

ANDREA FAROLFI

ILLUSTRAZIONI DI EUGENIA CARRARO

BE KINKY!



12 (E PIÙ)
ESPERIENZE
PER UN ANNO
DI PIACERE



 GIUNTI





ANDREA FAROLFI

ILLUSTRAZIONI DI EUGENIA CARRARO

BE KINKY!

**12 (E PIÙ)
ESPERIENZE
PER UN ANNO
DI PIACERE**

 **GIUNTI**

SOMMARIO

- 6 Disclaimer
- 7 Chi sono
- 9 Prefazione
- 12 Che cosa troverete in questo libro

BE KINKY!

- 19 Chiudete gli occhi
- 23 Alla scoperta di kink e BDSM
- 29 Tutto il bello del kink
- 31 *Top e bottom*
- 32 Sicuro, sensato e consensuale
- 34 *Giver e taker*
- 36 Sicurezza
- 39 *Forbici di sicurezza*
- 40 Safeword
- 43 Consenso e negoziazione
- 52 *Subspace*
- 53 I sex toy
- 60 Kink e salute
- 67 *Sei più "push" o "pull"?*
- 68 Come lo dico al partner?
- 73 Glossario
- 85 Iniziamo!

LE ESPERIENZE

- 88 1. I “quattro” sensi
97 *L'intimo piacere del massaggio*
98 2. Hello spank!
106 3. Scopriamo il bondage
118 4. Ghiaccio bollente
124 5. Giochi di ruolo
132 6. Un grande abbraccio
140 7. Fai di me la tua tela
146 8. Sotto il vestito...
154 *Scordiamoci i preliminari*
158 9. Giochiamo con la cera
166 10. Parlare con le corde
176 11. Nyotaimori, dantaimori, jintaimori
182 12. Legami
191 *Giunzioni*
193 Single column tie
197 *Piccola storia del bondage (non solo) giapponese - prima parte*
199 Double column tie
203 Legatura del busto
207 *Piccola storia del bondage (non solo) giapponese - seconda parte*
209 Legatura dell'inguine
215 Legatura della gamba
218 Sciogliere i nodi

E DOPO...

- 222 Aftercare
226 Trasgredire
228 Vanilla o pistacchio?
232 Un anno di piacere
234 Per saperne di più
237 Bibliografia

DISCLAIMER

In un noto libro statunitense sul bondage di diversi anni fa c'era un breve capitolo intitolato "Non siate quel tipo di persona!"; questa è forse l'avvertenza migliore per iniziare questo libro.

C'è infatti chi vede una foto o un video su internet e pensa di poterne riprodurre le esperienze, dimenticando che potrebbero essere state realizzate da professionisti.

C'è chi salta le parti teoriche credendo di sapere già tutto.

C'è chi è convinto che più intenso o estremo è un gioco e più sarà piacevole per il partner.

C'è chi ritiene che discutere riguardo alle pratiche da realizzare faccia necessariamente apparire poco dominanti o poco sottomessi o che renda il gioco meno attraente.

Non siate "quel tipo di persona"!

Le pratiche che troverete nelle prossime pagine, se mal realizzate, possono infatti comportare anche danni fisici o emotivi. L'autore e l'editore non si ritengono responsabili di eventuali problemi o incidenti derivanti dalla realizzazione delle attività descritte. Leggete quindi questo libro con attenzione, magari insieme al partner, e diventate degli appassionati preparati, curiosi e rispettosi. Non tralasciate i capitoli sulla sicurezza, il consenso e la negoziazione e giocate sempre con attenzione e buon senso.

Il fatto che abbiate comprato questo libro dimostra che avete a cuore la vostra sessualità e che volete saperne di più perché essa sia appagante e divertente, ma anche consensuale e sicura. Vi assicuro che questa consapevolezza sarà una marcia in più per voi e per chi vi sta vicino e vi renderà anche più attraenti e desiderabili!

CHI SONO

Mi chiamo Andrea, sono un dottore in Scienze dell'educazione e un esperto in educazione sessuale; da tanti anni porto avanti un'intensa attività di formazione legata al mondo della sessualità e del consenso attraverso conferenze, interviste, seminari e corsi.

Sono anche un consulente sessuologico e questo lavoro mi ha portato spesso ad aiutare tante persone e coppie a scoprire una sessualità piacevole e soddisfacente.

Grazie alle mie conoscenze, relative in particolare alla sessualità atipica, collaboro con il Centro integrato di sessuologia "Il Ponte" di Firenze e sono uno degli ospiti del Master in sessuologia scientifica di Giunti Psychometrics.

Infine sono anche un artista internazionale di bondage giapponese, attività che mi ha portato a insegnare e a esibirmi nei più importanti festival europei.

In questo libro sarò la vostra guida alla scoperta di piaceri che hanno a che fare con la sensualità, la costrizione, lo scambio di potere, il sadomasochismo e insieme proveremo a superare tanti tabù e ad avere un approccio creativo e ludico alla sessualità.

Social: @evoluzione.love

Website: www.evoluzione.love



PREFAZIONE

Dott.ssa Laura Norbiato, consulente de "La Valigia Rossa"

“È normale!”

Ecco cosa siamo abituati a dire quando dopo tanti anni in una relazione sopraggiunge la routine o addirittura la noia e il desiderio si abbassa. A volte anche nelle coppie che si sono formate da poco la sessualità è vissuta più come un dovere che come un piacere. Tutto questo è dovuto a retaggi culturali duri a morire, a tabù e a pregiudizi che involontariamente apprendiamo nel corso della nostra vita, a un'educazione affettiva, relazionale e sessuale ancora poco incisiva.

Vivere il piacere in modo libero è qualcosa di difficile per molte persone; si fa sesso sempre nello stesso luogo, con le stesse posizioni, senza sapere quanto potrebbe essere soddisfacente e divertente sperimentare piaceri diversi o, perché no, scoprire che certe cose non sono proprio fatte per noi.

Negli ultimi anni però qualcosa sta cambiando: si è più disposti a mettersi in gioco, il mercato dei sex toy ha avuto un incremento delle vendite, ci si sente più liberi di parlare di sessualità legata al piacere, in Parlamento si inizia a discutere di programmi per l'educazione affettiva e sessuale obbligatori nelle scuole, ma purtroppo si è ancora ben lontani dall'approvarli.

Oltre a essere dottoressa in psicologia, sono consulente de “La Valigia Rossa”, azienda che si occupa di salute e benessere sessuale. Dal 2010 “La Valigia Rossa” è impegnata a promuovere una corretta educazione sessuale attraverso consulenze a domicilio dove la presentazione e la vendita di prodotti fungono da strumenti per parlare di sessualità in modo ludico ma scientificamente corretto, sdoganando tabù e pregiudizi ancora oggi esistenti. “La Valigia Rossa” in questi anni ha raggiunto molte persone, contribuendo nel suo piccolo a un grande cambiamento culturale.

Proprio grazie a questa esperienza lavorativa collaboro con professionisti impegnati nell’ambito della sessualità che, come me, hanno a cuore il benessere sessuale delle persone. Tra gli incontri più interessanti, accrescitivi e importanti c’è stato sicuramente quello con Andrea Farolfi.

Inizialmente ho avuto il piacere di vederlo all’opera nelle vesti di insegnante di bondage – di cui è uno dei più grandi esperti europei – quando ho organizzato dei corsi a Padova; da lì è nata un’amicizia coltivata nel tempo, anche grazie ad argomenti e passioni in comune come la divulgazione, la sessualità e gli studi in psicologia.

Andrea è una persona dalle mille sfaccettature: oltre a essere maestro di bondage, è un violinista e da qualche tempo è anche membro del Mensa Italia, uno dei tanti traguardi che abbiamo potuto festeggiare insieme. Se mi chiedessero di descrivere Andrea, il primo aggettivo che mi verrebbe in mente è “esperto” e sono sicura che ne converrete con me man mano che leggerete questo libro.

Ho avuto la fortuna di vederlo nascere e so quanta passione, impegno e professionalità ci siano in queste pagine. In esse troverete tutta la sua competenza di pedagogo che si mescola con gli studi in psicologia, con la sua esperienza professionale e personale, dando vita non solo a dodici esperienze kinky, ma a vere e proprie pratiche di scoperta e di piacere da poter adattare ai propri gusti personali o da ampliare con la propria fantasia.

Visto che questo libro parla di gioco, ne vorrei aggiungere uno a tutti quelli che troverete poi nel corso della lettura.

Be kinky! non è solo per voi che lo avete tra le mani, ma vi consiglio di regalarlo a un amico, a un collega di lavoro, a un vostro partner, a una persona cara.

Fatelo “dandogli vita”, sottolineando una frase che volete comunicare ma magari non sapete come, evidenziando le parti che ritenete più importanti per il vostro rapporto, contrassegnando i giochi che vorreste provare, lasciando una nota o un disegno a margine.

Un'altra idea potrebbe essere quella di scrivere accanto a una di queste esperienze una data per voi significativa in cui realizzarla. Sarà un modo non solo per rendere speciale un evento, ma anche per stimolare la vostra fantasia, per iniziare a provare le esperienze e poi continuare, perché tutte meritano di essere realizzate.

Questo libro si propone di essere un valido e divertente strumento non solo per chi il sesso kinky già lo pratica, ma anche per chi ancora non sa cosa sia ma vuole avvicinarsi a una sessualità più giocosa, fantasiosa, arricchita da consapevolezza, comunicazione e piacere.

Ecco perché mi sento di dire che *Be kinky!* è il libro che ogni persona dovrebbe leggere per essere felice a letto... e non solo!

CHE COSA TROVERETE IN QUESTO LIBRO

Questo libro è un viaggio alla scoperta del piacere attraverso dodici esperienze sensuali. Voglio essere sincero con voi: quando ho scelto il sottotitolo mi piaceva l'idea che le esperienze fossero dodici come i mesi dell'anno... ma i giochi che sono finiti in questo libro sono molti di più!

Ho provato a contare tutte le possibilità, le varianti, i suggerimenti, ma alla fine ho perso il conto; queste dodici esperienze, infatti, possono essere realizzate in tanti modi e sperimentate in “ruoli” diversi.

Insieme esploreremo gli aspetti ludici e sensoriali della sessualità e capiremo che “trasgredire” non è quello che molte persone pensano, non è nulla di “perverso”, ma anzi è una risorsa importantissima nella vita personale e relazionale.

Parleremo di BDSM, di bondage, di sex toy, di fantasie e di desideri. Alla fine di questo viaggio vi saranno più chiare alcune parole che ora magari vi suonano insolite, scoprirete che tanti stereotipi sono solo dei luoghi comuni e conoscerete nuovi modi per provare piacere.

Tutte le esperienze descritte nel libro sono state pensate per essere realizzate da persone di qualsiasi genere e orientamento sessuale e possono essere svolte in coppia, da più persone o anche da soli. La scoperta della propria sessualità, dei punti sensibili del proprio corpo e delle sensazioni che ci può dare il vivere in prima persona una certa esperienza può rappresentare infatti anche una bellissima esperienza di “autoerotismo kinky”!

Non vi servirà nessuna attrezzatura specifica a parte quello che può essere comunemente trovato in casa. Se poi il gioco vi piacerà, potrete arricchirlo con nuovi oggetti per realizzarlo ancora meglio, traendone sensazioni sempre diverse; oppure potre-

te seguire un corso specifico o conoscere altre persone appassionate per scambiarsi informazioni e ricevere consigli da chi è più esperto.

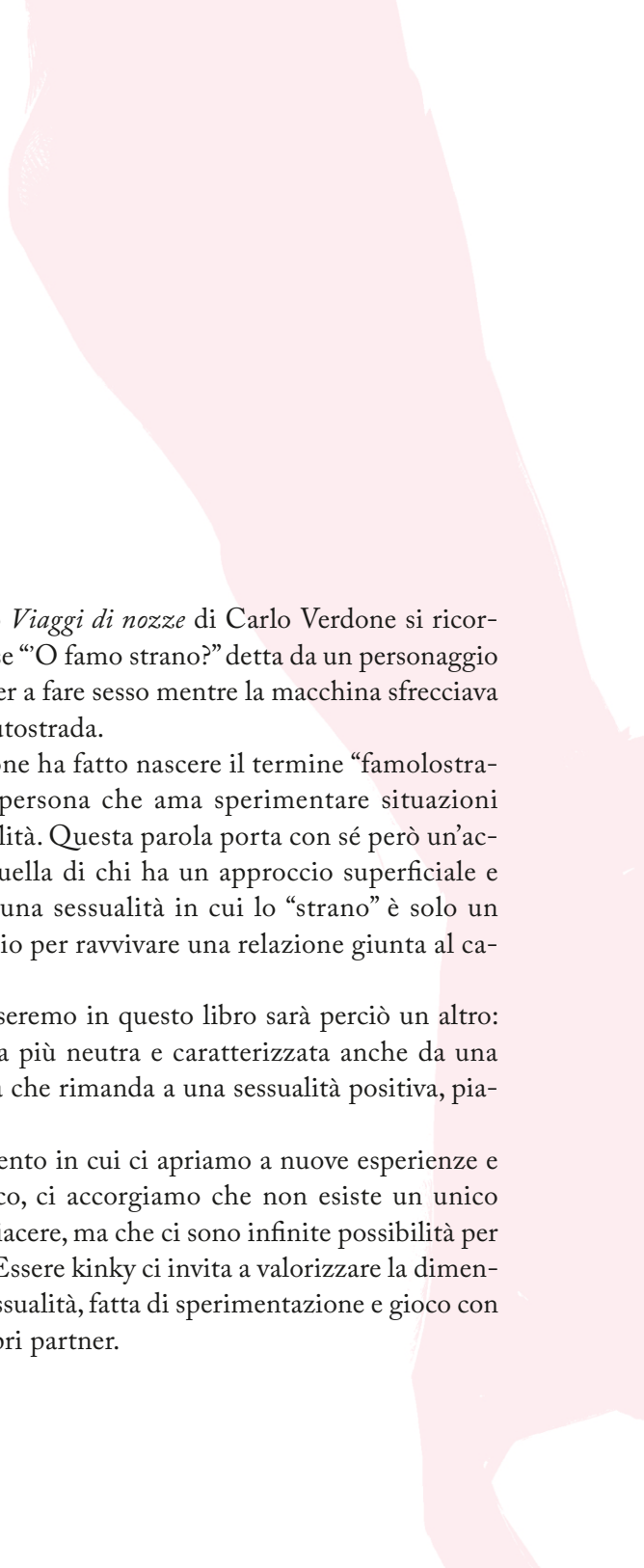
Ognuno potrà trovare il modo più congeniale per sperimentare i giochi con soddisfazione. Non è infatti importante realizzare una certa pratica esattamente come è consigliata nel libro, ma anzi è meglio adattarla ai gusti propri e dei partner; in fondo non conta tanto quello che facciamo, quanto come lo facciamo e che cosa proviamo.

Ecco che allora lo scopo di questo libro non sarà solo quello di esplorare la sessualità più o meno insolita, ma anche di riscoprire noi stessi, di imparare a parlare dei nostri desideri e di riappropriarci della voglia di divertirsi, giocare, conoscere e sperimentare.

Come dice Jay Wiseman, un famoso divulgatore statunitense, **anche se si fa già un buon sesso, c'è sempre il modo di farlo meglio!**



BE KINKY!



Chi ha visto *Viaggi di nozze* di Carlo Verdone si ricorderà la frase “O famo strano?” detta da un personaggio per invitare la partner a fare sesso mentre la macchina sfrecciava a tutta velocità in autostrada.

Questa espressione ha fatto nascere il termine “famolostranista”, ovvero una persona che ama sperimentare situazioni insolite nella sessualità. Questa parola porta con sé però un’accezione negativa: quella di chi ha un approccio superficiale e banalizzante verso una sessualità in cui lo “strano” è solo un momentaneo rimedio per ravvivare una relazione giunta al capolinea.

Il termine che useremo in questo libro sarà perciò un altro: **kinkster**, una parola più neutra e caratterizzata anche da una sfumatura scherzosa che rimanda a una sessualità positiva, piacevole e divertente.

Infatti, nel momento in cui ci apriamo a nuove esperienze e ci mettiamo in gioco, ci accorgiamo che non esiste un unico modo per vivere il piacere, ma che ci sono infinite possibilità per sentirsi soddisfatti. Essere kinky ci invita a valorizzare la dimensione ludica della sessualità, fatta di sperimentazione e gioco con se stessi e con i propri partner.

La vita sessuale – come anche quella relazionale, del resto – deve essere infatti sempre rinnovata, riscoperta, riapprezzata; certo, le consuetudini e la tranquillità ci rassicurano, ma d'altra parte esse rischiano di farci scivolare verso una monotonia in cui abbiamo dimenticato l'importanza del dare e del ricevere piacere e quanto questo sia importante per la felicità nostra e di chi ci sta vicino. È un po' come il cibo: non è necessario mangiare sempre succulenti prelibatezze, ma è importante variare i piatti che cuciniamo, anche se semplici, e saperli apprezzare.

Spero dunque che questo libro possa essere un percorso di scoperta di voi stessi e dei vostri partner e un momento di crescita all'interno di una relazione. Leggete questo libro da soli, insieme, regalatelo; è il mio invito a sperimentare, a divertirvi e anche a diventare più consapevoli.

Il mondo kinky è estremamente vasto e questo libro – più che un'enciclopedia, un vademecum o una serie di istruzioni – è una mappa del tesoro; i bordi della cartina sono quelli del vostro corpo, della vostra mente e delle vostre relazioni e il compito è scoprirne i tanti tesori nascosti.

Quindi non posso che augurarvi buon divertimento e...
“be kinky”!

CHIUDETE GLI OCCHI

In questo capitolo cominciamo subito a fare sul serio: vi presento un gioco da sperimentare ancor prima di realizzare una delle esperienze che troverete nelle prossime pagine. È una sorta di introduzione, ma molto coinvolgente. Se siete in coppia o in più persone, datevi il permesso di realizzare questa esperienza e poi mettetevi in gioco. Vi servirà solo una penna o un pennarello (purché non indelebile).

Ritagliate un momento solo per voi; mettetevi comodi, preparate un ambiente piacevole e rilassato, magari con della musica, candele, qualcosa da bere; insomma create una situazione in cui vi sentiate a vostro agio. Assicuratevi di non essere disturbati; il tempo che sarà necessario dipenderà dal fatto di essere da soli o in compagnia e da quanto a lungo vorrete condurre questa esperienza. Inoltre potete fare questo gioco da soli o con altre persone e persino a distanza.

- Innanzitutto chiudete gli occhi e rilassatevi.
- Se condividerete questo gioco con qualcun altro, questa prima parte può essere svolta anche da soli per poi concludere l'esperienza insieme.
- Mettete da parte le preoccupazioni e i pensieri della vita di tutti i giorni, focalizzatevi su di voi e pensate a qualcosa

che riguarda la vostra sessualità, i vostri desideri e le vostre fantasie; pensate a qualcosa che vi eccita.

- Può essere un'idea che vorreste realizzare, ma anche una fantasia che non vi sognereste mai di mettere in pratica, oppure semplicemente una sensazione. Potete essere i protagonisti o gli spettatori di quello che state immaginando.
- Prendetevi del tempo per esplorare bene tutta la scena, osservatela sotto diversi punti di vista, coglietene gli odori, i colori, le sensazioni tattili, ma soprattutto cercate di capire che cosa vi attira, che cosa ci trovate di eccitante e quali corde tocca nel vostro corpo e nella vostra mente.
- A questo punto riaprite gli occhi, ripensate brevemente a quello che avete immaginato e cercate di sintetizzarlo in una frase, una parola o un disegno per voi significativo e che vi permetta di richiamare subito alla mente i vostri pensieri. Sarà una sorta di “gancio” che vi dovrà ricordare quello che avete immaginato.
- Se realizzate questo gioco da soli, potete puntarvi il simbolo, la parola o il motto che avete deciso su un foglio, oppure disegnarlo sul vostro corpo.
- Se invece sperimentate questa esperienza con qualcun altro, mettetevi vicini, appropriatevi della vostra intimità e a turno disegnatte il vostro “simbolo” sul corpo dell'altra persona. Mentre disegnatte o offrite il vostro corpo all'altro, non dite nulla, in modo da non essere condizionati da eventuali reazioni.
- A seconda del permesso che vi siete dati, potete scegliere una parte del corpo più o meno sensibile e intima oppure una in qualche modo legata alla vostra fantasia. Vi consiglio, se possibile, di scegliere una zona che possa essere coperta dai vestiti, in modo che il disegno possa venire “indossato” anche il giorno seguente senza eventuali preoccupazioni.

- Adesso è giunto il momento di parlare!
- A turno spiegate che cosa rappresenta per voi ciò che avete disegnato, raccontate quello che avete immaginato e perché è così significativo. Ascoltate il partner in silenzio, senza commentare.
- L'esperienza è terminata e la sua continuazione è in mano vostra.
- Potete parlare di come vi sentite e di come vi ha toccato il racconto dell'altra persona. Ognuno ha mostrato al partner uno scorcio della propria intimità, quindi non siate giudicanti o ironici. Accettate che ci possa essere dell'imbarazzo; non c'è nulla di male in questo. Cercate di parlare con tranquillità e fate in modo che anche chi è davanti a voi sia libero di fare lo stesso.
- Potete anche decidere di realizzare subito una delle fantasie presentate oppure prendervi del tempo per rifletterci su.
- Infine potete anche portare con voi il disegno, che rimarrà sulla vostra pelle per qualche giorno come ricordo di un piacevole momento di intimità.

Com'è andata questa prima esperienza? È stata eccitante, piacevole, difficile?

Parlare dei propri desideri e delle proprie fantasie non è sempre semplice. Oltre all'imbarazzo e alla paura di essere giudicati, a volte ci frena anche il timore che l'altro possa fraintenderci e pensare di non essere abbastanza, di non saperci soddisfare o di non essere in grado di capire. Non è sempre semplice dire al partner: "Non te l'ho mai detto, ma a me piacerebbe...".

C'è chi ha una convinzione quasi magica per cui, se ci si vuole bene, certe cose si dovrebbero capire da soli e, se qualcosa non va, non c'è bisogno di parlarne perché è "normale" in una relazione. Altri invece ritengono che certi argomenti siano personali e non vadano toccati affatto.

Purtroppo solo alcuni eroi di fantasia sanno leggere nel pensiero; noi comuni mortali dobbiamo accettare di essere meno onnipotenti, rimboccarci le maniche e capire l'importanza di parlare con i nostri partner (e anche con noi stessi). Un po' di mistero può essere attraente, ma non capirsi è la morte dell'attrazione stessa!

Il rischio è di non essere mai completamente soddisfatti e di finire con il convincersi che non ci sia un modo per mettere in pratica i nostri desideri, che non troveremo mai un partner compatibile o che ci capisca; oppure potremmo caricare il partner di aspettative che poi non sarebbe in grado di soddisfare per il semplice motivo che non ne abbiamo parlato o che ci ha già detto chiaramente che non gli interessano. Per non parlare di chi, per la difficoltà di affrontare certi argomenti o per la paura di un rifiuto, preferisce far finta di niente e cercare soddisfazione con un altro partner di nascosto al primo.

Il nostro benessere, invece, dipende in primis da noi.

Le esperienze che troverete in questo libro non sono solo dei giochi da fare insieme per divertirsi, ma sono anche uno spunto per conoscersi, per esplorare il nuovo, per godersi il vecchio, per rinnovarsi ma anche per apprezzare la tranquillità di quello che abbiamo già.

Impareremo a comunicare meglio, a far presenti i nostri limiti e ad accettare quelli altrui, a chiedere un feedback, a capire meglio quello che ci piace e quello che piace all'altro. Impareremo a prenderci tempo. Quante volte alla settimana riuscite a prendervi dieci minuti solo per voi? Oppure per stare con il partner, solo per il piacere di essere vicini?

È giunto il momento di prenderci questo tempo. Parliamo, esploriamo e diamoci il permesso.

ALLA SCOPERTA DI KINK E BDSM

Iniziamo a vedere che cosa si intende con kink, BDSM, bondage e sadomaso, termini che a volte ci capita di incontrare sulla carta stampata, nei film oppure online. In genere, quando se ne parla nei media, purtroppo si tratta spesso di notizie sensazionalistiche, mal riportate e legate a pratiche realizzate senza alcun criterio.

Per non parlare poi del successo di libri o film a tema – come le *Cinquanta sfumature* – che però, nella maggior parte dei casi, non hanno nulla a che vedere con quello di cui parleremo in questo libro, ovvero la consensualità, il piacere e la sicurezza. È chiaro che si tratta di finzione, ma non tutti sono così preparati da capirlo e certamente questo non aiuta a divulgare una corretta informazione su queste attività.

A ogni modo è difficile stabilire una definizione per questo tipo di sessualità: kinky, atipica, alternativa, insolita, estrema?

Di sicuro è praticata più diffusamente di quanto saremmo portati a pensare: numerose ricerche indicano un buon numero di praticanti – per lo meno saltuari – che varia da circa il 10% (Eurispes, 2018) a percentuali più alte (Herbenick *et al.*, 2017) della popolazione adulta e che una persona su due ha fantasie di dominazione e sottomissione (Joyal *et al.*, 2015 ed Eurispes, 2018).

Il mondo della sessualità non è fatto a compartimenti stagni ed è talmente vario e sfumato che è difficile categorizzarlo; ciò che è trasgressivo per una persona potrebbe non esserlo per un'altra. Di conseguenza etichette come “kink” o “BDSM” vanno intese come “termini ombrello”, utili soprattutto a distinguere chi predilige una sessualità meno convenzionale da un abusatore.

Kink

Kink in inglese significa “stranezza” ed è una sorta di eufemismo per indicare genericamente le attività erotiche più creative. È un termine più ampio di BDSM e comprende anche i giochi non necessariamente legati a dominazione e sottomissione, sadomasochismo o costrizione.

Volendo generalizzare, qualsiasi pratica che non riguardi strettamente il sesso genitale può essere considerata un “kink”; tra i vari giochi possiamo trovare il farsi il solletico, i giochi con il cibo, l'uso di sex toy ecc. Infatti potenzialmente ogni attività può diventare kinky a seconda dell'intenzione con cui la pratichiamo e se la leghiamo a un'idea di trasgressione, ovvero di andare oltre quello che facciamo solitamente.

Kink è dunque un termine ampio, conosciuto in tutto il mondo e che suona anche bene! Usiamolo con grande tranquillità e libertà.

BDSM

All'interno del mondo kinky l'acronimo BDSM identifica più specificatamente le attività caratterizzate da bondage, disciplina, dominazione, sottomissione, sadismo e masochismo. Questo termine nasce negli Stati Uniti alla metà degli anni Novanta

per distinguere certe pratiche – che andavano svolte con criterio – dall’abuso, dalla mancanza di consenso e dalla scarsa attenzione alle regole di sicurezza.

Se kink è un termine dal suono brillante e simpatico, nel pensare al BDSM probabilmente a qualcuno verrà in mente un immaginario oscuro e perverso, fatto di torture e sofferenze. La realtà è però molto diversa, più complessa, ma soprattutto più divertente! Vediamo dunque più nello specifico di che cosa si tratta.

B – “Bondage” significa “schiavitù” ed è un termine generico che comprende tutte le pratiche che determinano una costrizione, dalle manette di peluche alle barre divaricatrici, dalle corde alla mummificazione.

D – “Disciplina” è invece l’insieme delle “regole” che uno dei partner può stabilire e negoziare con l’altro che decide di rispettarle. Queste regole possono riguardare per esempio il modo di esprimersi (l’essere chiamati in un certo modo, come “Padrone/a” o “Signore/a”), l’uso di certe posizioni (come stare in ginocchio) o di un certo tipo di abbigliamento. Se queste regole vengono infrante, il sottomesso può incorrere in delle “punizioni”.

D/S – “Dominazione” e “sottomissione” fanno invece riferimento allo “scambio di potere”, ovvero al fatto che uno dei partner decide di cedere parte della propria libertà all’altro, che prende il ruolo di “guida”. Il partner che guida il gioco è detto “Dominante” o “Dom”, mentre quello che cede in una certa misura il controllo è il “sottomesso” o “sub”. Ovviamente il partner sottomesso lascia che il Dominante decida che cosa dovrà fare e come si svolgerà il gioco, negoziando prima i limiti e confrontandosi sui desideri reciproci. Questi ruoli possono essere vissuti esclusivamente oppure alternati, come accade in chi si identifica come “switch” e preferisce vestire ruoli diversi all’interno della stessa relazione o con partner

diversi. Non è un termine che porta con sé un giudizio di valore; non è infatti vero che chi ama alternare i ruoli si diverta di più o che al contrario si tratti di qualcuno che non ha le idee chiare.

S/M - “Sadismo” e “masochismo” infine riguardano il provare piacere nell’infliggere o nel ricevere dolore e/o umiliazione. Non sto parlando degli omonimi disturbi mentali, ma della possibilità di rendere eccitante una certa dose di dolore oppure qualcosa che normalmente ci metterebbe in imbarazzo o non ci farebbe sentire a nostro agio. Anche se sembra irrazionale, in realtà, se ci pensate, molte persone trovano gratificanti i pesanti sforzi che fanno in palestra; è altrettanto facile inuire quanto possa essere piacevolmente deresponsabilizzante poter dismettere per un attimo gli abiti e le regole di tutti i giorni e sperimentare situazioni insolite e degradanti. In fondo a chi non piace ricevere un piccolo morso durante un rapporto? Perché, allora, non esplorare se può essere eccitante spingersi un po’ più oltre?

Non è necessario che ci piacciono tutte queste pratiche per poter dire di fare BDSM e possiamo anche mescolarle in base alle nostre preferenze: c’è chi ama unicamente la disciplina, chi è masochista e non si sente sottomesso, c’è chi è dominante ma ama sperimentare il dolore su di sé.

Infine i significati di “dolore” o “scambio di potere” sono concetti molto soggettivi: per qualcuno stringere un capezzolo è piacevole, mentre qualcun altro potrebbe trovarlo fastidioso e preferire invece una sonora sculacciata. Ognuno ha il suo modo di vivere il BDSM e di sperimentare queste pratiche. Non conta infatti solo quello che si fa, ma come lo si vive; per questo motivo gli aspetti psicologici e mentali sono più importanti della pratica in sé.

Come vedete il BDSM si confronta con situazioni che nella vita di tutti i giorni sarebbero considerate sbagliate, persino abusive, ma che in questo tipo di sessualità diventano qualcosa che realizziamo in un contesto protetto e che riusciamo a erotizzare. Nelle prossime pagine vedremo dunque come questi giochi si basano sul consenso, sulla sicurezza e anche sulla capacità di distinguere ciò che è sensato da ciò che non lo è. L'idea di base è che il bilancio finale di tutta l'esperienza sia positivo per noi e per le persone con cui l'abbiamo condivisa; non c'è miglior commento a fine sessione che dire o sentirsi dire: "Sono stato bene e mi piacerebbe giocare ancora con te!".

È una perversione?

Chiariamo subito che non c'è nulla di sbagliato o di "anormale" nell'essere kinky.

Nel momento in cui la sessualità si apre alla fantasia, nasce l'eroticismo come piacere e curiosità; sono poi le scelte personali a farci decidere come realizzare queste "trasgressioni" e quanto spesso andare oltre quelle che per noi sono le consuetudini o quella che la società stabilisce essere la sessualità "tipica".

Anche "perversione" è un termine che viene oggi poco usato e comunque non più con un'accezione negativa. Si parla invece di "parafilia". A dire il vero non è molto orecchiabile, ma questo è il termine giusto per dire che ci piacciono certe pratiche kinky, che tutto va per il verso giusto e che non è presente nessun disturbo.

Il sadismo e il masochismo diventano invece un disturbo sessuale quando vengono vissuti con angoscia e comportano un disagio psichico significativo, oppure se coinvolgono persone non consenzienti (APA, 2013). Per capirsi, nessun masochista che fa BDSM si eccita se si chiude un dito in un cassetto e nessun sadico ama far davvero male ai propri partner.