocca e la sua chiusura. Quando la bocca si spalanca il paziente può anche muovere liberamente la lingua, in alto, in basso o tirandola fuori e registrando le sensazioni che prova durante l'esplorazione. Quando chiude la bocca può creare un effetto "risucchio" facendo rientrare anche le guance. Al termine dell'esperienza si lascia la persona libera di ascoltare cosa è cambiato nella percezione del segmento orale.
- 2) Poggiare il pugno sotto il mento e aprire contemporaneamente la bocca facendo pressione sulla mano. L'esercizio si ripete per una decina di minuti. Ulteriori miglioramenti, oltre allo sblocco del segmento orale, si osservano nella respirazione e nella decontrazione delle vertebre cervicali e della gola.
- 3) Si chiede al paziente di far oscillare la bocca da sinistra a destra e viceversa e dall'alto al basso e viceversa. In questo modo si crea una contrazione del muscolo piatto platisma che va dal mento fino al petto. Tirando gli angoli della bocca verso il basso si influenza la conformazione del petto e dell'umore.
- 4) Si chiede al paziente di tirare fuori il più possibile la lingua. Questo movimento porta alla contrazione del muscolo platisma e apre completamente la gola.

Esercizi di relazione e informativi sullo stato del paziente

- 1) Posizionarsi davanti al paziente e chiederli di mordere un asciugamano arrotolato. Tenere i due lembi laterali tra le dita e tirare come in una sfida nei confronti del paziente. Questo esercizio dà la misura di quanto sia forte la volontà del paziente e la sua resistenza e quanto sia in salute il segmento orale.
- 2) Al termine di questo primo esercizio si chiede al paziente di chiudere gli occhi e di lasciare la mascella morbida e si pratica un massaggio laterale sulle guance (durata dell'esercizio 20- 30 minuti).

ESERCIZI BIORNERGETICI CORRELATI AL SEGMENTO DEL COLLO E DELLA GOLA

Scioglimento del collo

- 1) Chiedere al paziente di attuare delle lente rotazioni complete, soffermandosi ad ogni punto in cui percepisce dolore o tensione. Appena individua tali aree, deve mantenere quella posizione respirando profondamente ed esprimendo con suoni, sospiri o parole il proprio vissuto.
- 2) Al termine di questa fase si incoraggia il paziente a lasciare che il peso della testa porti il corpo in posizione di bend- over e si aiuta la mobilitazione della testa massaggiando la base del collo e incoraggiando il paziente a ciondolare la testa senza resistenza.
- 3) Dalla posizione di bend- over si porta il paziente a 4 zampe e gli si lascia il tempo di lasciar ciondolare la testa in questa nuova posizione.
- 4) Si invita il paziente a sdraiarsi in posizione supina e gli si chiede di sollevare il capo portando il mento a toccare il petto (inspirando e trattenendo il respiro) e poi di lasciarlo ricadere all'indietro (buttando

fuori l'aria). Il terapeuta, posizionato alle spalle del paziente pone le mani dietro la nuca e accoglie il capo quando il paziente lascia ricadere all'indietro la testa. Questa operazione deve essere ripetuta almeno una decina di volte e, alla fine, il terapeuta incoraggia il paziente ad affidare la testa nelle mani e a lasciare ogni forma di tensione. Mentre il paziente, con gli occhi chiusi si concentra sull'esperienza, il terapeuta pratica dei leggeri massaggi sulla cute e pratica delle leggere trazioni del collo (questa fase di accoglienza deve durare 10- 15 minuti).

5) Al termine di questa fase il terapeuta deprime la testa del paziente, infila la mano sotto il collo e mantiene il contatto ancora per 5 minuti.

Ammorbidimento della gola

- Iniziare chiedendo al paziente di inspirare e lasciare uscire un suono durante l'espiazione. Questa operazione deve durare almeno 5- 10 minuti. Si può invitare il paziente a chiudere gli occhi per prendere ulteriormente contatto della percezione interna, delle vibrazioni nella gola e delle sensazioni ad essa associate.

- Successivamente, si chiede di proseguire l'esercizio vocalizzando durante l'espiazione la "A" (per alcuni minuti) ascoltando la qualità del suono, la qualità della vibrazione, la localizzazione della vibrazione nel corpo e le sensazioni che suscita. Si ripete poi l'esperienza con la "E", la "I", la "O" e la "U".

- Si invita poi a variare l'intensità del suono per esplorare il grado di tensione o fluidità della gola.

ESERCIZI BIORNERGETICI CORRELATI AL SEGMENTO TORACICO

Ammorbidimento del segmento toracico

1) Il segmento toracico è uno dei più carichi a livello simbolico in Analisi Bioenergetica, sia perché si trova a protezione del cuore e quindi di tutta la dimensione dell'emotività, sia perché, rispetto agli altri segmenti ha una mobilità più ridotta, complice anche la struttura anatomica più rigida (presenza di costole). Il primo esercizio che si può proporre consente una prima mobilità attraverso la respirazione. Il paziente viene incoraggiato a respirare a livello toracico prendendo consapevolezza di quanto è in grado di dilatarsi la cassa toracica. A tal proposito può essere utile invitare la persona a posizionare le mani in corrispondenza di varie parti del torace per aumentare anche la sensazione propriocettiva dell'espansione e della contrazione.

2) Un successivo esercizio, utile per l'allentamento della tensione del segmento toracico consiste nel portare il paziente in posizione supina, permettergli di riempire liberamente di aria il torace nella fase inspiratoria e poi, posizionando i palmi sul pettorale, premere verso il basso per facilitare lo svuotamento durante la fase espiratoria. Questa fase di respirazione "assistita" Può durare 10- 20 minuti, a seconda delle esigenze del paziente e dal suo grado di allenamento ad esercizi di questo genere. E' IMPORTANTE CHE LA PRESSIONE DURANTE L'ESPIRAZIONE SIA COSTANTE E MAI A SPINTA.

ESERCIZI BIORNERGETICI CORRELATI AL SEGMENTO DIAFRAMMATICO

IMPORTANTE: L'APERTURA DEL DIAFRAMMA PUO' LIBERARE MOLTE EMOZIONI REPRESSE E DARE LUOGO AD ABREAZIONI INTENSE. E' OPPORTUNO CHE IL TERAPEUTA PRESTI MOLTA ATTENZIONE AL PROCESSO E SIA IN GRADO DI INTERVENIRE CON TECNICHE DI CONTENIMENTO, QUALORA L'ESPERIENZA RISULTI ECCESSIVA PER IL PAZIENTE. PER QUESTA RAGIONE SI INVITA A PROCEDERE CON ESTREMA CAUTELA E NEL RISPETTO DEI TEMPI DEL PAZIENTE.

1) Si invita il paziente ad assumere la posizione ad arco (con i piedi radicati si inarca leggermente la schiena all'indietro, senza caricare i muscoli lombari, ma abbastanza da creare uno stato di stress generale nel corpo). Questa posizione porta spontaneamente il paziente ad approfondire la respirazione e ad aprire il diaframma. L'esperienza può essere ulteriormente intensificata con l'invito ad emettere suoni e a non trattenere tensioni. Il terapeuta può aiutare il paziente ad entrare maggiormente nell'esperienza anche poggiando una mano sulla schiena, a livello del diaframma e attuando una pressione contraria.

2) Una variante "assistita" di arco si può ottenere con l'ausilio del terapeuta che posizionandosi schiena contro schiena con il paziente, inizia gradualmente la discesa in bend over. Il paziente, mantenendo il contatto con la schiena del terapeuta, si lascia guidare all'indietro, entrando nella posizione ad arco. Sarà il paziente a dare lo stop al terapeuta quando la posizione di stress è sufficiente. Una volta raggiunta tale posizione il paziente la mantiene (per 5- 15 minuti) approfondendo la respirazione e aprendo il diaframma.

3) Un ulteriore esercizio, ancora più intenso (e perciò da fare solo quando il paziente ha una certa abitudine alla pratica dell'arco) consiste nell'ausilio di un cavalletto bioenergetico (questo strumento può essere sostituito da una sorta di "cavalletto umano": il terapeuta si posiziona a quattro zampe con il capo reclinato e il paziente, sedendosi sul coccige del terapeuta con le piante dei piedi ben poggiati, si abbandona all'indietro, aprendo le braccia a formare una croce. In questo modo si apre ulteriormente il diaframma.

4) Un ultimo esercizio che può essere molto gradevole, consiste nel far distendere il paziente supino, infilando sotto la schiena, appena sotto il diaframma, un asciugamano arrotolato. Sono sufficienti pochi centimetri per far sperimentare un'amplificazione del respiro e un'apertura del diaframma.

5) Al termine di questi esercizi di espansione è opportuno controbilanciare inserendo esercizio di chiusura. Il più semplice consiste nel portare il paziente in posizione fetale facendo portare le mani del paziente (o le proprie, se il paziente lo permette) sul diaframma e mantenendo il contatto senza pressione per alcuni minuti.

ESERCIZI BIORNERGETICI CORRELATI AL SEGMENTO ADDOMINALE

1) Un primo esercizio particolarmente utile per indurre un rilasciamento della tensione addominale consiste nello scendere progressivamente in grounding respirando normalmente. Solitamente, anche per una questione culturale, si tende a "trattenere la pancia". La discesa nel grounding, flettendo morbidamente le ginocchia porta spontaneamente l'addome a rilassarsi, facilitando la respirazione profonda. Questa, agisce come una sorta di massaggio naturale che facilita il rilassamento di tutte le tensioni addominali.

- 2) Un secondo esercizio che il terapeuta può proporre, consiste nell'indurre il paziente a inspirare, trattenendo successivamente il respiro e, contemporaneamente, a irrigidire completamente l'addome. Il paziente deve mantenere la tensione e il blocco respiratorio per circa 5 secondi e poi, espirando, lasciare completamente morbido tutto l'addome. Questa operazione può venire ripetuta 3 – 5 volte e poi si invita il paziente a rimanere nel suo respiro, registrando le sensazioni provate e come cambia la qualità della respirazione stessa.
- 3) Un terzo esercizio particolarmente utile, consiste nel portare il paziente in posizione supina e, poggiando il palmo della mano in corrispondenza dell'ombelico, invitare il paziente a respirare in quella zona, muovendo la mano.
- 4) Una variante del precedente esercizio consiste nell'operare in senso orario dei movimenti rotatori molto leggeri attorno a questa zona. Questo movimento, molto utile anche nel massaggio infantile bioenergetico (anche se con opportune varianti che qui, per motivi di spazio, non approfondiamo) è molto utile nel prevenire coliche gassose e nel favorire la peristalsi. Anche nell'adulto i benefici riguardano il processo digestivo, la distensione delle somatizzazioni viscerali e il rilassamento delle grandi fasce muscolari dell'addome.

ESERCIZI BIORNERGETICI CORRELATI AL SEGMENTO PELVICO

Il segmento pelvico risulta essere uno dei più delicati per le implicazioni alla sfera della sessualità. È infatti la zona che maggiormente evoca resistenze nel lavoro di sblocco e che può far emergere l'emozione della vergogna. Inoltre, proprio per il forte richiamo sessuale che si associa a tale zona, E' ASSOLUTAMENTE NECESSARIO CHE IL TERAPEUTA PROPONGA GLI ESERCIZI PRESTANDO GRANDE ATTENZIONE ALLE REAZIONI DEL PAZIENTE, VERSO IL QUALE DEVE NUTRIRE UN TOTALE RISPETTO E COMPrensIONE: EVENTUALI RIFIUTI O DIFFICOLTA'DEVONO ESSERE PIU' CHE MAI ACCETTATI E RISPETTATI.

- 1) Il primo esercizio che il terapeuta può proporre consiste nel mobilizzare la zona del bacino facendo simulare al paziente il gioco dell'hula hoop , per poi proseguire esplorando in forma giocosa tutte le possibilità di movimento e di velocità.
- 2) Successivamente si può far distendere in posizione supina il paziente, braccia distese lungo il corpo e piante dei piedi appoggiate al suolo, vicine alle natiche. Durante l'atto di inspirazione si invita il paziente ad esercitare una leggera pressione dei piedi al suolo, sufficiente per far innalzare leggermente il bacino mentre, durante l'espirazione, il bacino viene riportato a terra. Si invita a respirare con questa modalità per circa 15 minuti e, progressivamente, la stanchezza delle gambe e il movimento basculante del bacino, inizieranno ad energizzare la zona pelvica. Potranno essere percepite delle vibrazioni o dei "pruriti". Si inviterà il paziente ad esplorare la qualità dell'esperienza e ad approfondirla, sempre nella regola del rispetto dei propri limiti.
- 3) Se il paziente se la sente, si può proporre una seconda variante, che consiste nel proseguire l'esperienza mantenendo il bacino sempre sollevato e cercando di trovare, avvicinando o allontanando i piedi dalle natiche, il punto di vibrazione spontanea del bacino. Quando viene trovato, si invita il paziente a lasciarsi andare alla vibrazione, accompagnando l'esperienza con suoni spontanei. Se il paziente si trova a suo agio l'esperienza può proseguire per 10 – 15 minuti. Se in alcuni momenti il paziente a bisogno di

integrare l'esperienza o far riposare la schiena, può interrompere l'esercizio e poi riprenderlo successivamente.

4) Un terzo esercizio, più "assertivo", consiste nel far muovere liberamente il bacino avanti e indietro, sempre da posizione supina, in un movimento che richiama molto l'atto sessuale. È opportuno proteggere il coccige ponendo sotto il sedere del paziente un cuscino o uno spessore morbido.

5) Un ultimo esercizio di integrazione delle esperienze pelviche, da fare sempre in posizione supina, consiste nel far unire le piante dei piedi e, continuando a portare l'attenzione sul respiro, avvicinare le ginocchia e poi riportarle al suolo, sempre con movimenti molto lenti. Progressivamente, questo movimento di apertura e chiusura delle gambe, produce una maggiore vibrazione e vitalità dell'area pelvica.

ANORGASMIA, FRIGIDITA', IPOSESSUALITA': FIORI DI BACH

Elaborare un piccolo paragrafo sui fiori di Bach non è compito semplice poiché meriterebbero un approfondimento ben più ampio.

Il modo migliore per consigliare una terapia con i fiori di Bach è avere un colloquio con la persona che esprime il proprio problema e capire come lo vive e quali emozioni gli provoca.

Prima di entrare nel vivo dell'argomento: chi era Bach?

Il Dr. Edward Bach nacque a Moseley, nei pressi di Birmingham da una famiglia di origini gallesi nel 1886. Era un bimbo dalla salute cagionevole, molto intuitivo, con un forte spirito d'indipendenza e un grande amore per la natura.

Frequentò gli studi di medicina e fin dai primi anni la sua carriera di medico fu di grande successo. Ben presto però capì che la personalità e gli atteggiamenti interiori di una persona influiscono sulla sua salute. Trasse la conclusione che di fronte a una malattia non sono i sintomi, bensì la personalità del paziente ad avere la maggiore importanza e che quindi bisogna tenerne conto nella scelta del trattamento medico da adottare. Le limitazioni imposte dalla medicina convenzionale e l'attenzione volta solo alla cura dei sintomi lo lasciavano sempre più insoddisfatto.

Dal 1919 al 1922 il Dr. Bach lavorò in qualità di patologo e batteriologo presso l'ospedale omeopatico di Londra. Qui, combinando i principi studiati da Hahnemann (il padre fondatore della medicina omeopatica) con le sue conoscenze specifiche in campo medico, il Dr. Bach sviluppò i cosiddetti Sette Nosodi di Bach: vaccini derivati da batteri intestinali che somministrati per via orale purificano il tratto intestinale con un notevole effetto benefico sullo stato generale di salute del paziente.

Nel contempo si dedicava alla continua ricerca di una cura che fosse il più semplice e pura possibile.

Nel 1928 ebbe un'importante ispirazione: durante una cena vide che gli ospiti potevano essere suddivisi in molti tipi. Sulla base di questo pensiero giunse alla conclusione intuitiva secondo cui ognuno di questi tipi avrebbe reagito alle malattie in maniera del tutto individuale.

Nell'autunno di quello stesso anno si recò nel Galles dove raccolse le prime due piante: Mimulus e Impatiens; qui ebbe inizio lo sviluppo da parte del Dr. Bach di un tipo di cura radicalmente nuovo.

Nel 1930, all'età di 43 anni, chiuse il suo laboratorio e studio medico per trasferirsi nel Galles dove intendeva proseguire la sua ricerca sulla forza curativa delle piante.

Nel corso della sua ricerca venne afflitto da gravi mali sia mentali che fisici che lo accompagnavano fino al momento in cui riusciva a trovare le piante che potevano alleviare i suoi dolori.

Quando ebbe trovato i 38 Fiori e creato il "Rescue Remedy" capì di essere giunto al termine: i suoi 38 Fiori coprivano tutti gli aspetti della natura umana e di rimando gli atteggiamenti negativi alla base di tutte le malattie.

Il Dr. Bach morì nel sonno a fine novembre del 1936 certo di avere esaurito la sua missione.

"La malattia è il risultato di un conflitto tra il nostro io spirituale e quello mortale" – Dr. Bach

Bach suddivise i suoi 38 fiori in 7 gruppi, che rappresentano i conflitti fondamentali che ci impediscono di essere veramente noi stessi:

- Paura
- Insicurezza
- Indifferenza nei confronti di ciò che ci circonda
- Solitudine
- Ipersensibilità all'influenza e alle idee degli altri
- Scoraggiamento o disperazione
- Eccessiva preoccupazione per gli altri

I fiori possono essere utilizzati da soli o come coadiuvanti di altre forme curative. Non hanno interazioni con altri medicinali. L'assunzione dei Fiori di Bach non presenta alcun rischio, non ha effetti collaterali e non dà assuefazione. Esplicano un'azione benefica in maniera dolce e possono essere utilizzati da persone di ogni età senza alcuna controindicazione: dal neonato alla persona anziana. Si prestano anche alla cura di animali e piante.

Nella parte seguente mi atterrò alle indicazioni relative ad ogni singolo fiore in caso di anorgasmia e iposessualità studiati e approfonditi da Orozco anche se i rimedi trovati e studiati da Bach, come scritto in precedenza, trattano l'emozione attuale della persona e non la patologia o i sintomi.

Ricardo Orozco è il presidente e cofondatore della Società per lo studio e la diffusione della floriterapia di Edward Bach, si occupa di essa dal 1984.

Ancora oggi è considerato uno delle massime autorità in Floriterapia e tra i vari meriti che gli sono stati attribuiti è quello di aver introdotto il Principio Transpersonale (concetto secondo cui ***"l'azione del fiore va al di là della personalità ed il rimedio è visto come uno schema primordiale espresso in negativo e che racchiude ciò che i fiori correggono"***) che permette un uso interno ed esterno della floriterapia.

Attenzione: il trattamento con i Fiori di Bach, pur essendo efficace, non è in alcun modo sostitutivo del trattamento medico.

I 6 FIORI PIU' SIGNIFICATIVI PER LE PROBLEMATICHE SESSUALI



- CHERRY PLUM (IL FIORE DELLA DISTENSIONE): indicato per le persone che temono di perdere il controllo sulle proprie azioni ma anche sulle proprie emozioni. Questo eccessivo controllo emozionale può causare anorgasmia e frigidity.

- CLEMATIS (IL FIORE DEL REALISMO): utilizzato per persone tranquille che vivono in un'altra dimensione. L'individuo si ritrae in un proprio mondo di fantasia, da lui creato, e non riesce a prendere parte alla vita reale. Sul piano fisico è caratterizzato da scarsa energia disponibile. L'istinto di conservazione è debole. Essendo indicato per tutto ciò che indica letargo è consigliato alla persona che presenta una problematica di ipossessualità.

- WILD ROSE (IL FIORE DELLA VOGLIA DI VIVERE): indicato per le persone apatiche, che non si lamentano, ma nemmeno tentano di scuotere l'apatia gli impedisce di gioire delle cose semplici della vita. Lo stato Wild Rose è stato definito come "anemia mentale". Questo stato non predispone di certo alla sessualità. Chi assume Wild Rose sente a poco a poco ritornare le forze della vita e ricomincia a vivere sentendo fluire dentro di sé una corrente di energia sempre più intensa. Consigliato quindi alla persona che vive la problematica dell'ipossessualità.

- WATER VIOLET (IL FIORE DELLA COMUNICAZIONE): i soggetti Water Violet sono persone indipendenti e capaci, hanno una spiccata individualità e senso di superiorità che a volte li fa sentire isolati dagli altri e possono suscitare antipatia. Water Violet è il rimedio femminile per tutti i problemi sessuali e dell'apparato genitale (infezioni, candida, cistite, frigidity e blocchi sessuali)

- PINE (IL FIORE DELL'ACCETTAZIONE DI SE' STESSI): i soggetti Pine tendono a svalutare sé stessi a causa di sensi di colpa ingiustificati. Vive quindi nell'autoaccusa e rimorso per gli errori commessi.

E' difficile per un soggetto Pine negativo provare piacere e abbandonarsi al godimento. E' difficile anche svagarsi, giocare e dedicare del tempo ad attività puramente ricreative perché il senso del dovere e l'auto mortificazione incombono.

Il rimedio Pine è indicato per problemi di iposessualità o anorgasmia legati a principi morali o religiosi rigidissimi e spiccato senso del peccato.

- CRAB APPLE (IL FIORE DELLA PUREZZA): fiore legato all'ordine, alla purezza e alla perfezione. Nello stato Crab Apple negativo l'individuo desidera mantenere immacolato e puro il proprio corpo e la propria interiorità. Inoltre vive la paura eccessiva di contagiarsi e contrarre malattie.

Questo fiore è quindi consigliato a quelle persone che vivono dei blocchi sessuali (iposessualità o anorgasmia) riferibili ad un'idea della sessualità come sporca e impura.

ANORGASMIA, FRIGIDITA', IPOSESSUALITA': IDROTERMOFANGOTERAPIA

“Qualunque sia il nome e la sua manifestazione, escluse le cause ereditarie e traumatiche (psicologiche e fisiche), la malattia è puramente di natura funzionale e non microbica. Essa è costituita da “FEBBRE GASTROINTESTINALE” che genera uno stato di “SQUILIBRIO TERMICO” tra la temperatura interna e quella esterna del nostro corpo” (cit. Luigi Costacurta).

Il fulcro dell'IDROTERMOFANGOTERAPIA è mantenere l'equilibrio termico poiché in condizioni di squilibrio le funzioni organiche si alterano sempre più, compromettendo la vitalità dell'individuo.

I 3 principi dell'IDROTERMOFANGOTERAPIA:

1. Decongestione (processo antiflogistico: totale o parziale)
2. Reazione nervoso-circolatoria (vasodilatazione e vasocostrizione); TERMOREGOLAZIONE
3. Fenomeno di osmosi: regola l'interscambio umorale delle sostanze organiche contenute nel sistema vascolare del sangue e della linfa (apparato digerente, renale) e ciò che per eccesso o difetto è presente nelle zone interstiziali del corpo (tessuto carneo muscolare).

AZIONE TONICA SUL SISTEMA NERVOSO, FUNZIONE RIGENERATRICE.

PRATICHE CONSIGLIATE PER LE PROBLEMATICHE TRATTATE (anorgasmia, frigidity e iposessualità)

II BAGNO GENITALE, conosciuto anche come bagno derivativo, fu ideato da Luis Khune. È un semplice ed efficacissimo bagno che abbassa rapidamente l'infiammazione o febbre interna (causata da continue cattive digestioni). Si pratica rinfrescando esternamente gli organi genitali. E' nelle grandi labbra della vulva che si incontrano le terminazioni nervose di tutto il corpo umano, che essendo collegate col cervello, influiscono su tutto il sistema nervoso.

Esecuzione: sedersi sul bidè con la zona dei genitali scoperta, il resto del corpo è bene sia coperto e l'ambiente ben caldo. Aspergere quindi sui genitali (zona fra il perineo ed il pube) acqua fredda in modo alternato servendosi di una spugna o un panno di cotone senza strofinare le labbra esterne della vagina (eventualmente usare un guanto di gomma per sentire meno freddo alla mano). Il tempo di applicazione può variare dai 10 minuti ai 30 minuti, dipende da quanto intossicati si è. In linea di massima conviene che l'applicazione duri almeno 30 minuti.

Durante questo tipo di pratica potrebbero manifestarsi flussi vaginali, uretali ed anali che non sono altro che manifestazioni benefiche del corpo che tende a liberarsi da tutte le tossine interne. Potrebbero manifestarsi anche, sulla parte esterna dei genitali, delle forti irritazioni. Questo perchè il bagno è molto decongestionante ed il processo infiammatorio viene attirato in superficie.

II CATAPLASMA O IMPACCO DI FANGO: il fango è il mezzo più adeguato per rinfrescare/decongestionare le viscere perché con la reazione termica che essa provoca, si porta alla superficie del corpo l'afflusso del sangue, ristabilendo in tal modo l'equilibrio termico.

Unica avvertenza: non utilizzare durante il ciclo mestruale.

Preparazione:

La terra per la preparazione si prende scavando circa dieci centimetri, preferibilmente sui greti dei fiumi, sotto una leggera vegetazione. Non deve essere terreno concimato, adibito a coltivazione intensiva. Va bene anche la terra del proprio giardino purché non ci siano animali domestici che la sporchino con le loro deiezioni e risponda alle caratteristiche appena descritte.

Evitare di usare l'argilla al posto della terra perché ha l'effetto contrario a quello desiderato.

Dopo averla presa la si passa con un setaccio in modo da togliere eventuali sassolini e pietruzze. Se non la si vuole prendere in natura si può ordinare in erboristeria.

Una volta setacciata si passa all'impasto miscelando la terra raccolta con dell'acqua fredda, se è estate meglio raffreddarla in frigo, fino a darle una consistenza tale che da rimanere attaccata al mestolo di legno.

A questo punto adagiare sul tavolo una fascia elastica, tipo quelle che si usano dopo il parto, sopra dei fogli di giornale per l'acqua in eccesso e sopra ancora un telo di cotone bianco. Infine si stende uno strato di fango di circa mezzo centimetro aiutandosi con il dorso del mestolo intinto nell'acqua. L'ampiezza deve essere sufficiente a coprire dalla base dello sterno fino al pube compreso.

La terra utilizzata potrà essere rigenerata ponendola all'esterno in un contenitore di legno o cartone grezzo, ritirandola quando piove, per circa una settimana, si potrà così riutilizzare per i successivi cataplasmi.

Una volta tolto il fango dal ventre, da sotto le coperte, curare la reazione di calore mantenendo il corpo ancora fasciato nella lana per mezz'ora circa.

Un'alimentazione adeguata è necessaria anche per ristabilire il giusto equilibrio termico.

L'elaborazione degli alimenti inadeguati esige un lavoro forzato e prolungato dello stomaco e dell'intestino, questo significa reazione nervosa e circolatoria che aumenta la temperatura interna del corpo alterando così l'equilibrio termico.

ANORGASMIA, FRIGIDITA', IPOSESSUALITA': ALIMENTAZIONE

Tra le cause ci sono gli eccessi alimentari, un peso corporeo eccessivo e gli squilibri ormonali spesso collegati al consumo eccessivo di latte e derivati e carne carica di estrogeni..

Alcuni consigli per un'alimentazione che non influisca sulle problematiche sessuali che stiamo analizzando e che al contrario possano dare un contributo per il loro miglioramento sono: eliminare drasticamente alcol, caffè e bevande eccitanti, tabacco e carne (perché ricca di estrogeni).

Una dieta vegetariana aumenta la sensibilità a livello sottile sia nella sfera fisica che emozionale.

L'aglio e la cipolla sono potenti fattori di vitalità e longevità, farne uso abbondante e giornaliero; altri alimenti consigliati sono i fiocchi d'avena, frutta secca, pane integrale, lievito di birra in fiocchi (da spargere sulle insalate, da evitare in caso di candida frequenti), cavolo, acetosella, funghi, oli vegetali, pinoli.

Anche le spezie sono utili anche se non bisogna eccedere: pepe, peperoncino, curry, zafferano, paprica, zenzero, noce moscata, cannella, chiodi di garofano, vaniglia.



CONSIGLI ALIMENTARI IN CASO DI SPM (sindrome premestruale)

- Consumare alimenti ricchi di Mg poiché più la vita è stressante, più abbiamo bisogno di Mg, tanto più che lo stesso è evacuato tramite l'urina e che la stessa è più abbondante se siamo tesi (circolo vizioso). Le carenze di Magnesio possono aumentare per eccessi di Ca (latte e latticini) e di grassi saturi presenti nei cibi nonché per abuso di lassativi. (pratica frequente nelle donne)
- Consumare alimenti ricchi di vit.B6, la B6 normalizza il livello di estrogeni e di progesterone e permette con Zn e Mg una migliore trasformazione degli oli vegetali in PGE1 (prostaglandine della pace)
- Consumare alimenti ricchi di Vit.B che regolano l'equilibrio degli estrogeni. Evitare la caffeina accuratamente (caffè, coca, cioccolato) poiché la caffeina aumenta il desiderio di zuccheri, brucia la vit.B ed elimina il potassio e lo zinco (ruolo importante a livello ipofisario)
- Ridurre il consumo di proteine animali, le proteine di origine vegetale eliminano meglio i metaboliti degli estrogeni
- Ridurre i latticini poiché il loro eccesso favorisce da una parte la tossiemia (e l'intossinazione della linfa) e dall'altra parte la secrezione di estrogeni.
- Aumentare il consumo d'acidi grassi insaturi di origine vegetale (olio d'onagro in particolare) ed il consumo di oli di pesce. Gli oli vegetali si trasformano in PGE1 in presenza di Mg, Zn, Vit. C, Vit. B3, vit. B6. L'acido linoleico deve essere trasformato in acido gamma linolenico, precursore delle PGE1: questa via è perturbata da carenze in oligo-elementi, da alcool, tabacco, da un consumo eccessivo di grassi saturi (carni), dall'età.

CURIOSITA': LATTE E LATTASI

La **LATTASI** è un enzima fondamentale nel processo di lavorazione e trasformazione del lattosio in elementi più semplici che vengono poi utilizzati a scopo energetico (e non solo) nel nostro corpo.

E' essenziale per la digestione del latte e derivati: scinde il lattosio in glucosio e galattosio



L'enzima lattasi viene codificato in un singolo locus sul cromosoma 2. L'uomo nasce con una elevata espressione del gene ma, dopo lo svezzamento, la trascrizione viene sotto-regolata con una conseguente minore espressione nel piccolo intestino; ciò causa i sintomi comuni negli adulti di ipolattasia o **intolleranza al lattosio**.

Una carenza temporanea dell'attività della lattasi può avvenire anche in seguito a malattie o condizioni che danneggino la mucosa intestinale, ad esempio gastroenteriti virali e la celiachia. Anche il non bere latte per periodi molto lunghi può far "dimenticare" all'organismo come produrre l'enzima, si dice che la lattasi sia un enzima INDUCIBILE.

Si ritiene che l'**ipolattasia** nell'adulto sia una condizione primitiva, poi modificata dall'introduzione dell'agricoltura e della pastorizia nel periodo neolitico.

Non a caso, la persistenza di lattasi in età adulta (**considerata in tal senso la "vera" anomalia, mutazione genetica**) è tipica delle aree geografiche in cui si è sviluppata la pastorizia (come il Nord Europa); al contrario si registra un'elevata incidenza di intolleranza al lattosio nel Sud-est Asiatico e nel Sudafrica, aree in cui il consumo di latte è tradizionalmente ridotto o assente

ANORGASMIA, FRIGIDITA', IPOSESSUALITA': FITOTERAPIA

Tra le piante conosciute la più indicata a mio avviso per le problematiche trattate è lo YAM: tubero di una Dioscorea Messicana.

Già nel 1939 fu messo in evidenza, presso l'Università di Stato della Pennsylvania, la presenza di una quantità importante di un precursore ormonale (la Diosgenina) in questo tubero. Solo alcune specie dell'America Centrale, presenti ad alta quota, contengono un tenore di Diosgenina superiore al 2%. Questi tuberi sono assolutamente non commestibili in quanto amari e dal sapore di "sapone".

La Diosgenina è una sostanza naturale molto vicina agli ormoni prodotti dall'organismo della donna. A seconda del bisogno il fegato trasforma questo precursore vegetale in ormoni. Questa pianta non provoca nessun effetto secondario.

La DIOSGENINA stimola le sintesi ormonali, in particolare il DHEA e il PROGESTERONE.

Il DHEA (DeHydroEpiAndrosterone) prodotto dalle capsule surrenali gioca un ruolo importante contro l'invecchiamento.

Il PROGESTERONE NATURALE prodotto dalle ovaie nella seconda parte del ciclo mestruale è l'ormone della maternità "che favorisce la gestazione" e come abbiamo visto in precedenza riequilibra gli effetti degli estrogeni.

Un medico americano, Il Dr.Lee utilizza da più di vent'anni il progesterone naturale per i problemi mestruali e la menopausa. Ottiene ottimi risultati sia nei disturbi premestruali sia per limitare i problemi legati al disequilibrio ormonale a partire dai 50 anni

A seguito dei numerosi studi effettuati, nonché dall'esperienza acquisita, sottolinea il ruolo irrinunciabile del progesterone naturale per combattere l'osteoporosi, le cisti al seno, per evitare la cellulite e gli edemi, **per migliorare la libido, per combattere la depressione e l'irritabilità** (cause, quest'ultime, delle problematiche trattate: anorgasmia, frigidità e iposessualità).

Lo Yam è un alleato prezioso per tutte le donne che hanno dei problemi legati ad un Disequilibrio ormonale e rappresenta un'alternativa naturale per quelle che non possono o non vogliono utilizzare i trattamenti ormonali classici spesso controindicati sia per gli effetti collaterali a loro propri sia per problemi antecedenti del paziente (tumore al seno o all'utero, diabete, tasso dei trigliceridi elevato...)

Non vi è assuefazione al prodotto in quanto lo Yam stimola l'organismo senza sostituire alcuna delle funzioni a lui proprie.

L'utilizzo dello Yam deve essere associato ad una buona igiene di vita: attività fisica, equilibrio nutrizionale; ma soprattutto si badi bene a far sì che l'emuntorio FEGATO sia pulito, infatti le trasformazioni chimiche avvengono a livello epatico.



ASSOCIAZIONI FITOTERAPICHE CONSIGLIATE DI SUPPORTO ALLO YAM

Le donne sono diverse e diversi sono i loro fabbisogni, ma in generale si possono prendere in considerazione alcuni complementi alimentari per supportare il compito dello Yam:

- Complesso multivitaminico e multi minerale che stimoli il tono fisico e nervoso assicurando la solidità strutturale.
- Olio di Onagro che apporta gli Acidi Grassi Essenziali che svolgono un ruolo ormone-regolatore permettendo di idratare le mucose (vaginali e cutanee).
- Complesso che apporti dei fito-estrogeni. Cimicifuga e Salvia ad esempio, sono piante attive sul piano ormonale, circolatorio (aiutano nelle vampate) e nervoso.
- Complesso disinfibrante, venotonico e vascoloprotettore (amamelide, ginko biloba, ippocastano, mirtillo) che si opponga alla ritenzione idrica e alla formazione di edemi. (ortosifone, betulla, pilosella).
- Complesso ansiolitico (Iperico, genziana, melissa) psico-rilassante che lavori a livello ipofisario.

ANORGASMIA, FRIGIDITA', IPOSESSUALITA': MERIDIANI E DIGITOPRESSIONE

La civiltà cinese tradizionale si è sempre occupata degli aspetti emotivi, psicologici e medici connessi alla sessualità sebbene pudica e riservata.

L'atto sessuale implica una perfetta fusione tra lo yin (femminile) e lo yang (maschile) e può diventare un elisir verso l'immortalità.

Sotto il profilo medico occorre ricordare che nell'atto sessuale bisogna far circolare il qi (energia vitale) e conservare il jing (essenza).

Controlli energetici:

- il Fegato controlla il glande e il clitoride;
- la Milza controlla le piccole e grandi labbra;
- lo Stomaco, il Fegato e la Milza controllano il seno;
- dal fuoco del Cuore deriva il desiderio sessuale nella donna.

CURIOSITA'

Il ritmo dei rapporti sessuali deve cambiare con l'età e con le stagioni al fine di assecondare le energie dell'universo.

Un'aforisma del VI secolo d.C. recita:

Chuan san (3 volte al mese in primavera)

Xia yi (1 volta al mese in estate)

Qiu liu (6 volte al mese in autunno)

Dong lang (mai in inverno)

Naturalmente il ritmo varierà a seconda dello stato di salute e delle condizioni generali.

Mentre gli antichi testi taoisti recitano:

A 20 anni un rapporto ogni 4 giorni;

a 30 anni ogni 8 giorni;

a 40 anni ogni 16 giorni;

a 50 anni ogni 20 giorni;

a 60 anni ogni mese;

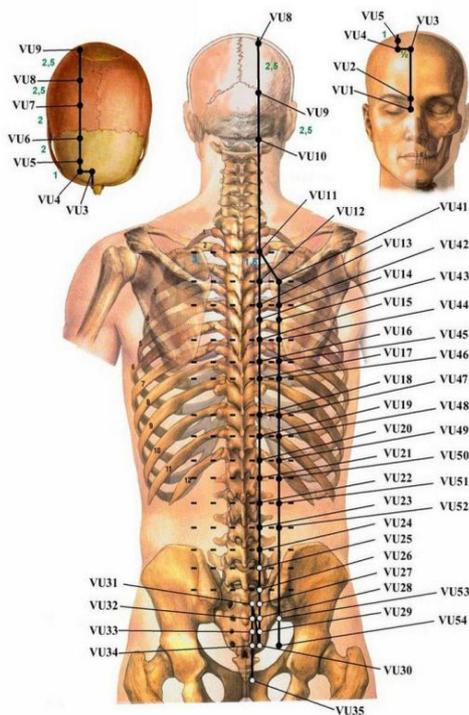
a 70 anni se si sta bene e quando capita.

IPOSESSUALITA'

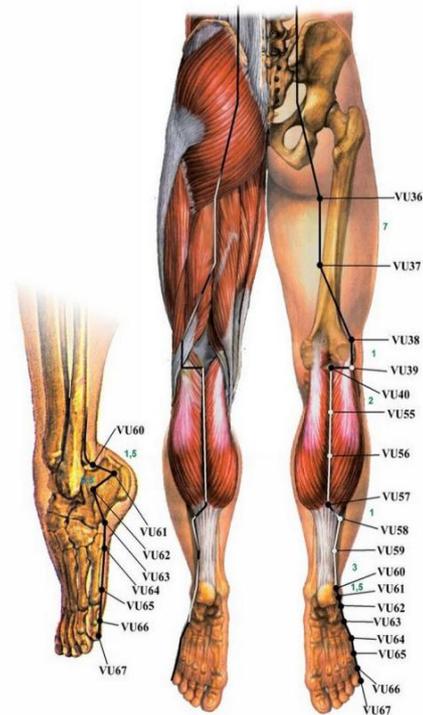
Non avendo uno studio approfondito sui meridiani parlerò ed approfondirò i canali relativi ai vari organi interessati nelle problematiche trattate ma non entrerà nello specifico dei punti.

Fra i meridiani in prima approssimazione possono essere utili quello della Vescica, che regolarizza, e quello del Ministro del Cuore, che è un prolungamento del meridiano del Rene e tratta la sessualità.

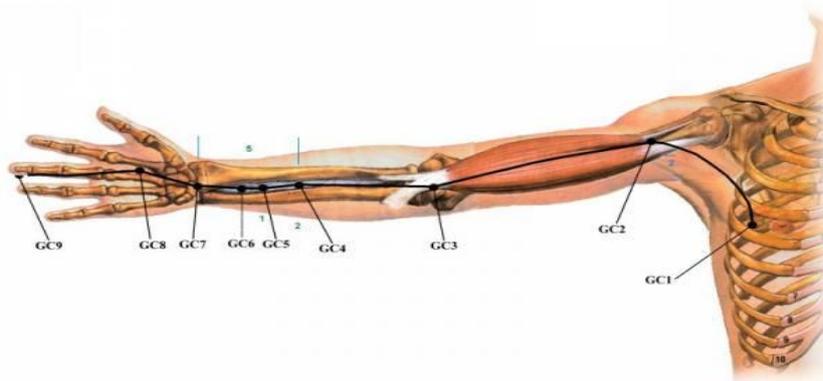
Tav.11 - IL CANALE DELLA VESCICA URINARIA



Tav.12 - IL CANALE DELLA VESCICA URINARIA



Tav.14 - IL CANALE DEL PERICARDIO



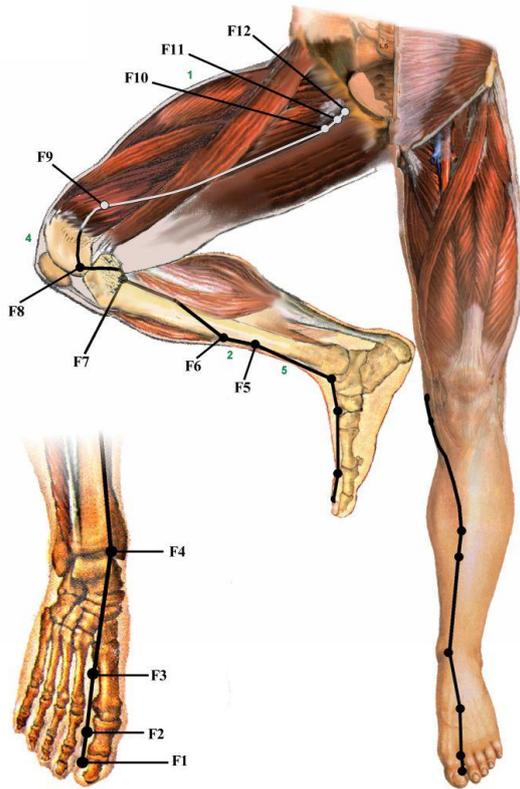
A seconda dello stato psico-fisico della donna interessata da questa problematica distinguiamo quattro forme cliniche differenti. A titolo esemplificativo.

1 - STASI DI QI DEL FEGATO

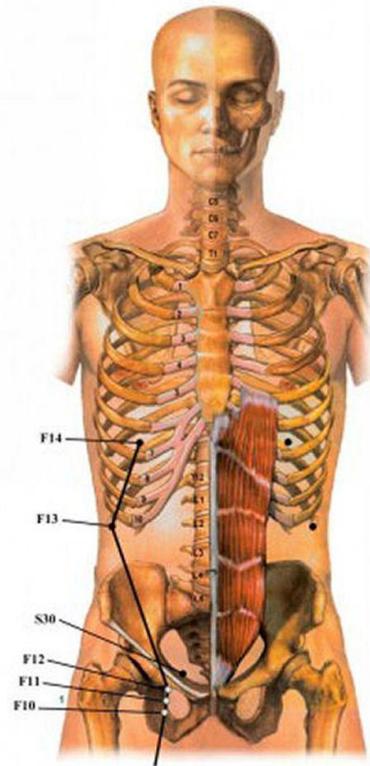
Sintomatologia: tristezza, frustrazione, disforie, gonfiore e dolore latero-costale, eruttazioni acide, rigurgiti e piroisi, inappetenza, feci molli, lingua ora pallida ora rossa con indulto bianco e sottile, polso teso.

Trattamento meridiani: Fegato, Triplice riscaldatore e Ministro del cuore (pericardio).

Tav.19 - IL CANALE DEL FEGATO

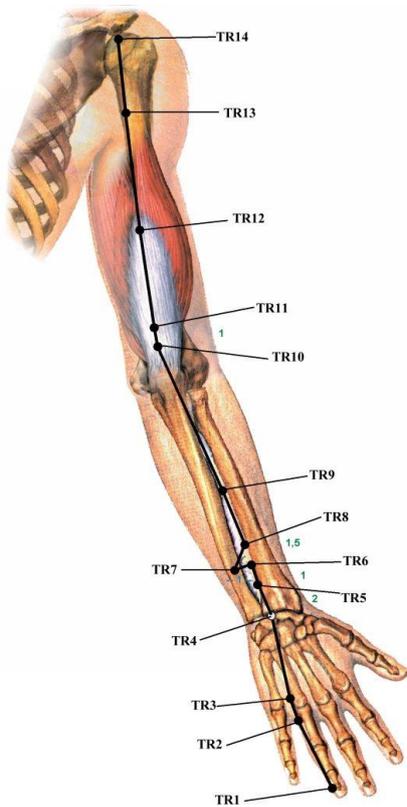


Tav.20 - IL CANALE DEL FEGATO

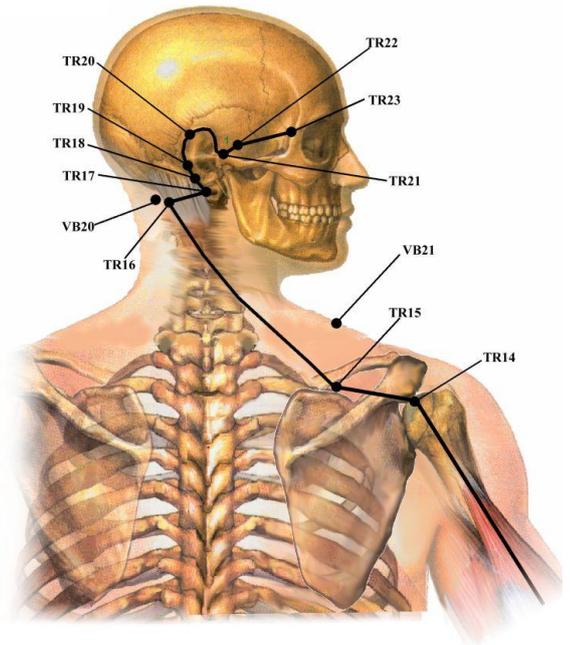


Il CANALE DEL FEGATO appartiene al Movimento LEGNO e si lega al canale di Vescica Biliare e di Maestro del cuore (pericardio). I suoi 14 punti trattano la libera circolazione del QI, il sangue ed i genitali.

Tav.15 - IL CANALE DEL TRIPLICE RISCALDATORE

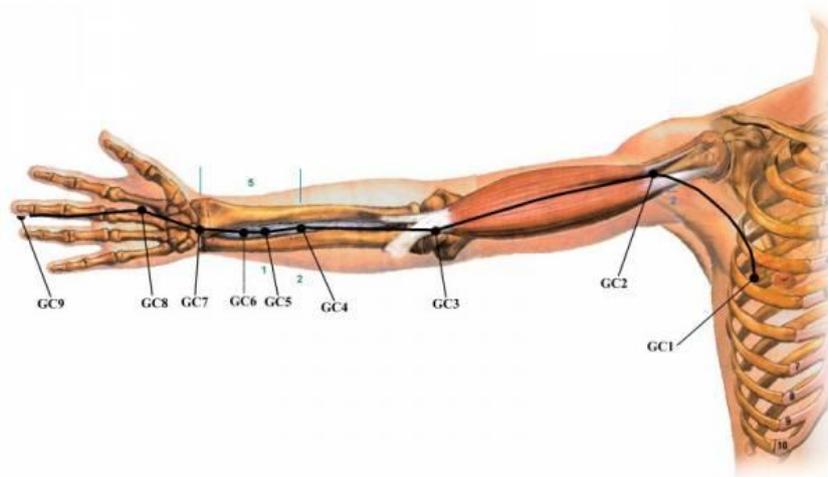


Tav. 16 - IL CANALE DEL TRIPLICE RISCALDATORE



Il CANALE DEL TRIPLICE RISCALDATORE appartiene al Movimento FUOCO e si lega al meridiano di Maestro del Cuore e di Vescica Biliare. I suoi 23 punti controllano la Yuan Qi (La *yuan qi* è l'energia del Sangue e del Qi originaria, è il patrimonio genetico, è il qi trasmesso dai genitori ed è la forza essenziale che ci accompagna nella crescita), lo Yang del Rene e i liquidi. È parte centrale dei processi metabolici individuali.

Tav.14 - IL CANALE DEL PERICARDIO

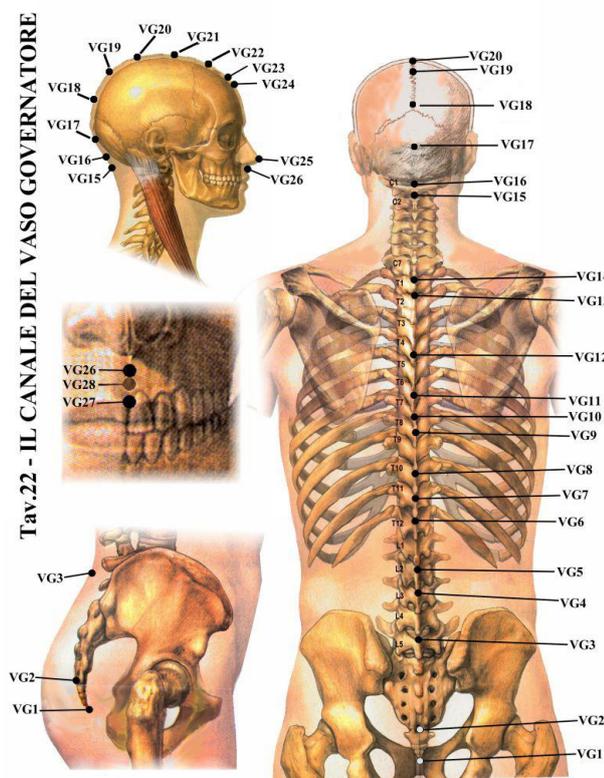


Il CANALE DI MINISTRO DEL CUORE (Pericardio) appartiene al Movimento FUOCO ed è collegato con il canale del Triplice Riscaldatore e del Fegato. I suoi 9 punti regolano il sangue, l'apparato cardiovascolare e agiscono sullo Shen.

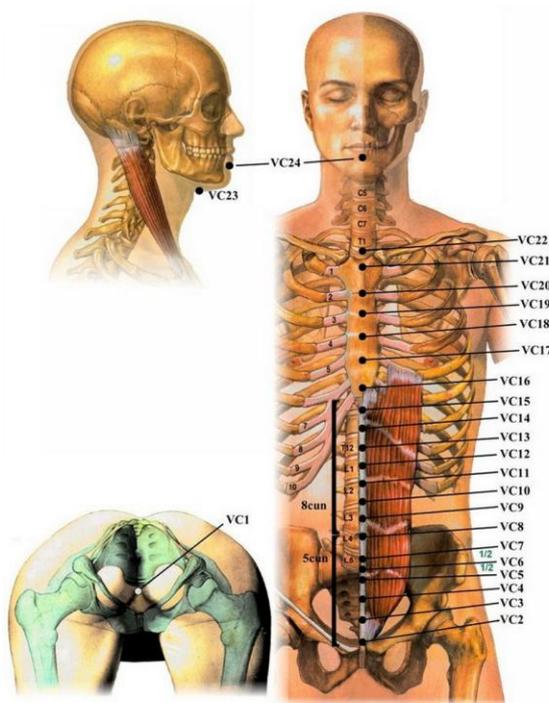
2 - VUOTO DI ENERGIA E DI YANG DEL RENE

Sintomatologia: stancabilità e freddolosità di lombi e ginocchia, minzione frequente, nicturia, lingua gonfia, pallida e umida, polso lento e profondo.

Trattamento meridiani: Du Mai, Ren Mai, Rene e Vescica Urinaria.



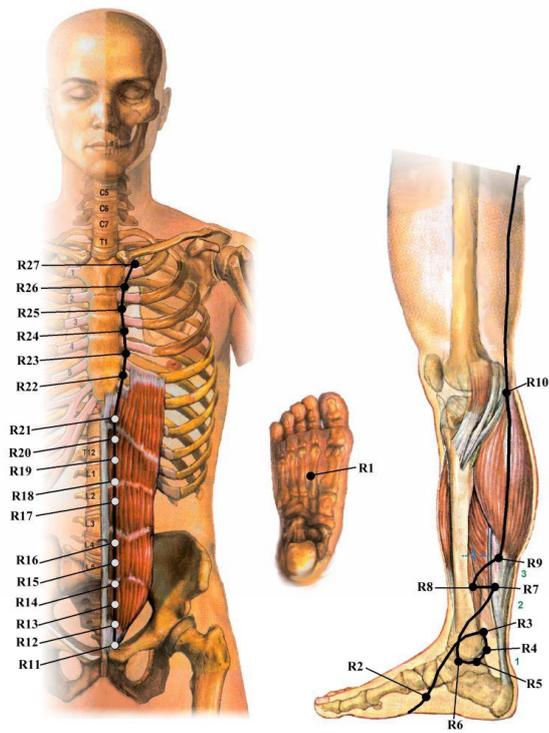
Tav.21 - IL CANALE DEL VASO DEL CONCEPIMENTO



IL CANALE DEL VASO GOVERNATORE (Du Mai): la definizione ideografica relativa all'azione del Canale indica il governare, il dirigere, il comandare. Du Mai governa e coordina tutti i canali Yang con i suoi 28 punti.

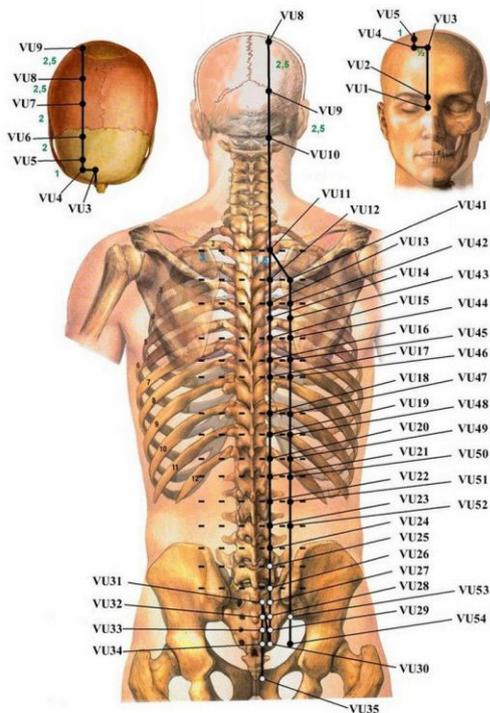
IL CANALE DEL VASO CONCEPIMENTO (Ren Mai): il significato del nome indica occupazione, esercizio di una carica, responsabilità con inclusa la responsabilità di un bambino con riferimento alla funzione gestazionale nella donna. Questi significati hanno portato a definire questo canale Vaso Direttore o Vaso Concezione. I punti di questo meridiano sono 24.

Tav.13 - IL CANALE DEI RENI

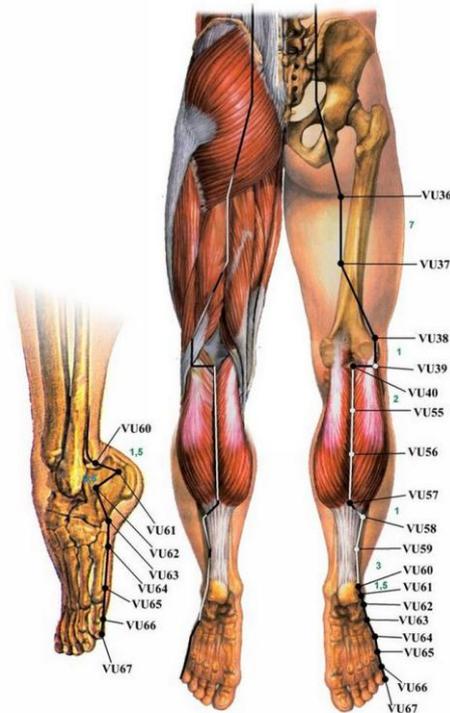


Il CANALE DEI RENI: appartiene al movimento ACQUA ed è legato al canale di Vescica Urinaria e al canale di Cuore. Si compone di 27 punti che trattano il Jing, lo Yin e lo Yang, il cervello e le ossa.

Tav.11 - IL CANALE DELLA VESCICA URINARIA



Tav.12 - IL CANALE DELLA VESCICA URINARIA

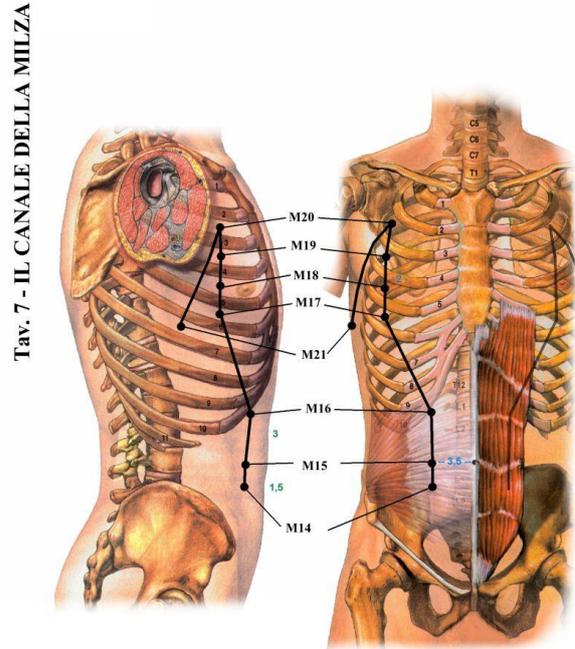
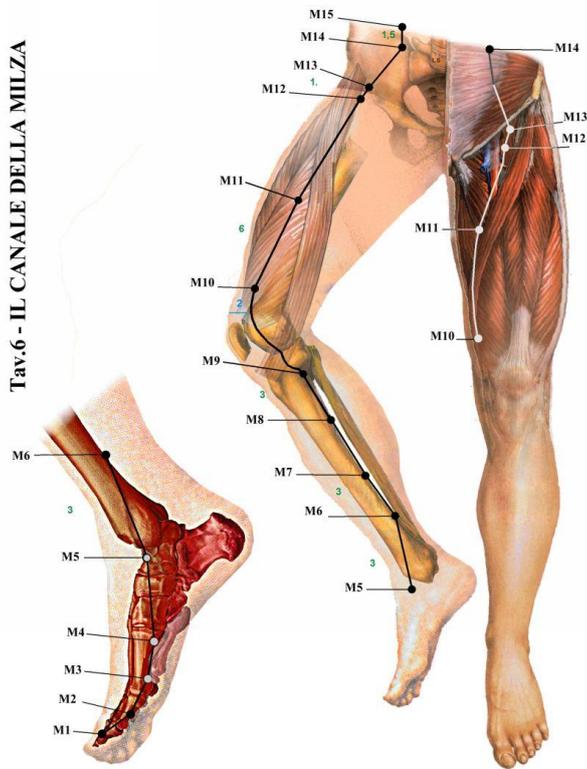


Il CANALE DELLA VESCICA URINARIA: appartiene al movimento ACQUA ed è collegato al canale di Rene e Intestino Tenue. Si compone di 67 punti che sono deputati al controllo di tutte le trasformazioni del Qi, alla regolazione dei liquidi e al funzionamento della muscolatura scheletrica posturale.

3 - VUOTO DEL CUORE E DELLA MILZA

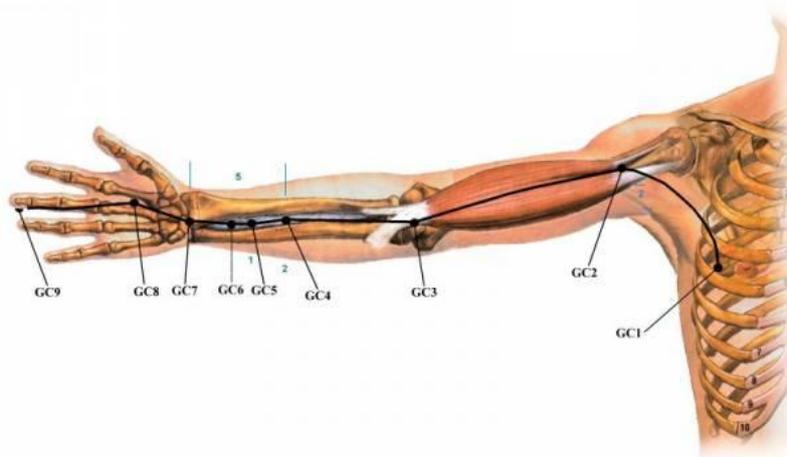
Sintomatologia: viso terreo, pallido e malaticcio, palpitations, depressione, insonnia, astenia fisica, anoressia, lingua pallida con indulto sottile e bianco, polso debole.

Trattamento meridiani: Milza e Ministro del Cuore (Pericardio).



Il CANALE DELLA MILZA: appartiene al movimento TERRA ed è collegato ai canali di Stomaco e Polmone. Si compone di 21 punti. Tratta i liquidi, il sangue e il Qi.

Tav.14 - IL CANALE DEL PERICARDIO

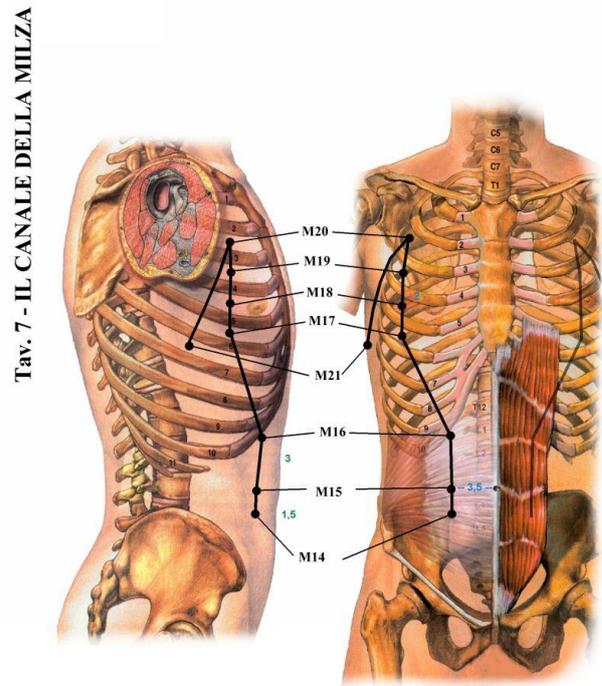
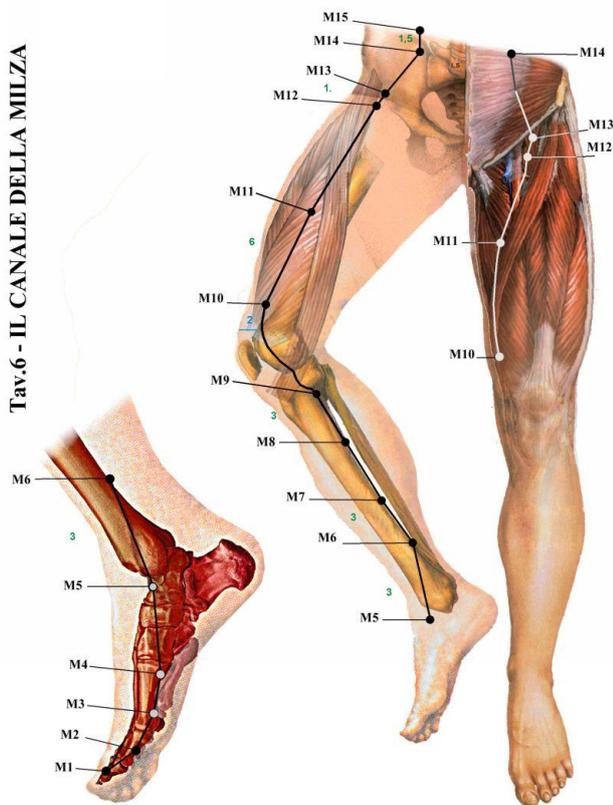


Il CANALE DEL MINISTRO DEL CUORE (Pericardio) appartiene al Movimento FUOCO ed è collegato con il canale del Triplice Riscaldatore e del Fegato. I suoi 9 punti regolano il sangue, l'apparato cardiovascolare e agiscono sullo Shen.

4 – ACCUMULO DI FLEGMA

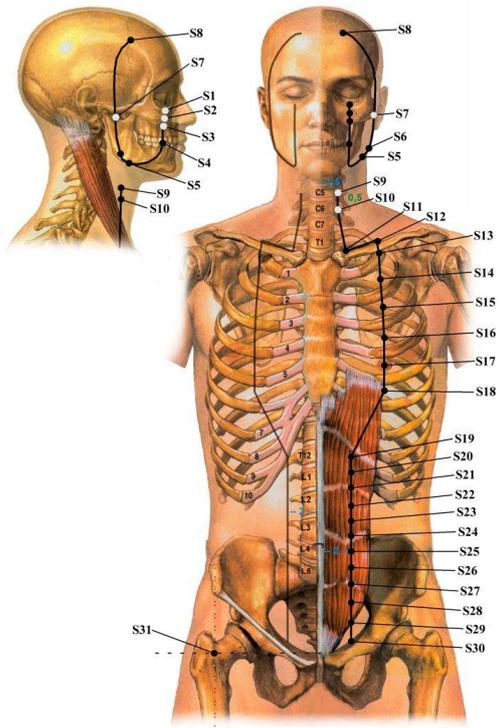
Sintomatologia: soggetti obesi, con meteorismo, sensazione di corpo pesante, inappetenza, prurito ai genitali, urine cariche, lingua rossa o rosa con indulto vischioso e polso scivoloso.

Trattamento meridiani: Milza e Stomaco.

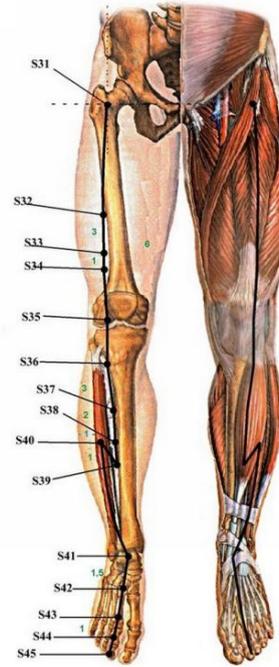


Il CANALE DELLA MILZA: appartiene al movimento TERRA ed è collegato ai canali di Stomaco e Polmone. Si compone di 21 punti. Tratta i liquidi, il sangue e il Qi.

Tav.4 - IL CANALE DELLO STOMACO



Tav. 5 - IL CANALE DELLO STOMACO

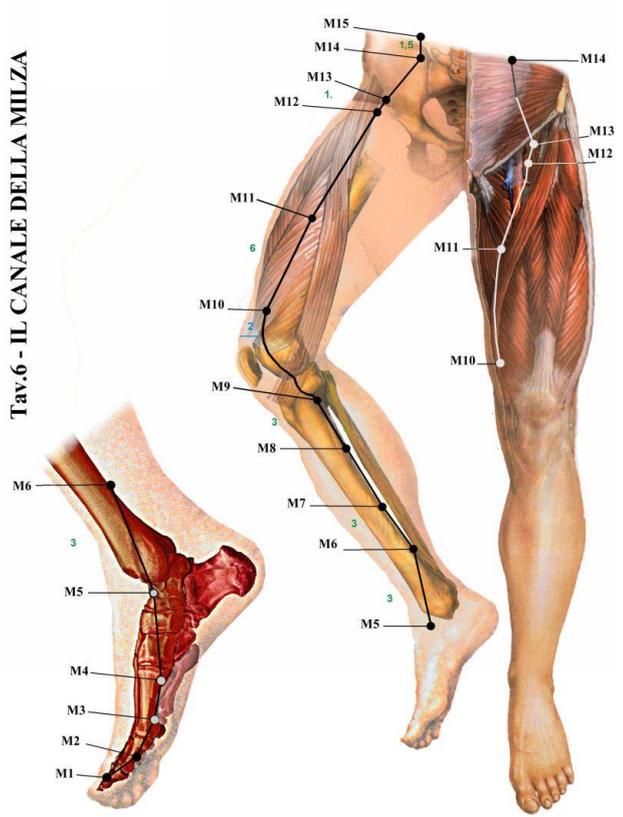


Il CANALE DELLO STOMACO: appartiene al movimento TERRA ed è collegato ai canali di Milza e Grosso Intestino. Si compone di 45 punti che trattano i fluidi e il sangue.

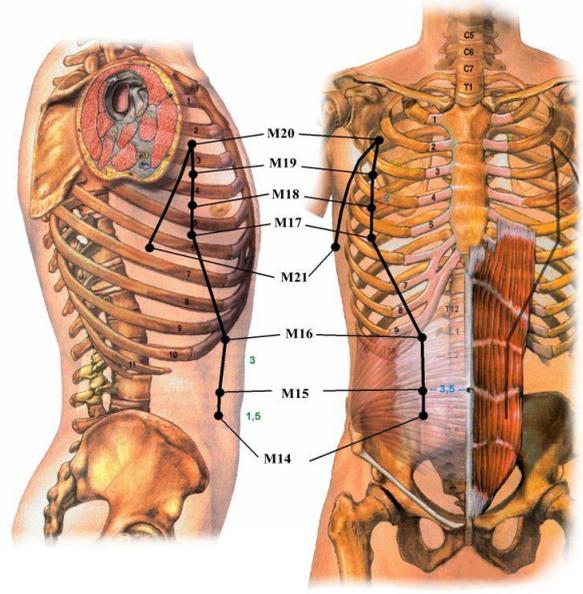
FRIGIDITA'

Fra i meridiani in prima approssimazione possono essere utili quello della Milza e del Rene per attivare lo yang...

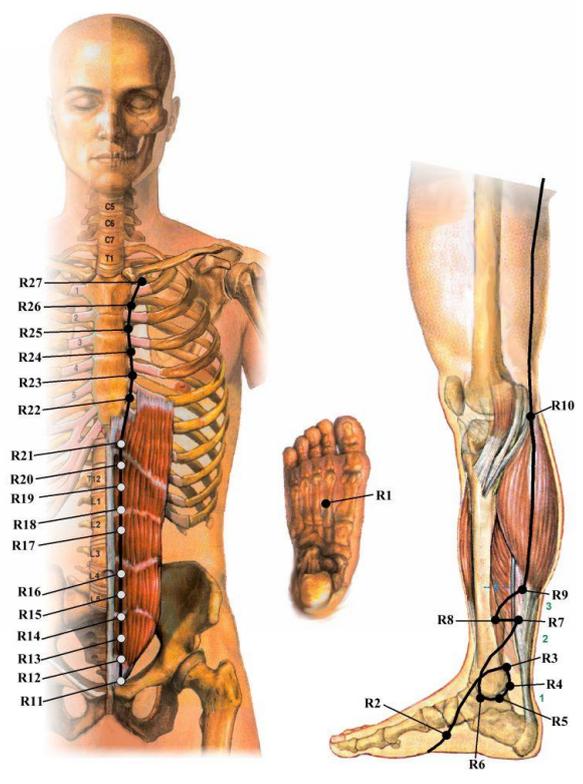
Tav.6 - IL CANALE DELLA MILZA



Tav.7 - IL CANALE DELLA MILZA

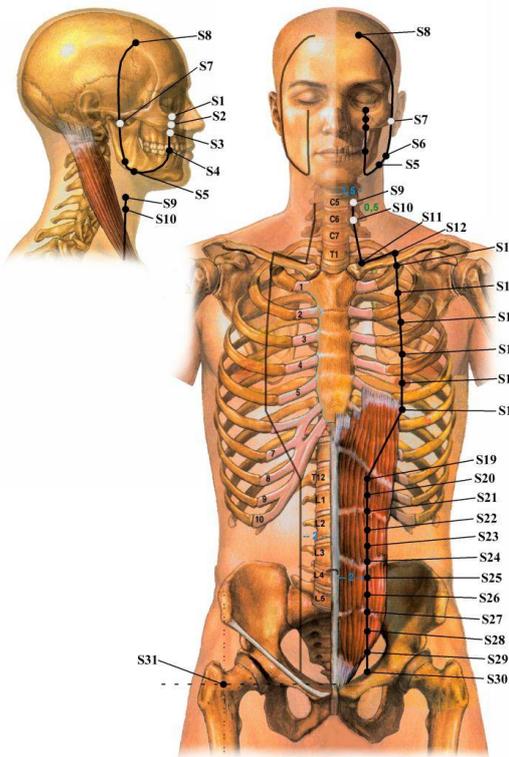


Tav.13 - IL CANALE DEI RENI

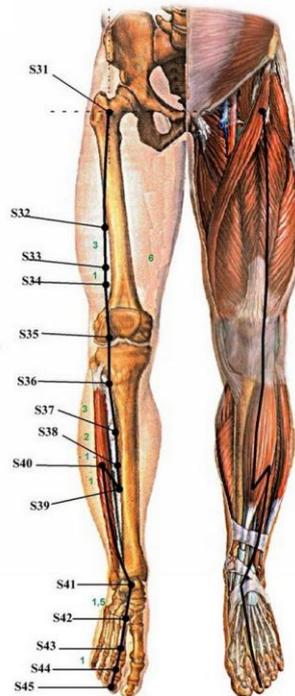


...o dello Stomaco e del Ministro del Cuore per trattare il sangue e distribuirlo.

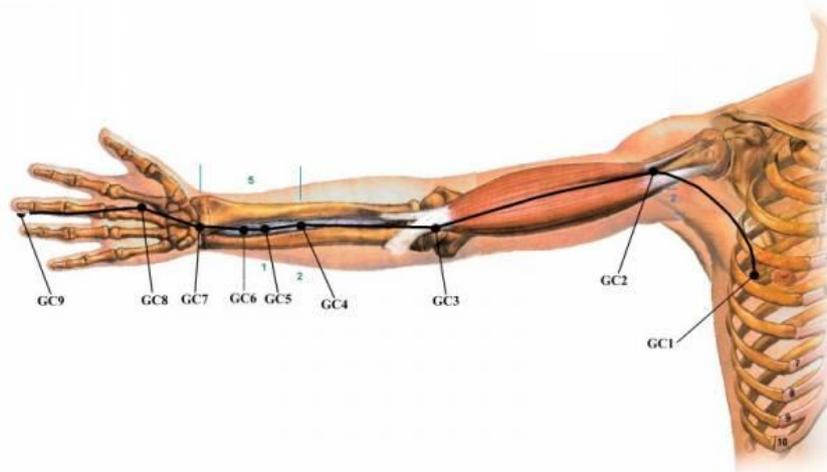
Tav.4 - IL CANALE DELLO STOMACO



Tav. 5 - IL CANALE DELLO STOMACO



Tav.14 - IL CANALE DEL PERICARDIO

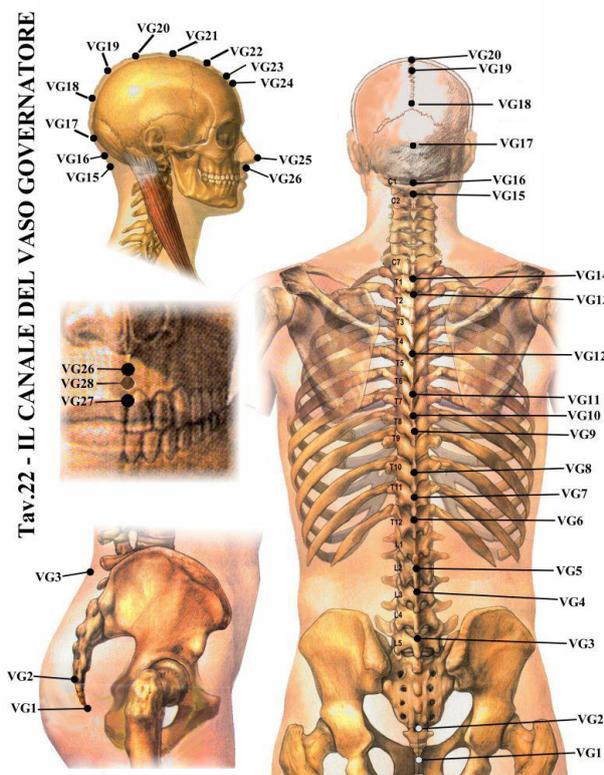


Ma anche in questo caso è utile una precisa diagnosi energetica. Distinguiamo quattro forme cliniche, sottolineando che sono più frequenti gli ultimi due tipi.

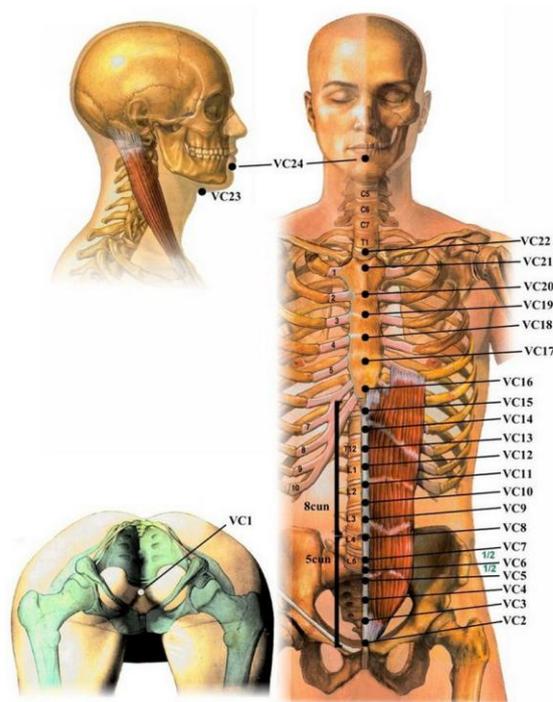
1 – VUOTO DEL FUOCO DEL MING MEN

Sintomatologia: anafrodisia, disinteressa o sensazione di fastidio durante il coito, aspetto vecchieggiante, freddo ai lombi, lingua pallida e gonfia, polso vuoto.

Trattamento meridiani: Ren Mai (Vaso Concezione) dal pube all'ombelico e Du Mai (Vaso Governatore) nella zona lombare.



Tav.21 - IL CANALE DEL VASO DEL CONCEPIMENTO



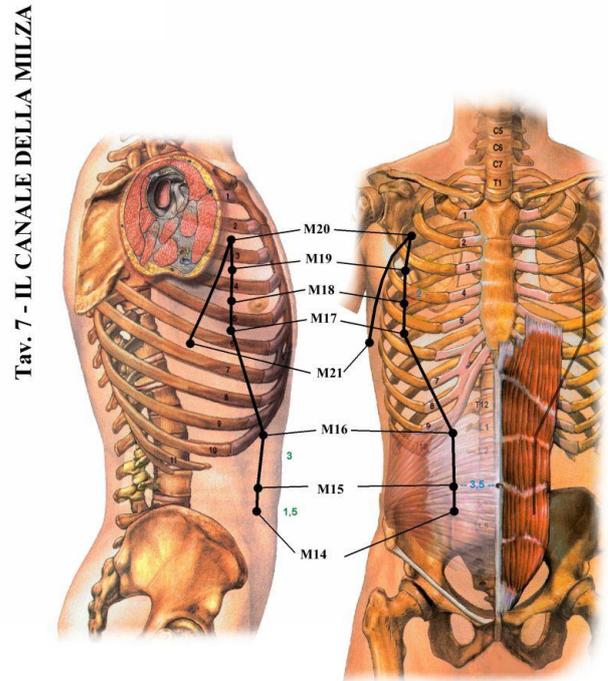
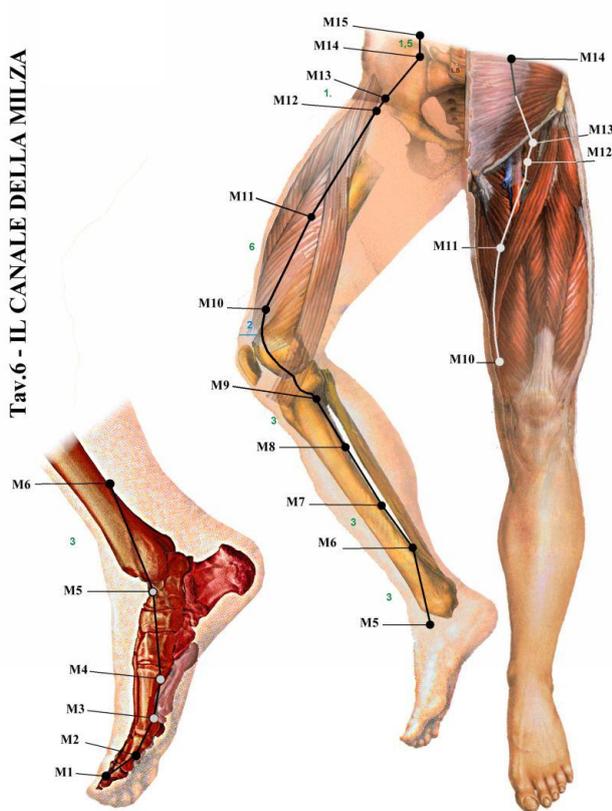
IL CANALE DEL VASO GOVERNATORE (Du Mai): la definizione ideografica relativa all'azione del Canale indica il governare, il dirigere, il comandare. Du Mai governa e coordina tutti i canali Yang con i suoi 28 punti.

IL CANALE DEL VASO CONCEPIMENTO (Ren Mai): il significato del nome indica occupazione, esercizio di una carica, responsabilità con inclusa la responsabilità di un bambino con riferimento alla funzione gestazionale nella donna. Questi significati hanno portato a definire questo canale Vaso Direttore o Vaso Concezione. I punti di questo meridiano sono 24.

2 – VUOTO DI YANG DEL RENE E DELLA MILZA CON ACCUMULO DI FREDDO

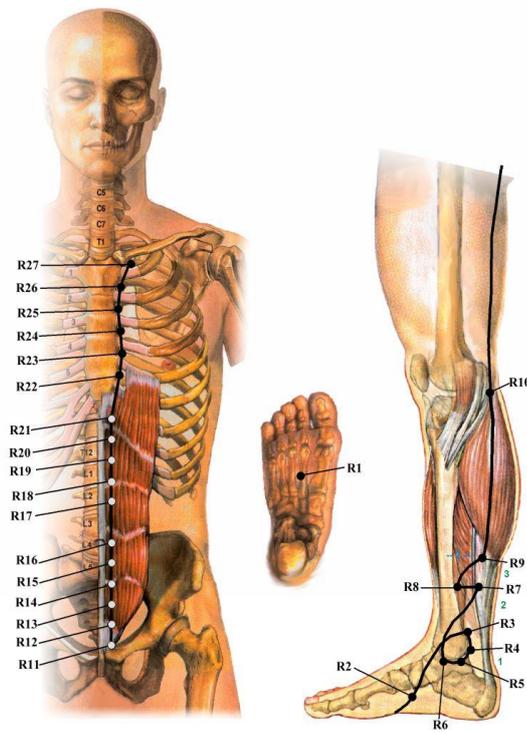
Sintomatologia: lassitudine, freddolosità, diarrea, inappetenza, feci con cibi non digeriti, gonfiore post-prandiale, lingua pallida e gonfia, improntata, polso vuoto.

Trattamento meridiani: Milza e Rene.



Il CANALE DELLA MILZA: appartiene al movimento TERRA ed è collegato ai canali di Stomaco e Polmone. Si compone di 21 punti. Tratta i liquidi, il sangue e il Qi.

Tav.13 - IL CANALE DEI RENI



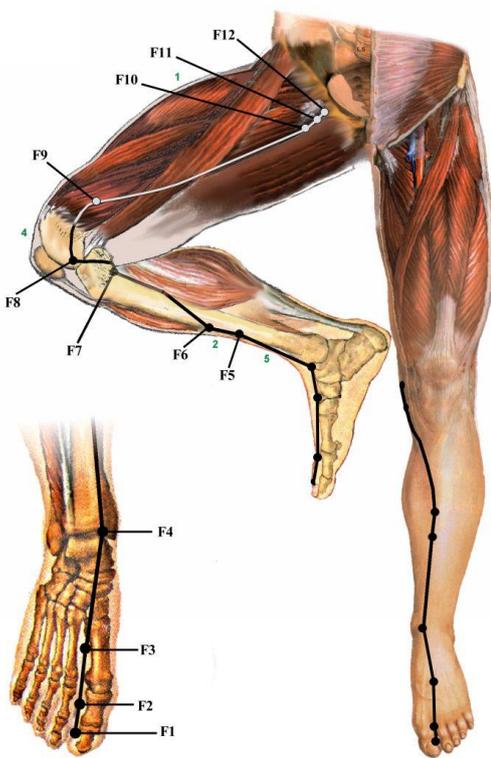
Il CANALE DEI RENI: appartiene al movimento ACQUA ed è legato al canale di Vescica Urinaria e al canale di Cuore. Si compone di 27 punti che trattano il Jing, lo Yin e lo Yang, il cervello e le ossa.

3 – STASI DI QI DEL FEGATO

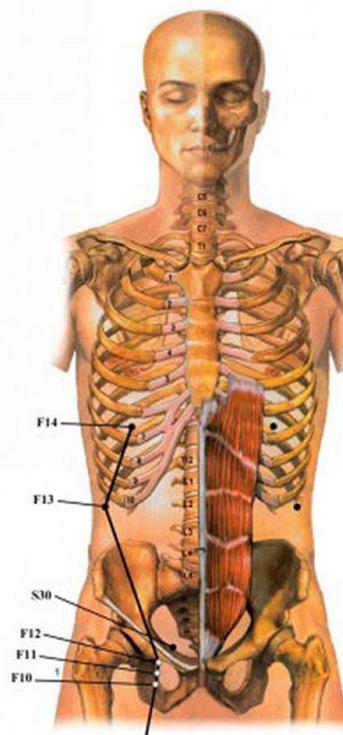
Sintomatologia: disforia, irregolarità mestruali, sindrome premestruale, gonfiore mal definito al basso ventre, lingua con i bordi arrossati, polso teso.

Trattamento meridiani: Fegato e Ministro del Cuore (pericardio).

Tav.19 - IL CANALE DEL FEGATO

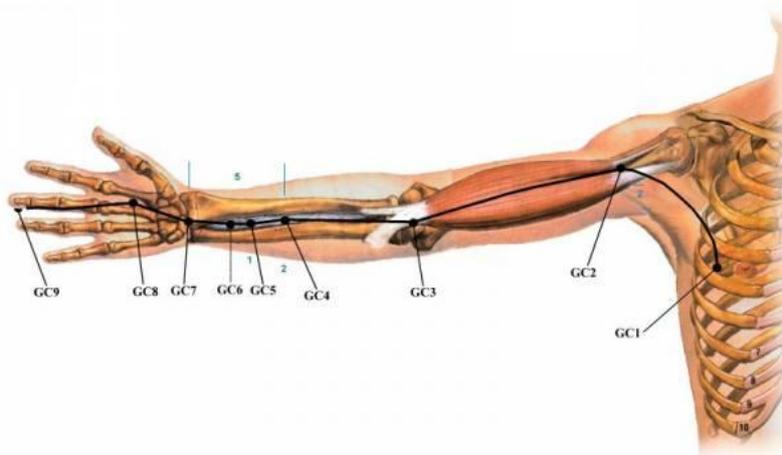


Tav.20 - IL CANALE DEL FEGATO



Il CANALE DEL FEGATO: appartiene al movimento LEGNO ed è collegato ai canali di Vescica Biliare e Maestro del Vuore. Si compone di 14 punti che trattano la libera circolazione del Qi, il Sangue ed i genitali.

Tav.14 - IL CANALE DEL PERICARDIO



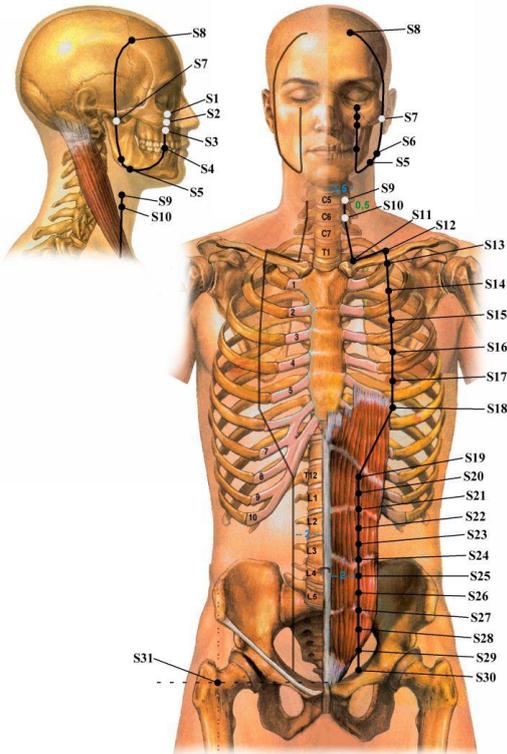
Il CANALE DEL MINISTRO DEL CUORE (Pericardio) appartiene al Movimento FUOCO ed è collegato con il canale del Triplice Riscaldatore e del Fegato. I suoi 9 punti regolano il sangue, l'apparato cardiovascolare e agiscono sullo Shen.

4 – VUOTO DI SANGUE

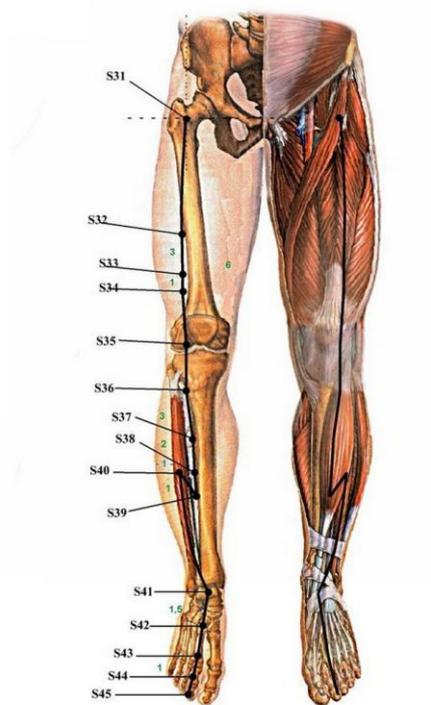
Sintomatologia: donne pallide, emotive, anoressiche, ansiose, insonni, con incubi e iperonirismo. Si avranno sterilità, mestruazioni scarse e in ritardo, cefalea pulsante catameniale, pallore cutaneo, lingua pallida, polso fine e debole o rugoso.

Trattamento meridiani: Stomaco e Milza.

Tav.4 - IL CANALE DELLO STOMACO

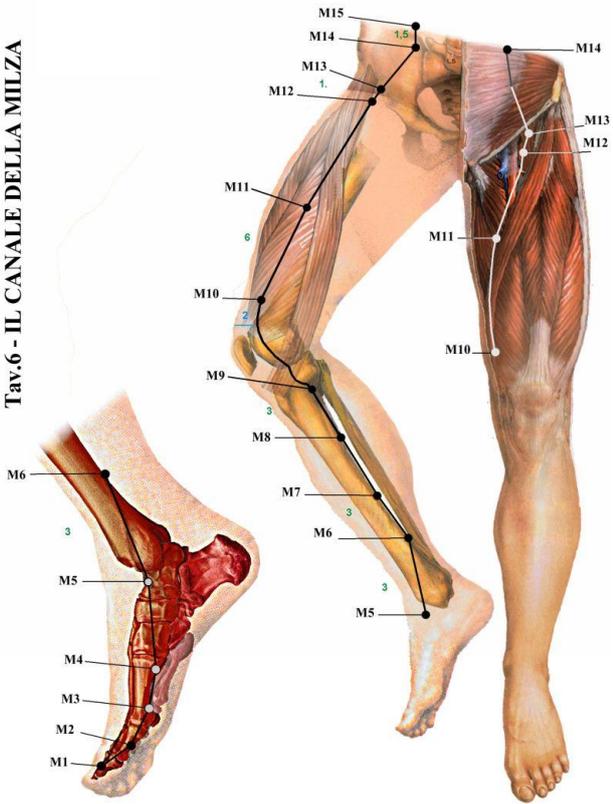


Tav. 5 - IL CANALE DELLO STOMACO

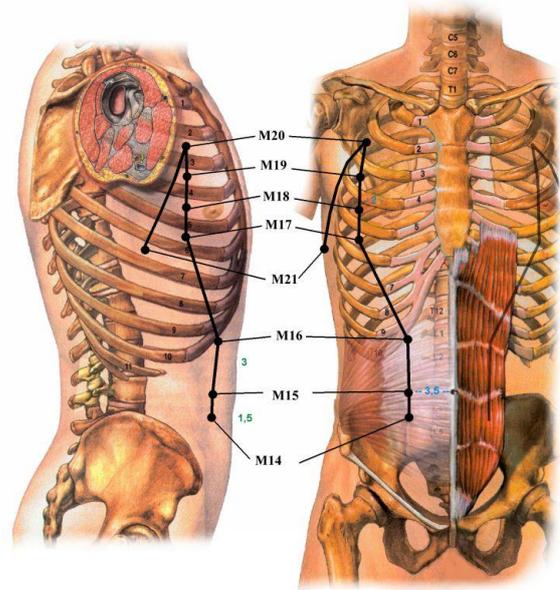


Il CANALE DELLO STOMACO: appartiene al movimento TERRA ed è collegato ai canali di Milza e Grosso Intestino. Si compone di 45 punti che trattano i fluidi e il sangue.

Tav.6 - IL CANALE DELLA MILZA



Tav.7 - IL CANALE DELLA MILZA



Il CANALE DELLA MILZA: appartiene al movimento TERRA ed è collegato ai canali di Stomaco e Polmone. Si compone di 21 punti. Tratta i liquidi, il sangue e il Qi.

ANORGASMIA, FRIGIDITA', IPOSESSUALITA': RIFLESSOLOGIA PLANTARE

La riflessologia è un'arte terapeutica che consiste nel massaggiare alcuni punti definiti del piede al fine di ottenere benefici risultati in altre parti del corpo.

E' una stimolazione nervosa che contribuisce a rilasciare nell'organismo sostanze come ormoni ed endorfine, atte a mantenere l'equilibrio o a ripristinarlo qualora manchi.

La pressione esercitata sulla zona riflessa trasmette messaggi al cervello, stimolandolo ad intervenire su organi, sistemi ed apparati coinvolti nella sofferenza, affinché le risorse disponibili nel corpo vengano liberate, restituendo alla persona uno stato di benessere.

Il massaggio riflessologico agisce su più livelli:

Fisico: attraverso la stimolazione di punti riflessi nei piedi, seguendo schemi ed indicazioni terapeutiche offerte dalla Medicina Tradizionale Cinese (legge del Tao e cinque elementi).

I punti sollecitati durante il trattamento variano da persona a persona, anche se affette dalla stessa patologia, poiché ogni individuo è unico ed irripetibile e risponderà quindi in modo diverso.

Psichico: massaggiando alcune zone del piede in maniera diversa da caso a caso, si può indurre nelle persone uno stato di benefico rilassamento liberandole da emozioni negative, come ansia, paura, angoscia e panico.

Energetico: seguendo le leggi dell'agopuntura lavoriamo i punti shou "antichi" dei meridiani energetici che si trovano a partire dalle dita dei piedi sino ad arrivare al ginocchio, queste stimolazioni servono per riequilibrare l'aspetto energetico dell'individuo.

Un trattamento di riflessologia del piede dura tra i 40 ed i 50 minuti, a seconda delle problematiche che ci si trova di fronte.

Per riuscire ad ottenere un miglioramento stabile e duraturo nel tempo sono necessarie almeno 4/6 sedute con un ritmo di una alla settimana.

Quali sono i vantaggi che può apportare la riflessologia plantare?

Stimola le funzioni vitali dell'organismo attraverso le 7200 terminazioni nervose che arrivano al piede, è un massaggio molto piacevole che porta la persona a rilassarsi completamente abbassando notevolmente il livello di stress, riequilibra energeticamente e funzionalmente il corpo, base del benessere e della prevenzione, migliora il sistema circolatorio e linfatico, aumenta le difese immunitarie e stimola il sistema nervoso.

Può essere affiancata ad una terapia già in atto come trattamento complementare, non è in alcun modo invasiva o dolorosa, non prevede l'assunzione di alcun tipo di farmaco e non provoca alcun tipo di effetto collaterale.

Il riflessologo non è un medico, non fa diagnosi, non cura e non prescrive, ma semplicemente aiuta il corpo a ricreare un equilibrio che permette alla forza vitale della persona di esprimersi nel migliore dei modi per ritrovare il benessere perduto.

ALCUNI DEI TANTI BENEFICI DELLA RIFLESSOLOGIA PLANTARE

- Migliora l'attività cardiaca
- Migliora il buon umore
- Migliora il controllo dell'attività ormonale
- Migliora la qualità del sonno
- Migliora il metabolismo basale
- Migliora gli stati di agitazione
- Migliora il mal di testa
- Migliora gli stati di concentrazione
- Migliora la regolarità del ciclo mestruale
- Migliora la digestione e le intolleranze alimentari
- Migliora la circolazione arteriosa e venosa
- Migliora la digestione dello Stomaco
- Migliora le difese immunitarie
- Migliora la glicemia
- Migliora gli stati di gonfiore linfatico
- Migliora la respirazione e l'ossigenazione dei tessuti
- Migliora le allergie da contatto e ai pollini
- Migliorare gli inestetismi del corpo e del viso
- Migliora l'attività intestinale
- Migliora lo stato psico-fisico (libera le emozioni)
- Migliora l'attività prostatica e uterina
- Migliora la fertilità maschile e femminile
- Migliora l'attività sessuale di entrambi i sessi
- Migliora gli stati di Ansia del plesso solare
- Migliora la pelle da secchezza e impurità
- Migliora l'attività del fegato e della vescica biliare
- Migliorare gli stati di fame nervosa e aiutare persone anoressiche
- Migliora la tensione della muscolatura para-vertebrale
- Migliora le diottrie facendo sì che non peggiori
- Migliora i mal di schiena di tipo muscolare
- Migliora i crampi frequenti e problemi ai tendini
- Migliora tutto l'apparato urinario (cistiti, uretriti, etc...)
- Migliora gli attacchi di panico
- Migliora la funzionalità dell'udito
- Migliora la ritenzione idrica
- Migliora i problemi alle ossa e alla colonna vertebrale e postura
- Migliora i dolori articolari
- Migliora i dolori agli arti
- Migliora lo stato di Stress
- Migliorare gli stati di sudorazione eccessiva o assente

Sulla base degli studi fatti considero la possibilità di 2 trattamenti riflessologici differenti ma che possono essere integrati tra di loro: il primo su base più fisiologica/organica e il secondo di riequilibrio energetico.

TRATTAMENTO RIFLESSOLOGICO SU BASE ORGANICA

Prima di entrare nel vivo del trattamento riflessologico è importante dedicare del tempo al paziente per mettersi delicatamente in contatto massaggiando dolcemente entrambi i piedi:

- 10 carezze circolari sul malleolo interno
- carezze sul dorso del piede, congiungendo stesso dito della mano con quello del piede
- flettere ed estendere il piede facendo presa sul calcagno
- sfregamento laterale del piede (facendo attenzione con le persone anziane)
- prendere la caviglia e facendo presa sul calcagno tenerla sollevata per circa 1 minuto
- massaggiare ogni singolo polpastrello con pollice ed indice
- flettere ed estendere ogni dito del piede facendo presa sul metatarso
- estendere tutte le dita inserendo le proprie dita della mano nelle dita del piede del paziente e tirare delicatamente
- carezze circolari nella zona del sonno

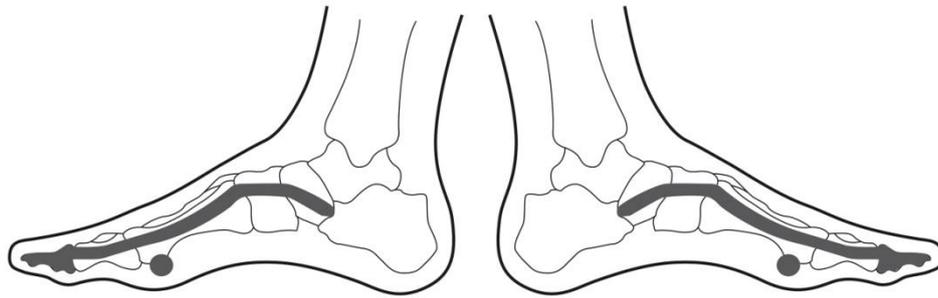
PUNTI RIFLESSI DIRETTAMENTE CONNESSI (P.R.D.C.)

Le fasi di seguito elencate vengono eseguite alternativamente prima sul piede destro e poi sul piede sinistro (per gli organi pari).

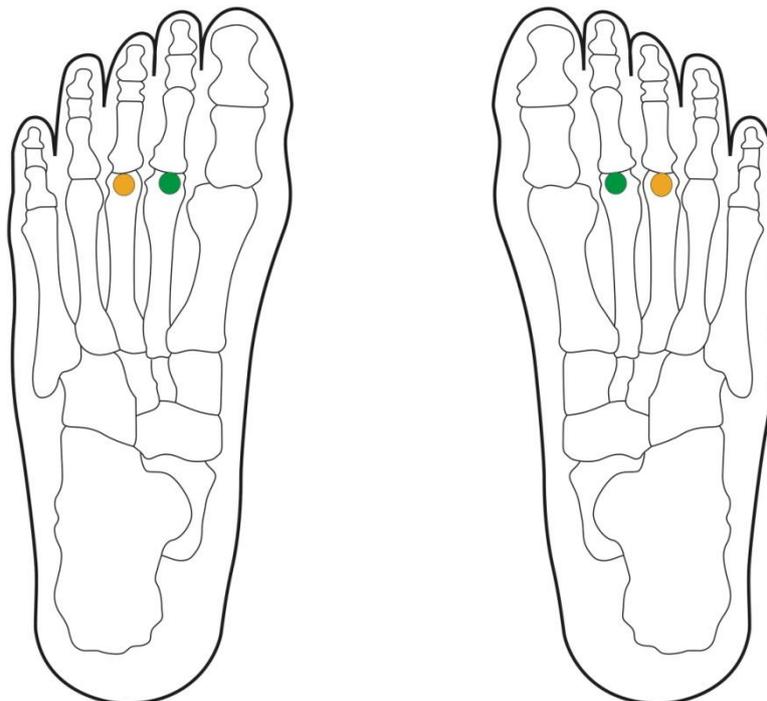
Indispensabile rilassare la persona con problematiche sessuali poiché, come abbiamo visto in precedenza, lo stress è una delle cause principali soprattutto per quanto riguarda l'ipossessualità. Per questo motivo in prima battuta tratterò il sistema nervoso.

- Sistema nervoso:

- **colonna vertebrale**: 3 passaggi completi e 7 passaggi per tratto
- **paravertebrali**: con metodo stop point (fare 5 passaggi avanti e indietro)
- **nervo vago**: puntuale 1 minuto e bruco vibrato tra 1° e 2° metatarso dorsale 1 minuto



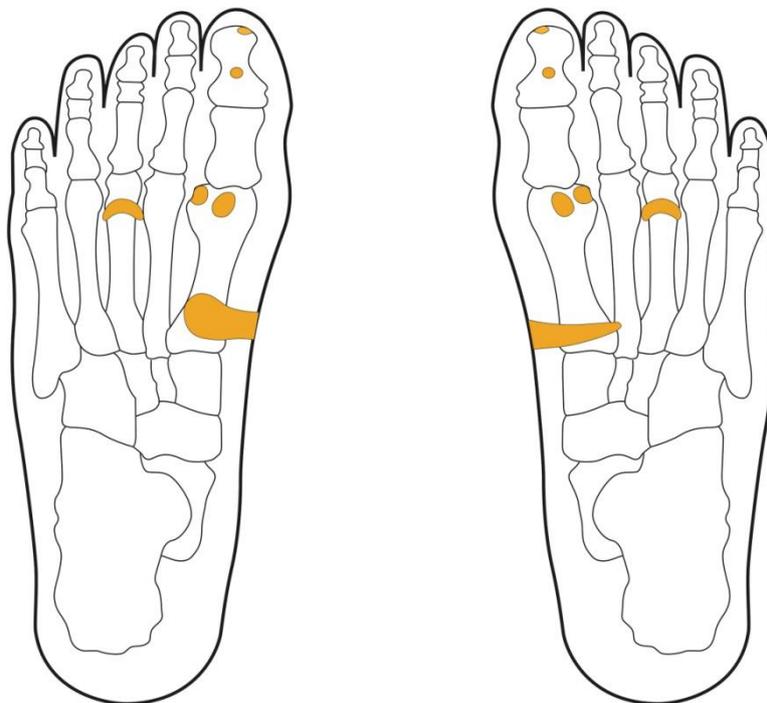
- **diaframma**: puntuale rotatorio; durante l'espiazione premere leggermente e nell'inspirazione lasciare andare. Trattare per 2/4 minuti.
- **plesso solare**: mano destra in senso orario sul piede sinistro e contemporaneamente mano sinistra in senso antiorario sul piede destro. Trattare per 3 minuti.



Come abbiamo potuto leggere gli ormoni compiono un ruolo fondamentale nel desiderio sessuale e non solo; il loro squilibrio influenza negativamente la vita sessuale della donna. Per questo il sistema endocrino non può essere trascurato ma merita un'attenzione particolare da parte del riflessologo.

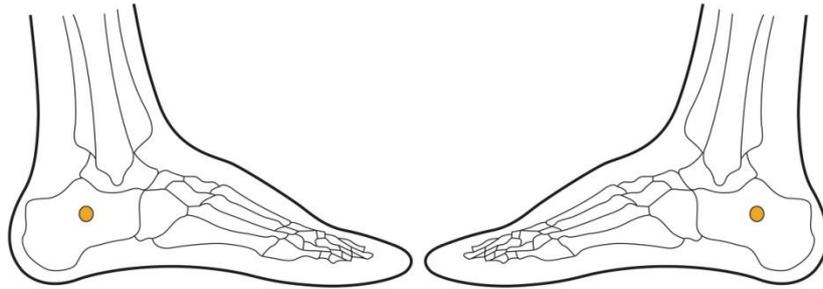
- Sistema endocrino:

- **epifisi**: trattare con bastoncino 1 minuto, con leggera pressione.
- **ipofisi**: trattare con bastoncino 1 minuto, con leggera pressione.
- **Tiroide**: puntuale e rotatorio. Trattare per 1 minuto.
- **Paratiroidi**: puntuale e rotatorio. Trattare per 1 minuto.
- **Surreni**: puntuale e rotatorio. Trattare per 2 minuti.
- **Pancreas**: in senso orario solo sul piede sinistro (poiché stiamo trattando la sua funzione endocrina e non esocrina). Trattare per 1 minuto

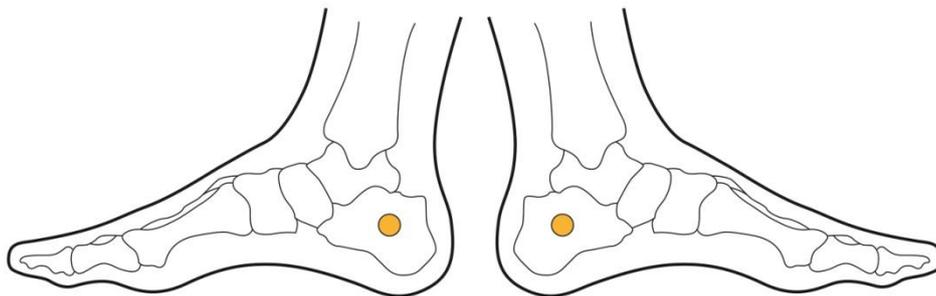


Punti direttamente collegati alla sessualità: ovaie (ghiandole endocrine) e utero.

- **Ovaie:** puntuale e vibrato. Trattare per 1 minuto

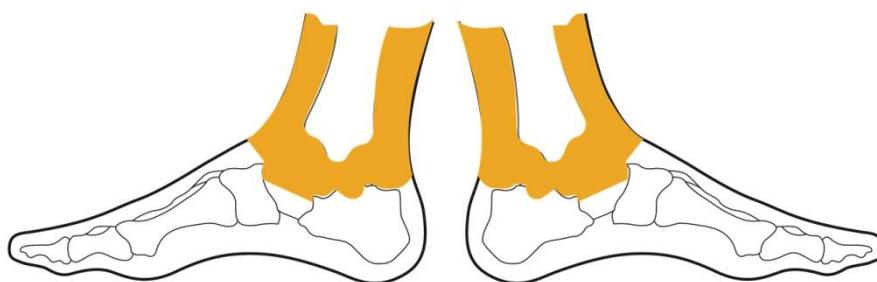
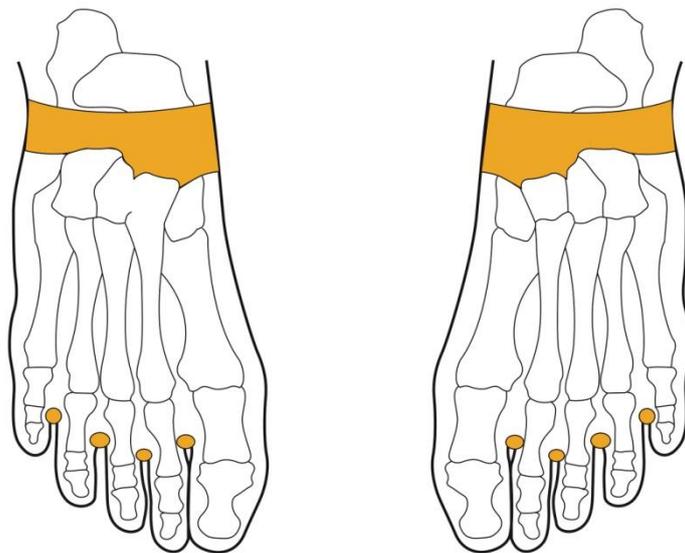


- **Utero:** puntuale e rotatorio. Trattare per 1 minuto



Chiusura del trattamento:

- Sistema linfatico: per drenare le tossine messe in circolo con il trattamento.



- 10 carezze circolari sul malleolo interno
- lieve rotazione delle dita, afferrano i polpastrelli
- ringraziare la persona

TRATTAMENTO RIFLESSOLOGICO SU BASE ENERGETICA (MTC)

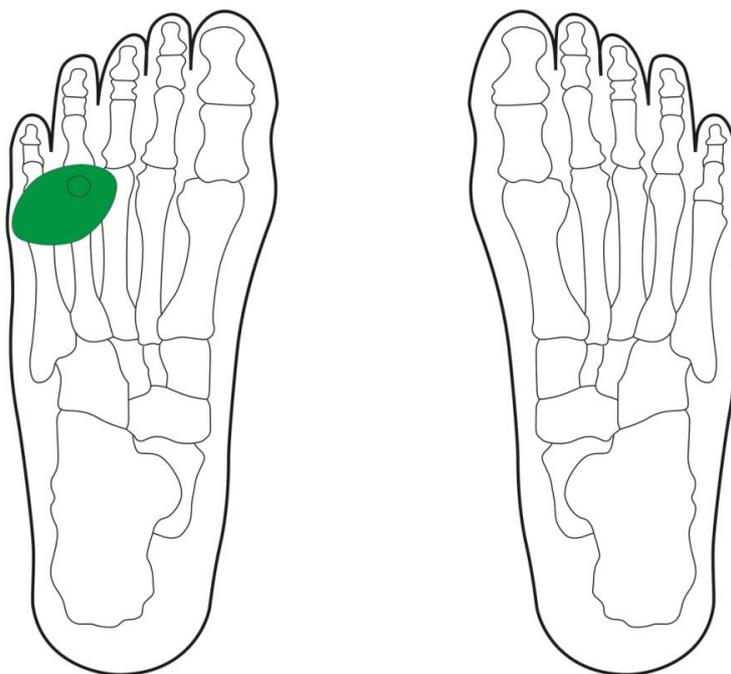
- 10 carezze circolari sul malleolo interno
- carezze sul dorso del piede, congiungendo stesso dito della mano con quello del piede
- flettere ed estendere il piede facendo presa sul calcagno
- sfregamento laterale del piede (facendo attenzione con le persone anziane)
- prendere la caviglia e facendo presa sul calcagno tenerla sollevata per circa 1 minuto
- massaggiare ogni singolo polpastrello con pollice ed indice
- flettere ed estendere ogni dito del piede facendo presa sul metatarso
- estendere tutte le dita inserendo le proprie dita della mano nelle dita del piede del paziente e tirare delicatamente
- carezze circolari nella zona del sonno

PUNTI RIFLESSI INDIRETTAMENTE CONNESSI (P.R.I.C.)

- **Fegato**: regola la libera circolazione del Qi, il sangue ed i genitali.

Lo trattiamo poiché nelle problematiche sessuali esaminate la causa è spesso ricollegabile a stasi di Qi del fegato. Questa condizione causa rabbia repressa, che sicuramente non giova al desiderio sessuale.

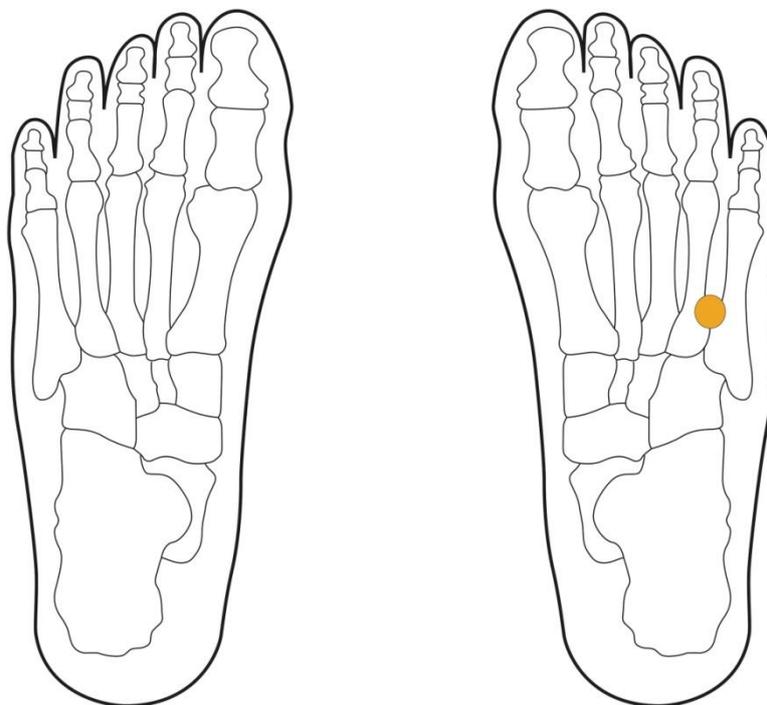
- **Fegato**: massaggio circolare in senso orario dell'area. Trattare per 1-2 minuti
- **Colecisti**: puntuale rotatorio. Trattare per 1 minuto



- Milza: tratta i liquidi, il sangue ed il Qi.

Le problematiche sessuali esaminate potrebbero essere causate da un vuoto di milza o accumulo di flegma. Il P.R. della milza è anche utile per attivare lo yang.

- **Milza**: puntuale rotatorio. Trattare per 1 minuto

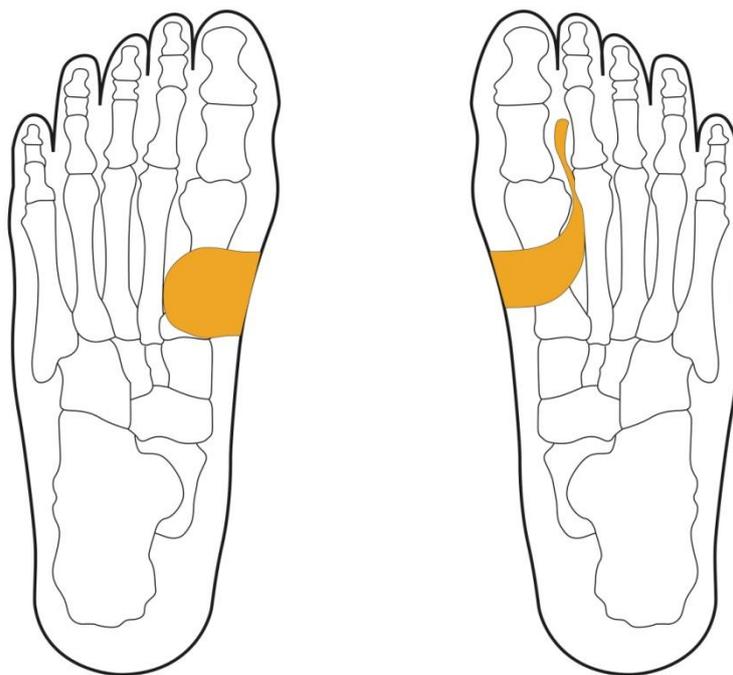


- Stomaco: tratta i fluidi ed il sangue.

Come per la milza il P.R. dello stomaco è utile per trattare il regolare circolo del sangue e distribuirlo. Lo tratteremo insieme al P.R. del pancreas.

- **Stomaco**: puntuale a uncino, con leggera rotazione in senso orario. Trattare per 1 minuto

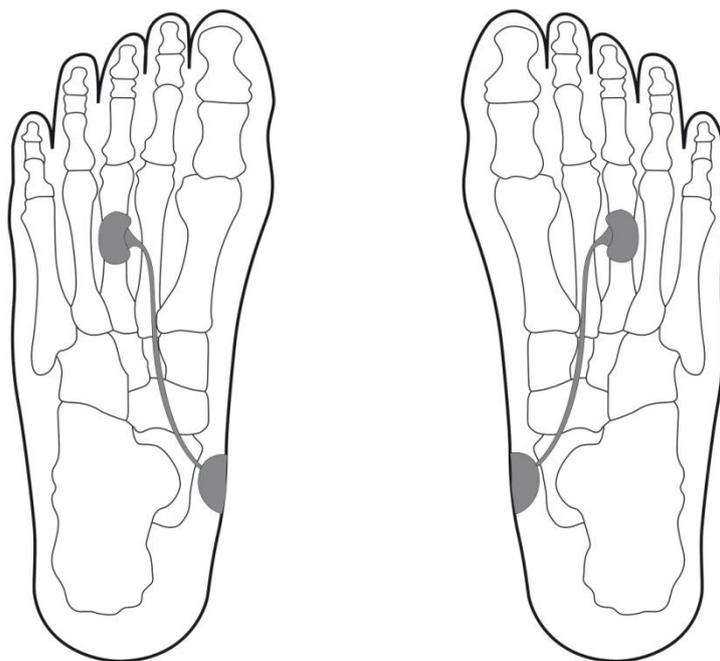
9 passaggi a virgola con movimento gradualmente prolungato, in serie da tre, coprendo tutta la zona riflessa dello stomaco.



- Reni e surreni: trattano il Jing (essenza vitale), lo Yin e lo Yang, il cervello e le ossa.

Tratteremo questi due P.R. per colmare un vuoto di energia e di yang del rene.

- **Reni**: puntuale rotatorio (in caso di calcoli al rene molto leggero). Trattare per 1 minuto
- **Surreni**: puntuale. Trattare 1 minuto



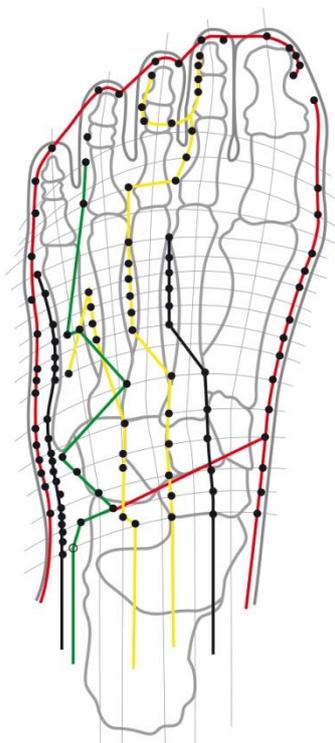
- Vaso Concezione (“mare dei meridiani yin” - Ren Mai) e Vaso Governatore (“mare dei meridiani yang” - Du Mai): canali straordinari che originano direttamente dai reni e ne trasportano l’essenza.

Li trattiamo perché fanno circolare l’essenza attorno al corpo integrandola con il Qi nutritivo. Possono assorbire e trasferire energia ai canali principali quando il loro livello energetico è sottoposto ad oscillazioni

- **Du Mai** e **Ren Mai**: sfregamento rapido su tutta l’area riflessa di entrambi i meridiani

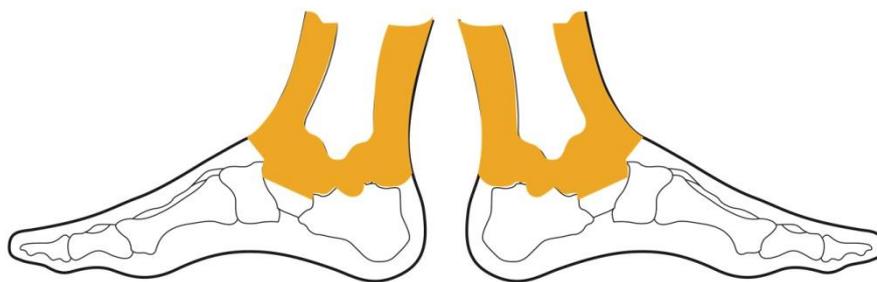
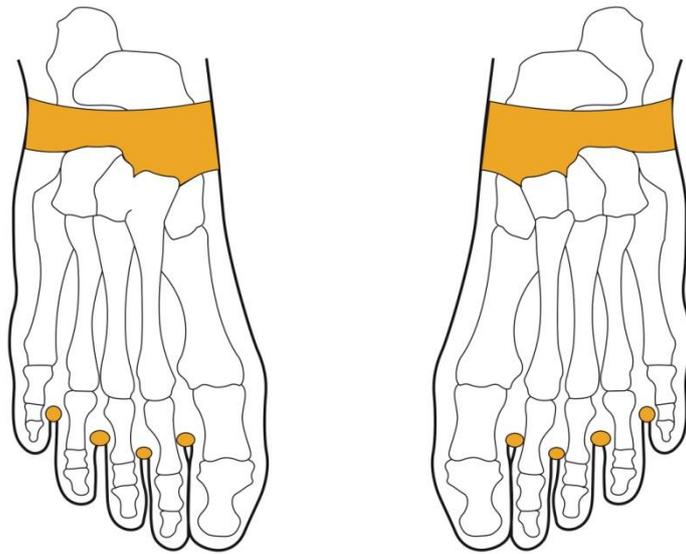
Tattare per 1 minuto

(si può chiudere il trattamento massaggiando con sfregamenti rapidi tutto il dorso del piede che corrisponde alla zona energetica, attraversata dai meridiani che iniziano o terminano il loro percorso nell’arto inferiore)



Chiusura del trattamento:

- Sistema linfatico: per drenare le tossine messe in circolo con il trattamento.



- 10 carezze circolari sul malleolo interno
- lieve rotazione delle dita, afferrano i polpastrelli
- ringraziare la persona

BIBLIOGRAFIA

- “Medicina e Autoguarigione per la donna” – M. e R. Dahlke e V. Zahn, ed. mediterranee
- “Quando il corpo ti dice di amarti” – Lise Bourbeau, ed. AMRITA
- “Arrendersi al corpo” – Alexander Lowen, Astrolabio Ubaldini Edizioni
- “I 38 fiori di Bach” – introduzione e guida all’uso dei fiori di Bach
- Dispense “Floriterapia” - Accademia di Naturopatia Con Sé
- Dispense “Idrotermofangoterapia” - Accademia di Naturopatia Con Sé
- “Medicina Tradizionale Cinese - Per lo Shiatsu e Tuina” – M. Corradin, C. Di Stanislao, M. Parini
- Dispense “Riflessologia Plantare metodo ZA.MA.” - Accademia di Naturopatia Con Sé
- “Reflessologia Zu” – Laozu Baldassarre, ed. Zu Center

RINGRAZIAMENTI

Questa tesi è la conclusione di un capitolo della mia vita molto importante: scolastico ma soprattutto personale.

Un capitolo durato 6 anni nei quali ho vissuto alti e bassi che non dimenticherò mai... spesso ho pensato che non sarei riuscita a rialzarmi ma oggi sono qui, fortificata più che mai.

Ringrazio la mia famiglia che mi ha sostenuto, mi sostiene e mi sosterrà nei momenti difficili... siete il mio riferimento sicuro.

Mia sorella Elena che ha condiviso con me questo percorso scolastico e, sostenendoci e spronandoci a vicenda, siamo riuscite a terminarlo nonostante i frequenti “mi ritiro, mi ritiro, mi ritiro”.

Ringrazio mio marito che, tra gioie e dolori, mi sta aiutando nella mia evoluzione... ora però ho capito, basta sofferenza. Grazie. ;-)

Ringrazio tutti i docenti che mi hanno trasmesso con passione il loro sapere.

Il mio tutor, Mauro, che mi ha sopportato e supportato negli ultimi mesi.

Grazie a chi c'è stato, c'è e ci sarà... a chi entrerà sul mio percorso di vita in punta di piedi. Questo voglio: in punta di piedi.