

C

Numero 2
Febbraio '95
L. 7000
Sped. Abb.
Postale/50%

Class

MODA

Il nuovo
stile country
per lui
e per lei

JOGGING

Le regole
da seguire
gli errori
da non fare


BENESSERE

Tre medici
svelano i segreti
del metodo di
Sting per amare
più a lungo

**GENE
GNOCCHI:**
Che fortuna,
da 40 anni io
vivo nel
triangolo della
serenità

TREND VIVERE

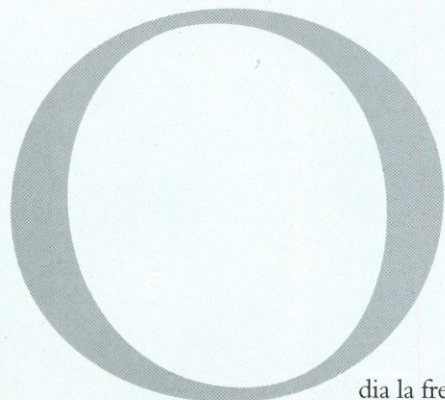
IN PROVINCIA



STING

far l'amore per cinque ore non

STOP



dia la fretta. Soprattutto in amore. Celebre per aver dato vita a un complesso che ha fatto storia nella musica rock, i Police, e aver poi trionfato sul palcoscenico come solista, ora Gordon Sumner, noto come Sting, 43 anni, ha fatto scalpore per tutt'altro tipo di performance: ha dichiarato in un'intervista di riuscire a far l'amore per oltre cinque ore di fila grazie a un'antica tecnica yoga. L'affermazione è stata riportata dai maggiori quotidiani italiani e ha strabiliato lettrici e lettori. Come denunciano da anni i sessuologi, problemi come l'impotenza e l'eiaculazione precoce assillano sempre di più i maschi italiani. E, diversamente da quanto accadeva qualche anno fa, non inieriscono più solo su manager o imprenditori. «A esserne colpiti sono anche gli impiegati della porta accanto», spiega lo psicoterapeuta Diego Frigoli, 47 anni, milanese, specialista in psichiatria, presidente dell'Aneb (Associazione nazionale di ecobiopsicologia) nonché esperto di filosofie zen. I problemi sessuali sono l'effetto di una so-

«Ci riesco grazie allo yoga», ha dichiarato il cantante. È un vero record o solo una provocazione? Un sessuologo e due psicologi rispondono a *Class*. E spiegano: le pratiche zen possono migliorare l'attività erotica. Ma l'uomo deve anche cambiare il suo rapporto con la donna

di Klaus Davi

Un'immagine di Sting
che riflette il suo
anticonformismo. 43
anni, il cantante
si è sposato due volte
e ha cinque figli
dai 17 ai 4 anni. Il suo
ultimo lp, *Fields of
gold*, è nella hit parade
delle vendite.



«Lo yoga può migliorare la potenza sessuale. A patto che l'uomo diventi meno razionale e meno egoista. Più sentimento e meno ragione»

cietà sempre più tecnologica e sottoposta a stress, e quindi interessano fasce sociali sempre più larghe.

Nella sua intervista, Sting parlava di «un'erezione prolungata per cinque ore di media». Di media, appunto. Il cantante ha fatto capire che è in grado di andare oltre. E i quotidiani hanno chiamato in causa un sessuologo, Dominic Collier. La sua ipotesi è ancora più clamorosa: le erezioni di Sting durano fino a sette ore.

Collier è un esperto di tantra. Cioè di quelle pratiche psicosomatiche di matrice orientale che aiutano a ristabilire un equilibrio con il proprio sé (in termini volgari, il mondo interiore) ma anche con il mondo esterno inteso come rapporti sociali, ambiente, cosmo. Ma veramente lo yoga e la realizzazione dello zen rendono un uomo sessualmente superpotente? «La questione è mal posta», ribadisce il dottor Frigoli, «perché la potenza sessuale è il punto di arrivo di una tecnica zen, non un punto di partenza. Fare lo yoga per diventare superman dell'eros è sbagliato. L'obiettivo di Sting va inquadrato nell'ambito di un maggiore equilibrio psico-fisico globale, che il cantante ha raggiunto dopo una vera e propria pratica delle tecniche yoga: una sorta di ginnastica del corpo e della mente capace di produrre nella persona un'armonia interna correlata all'ar-

monia della natura. Il soggetto stressato che soffre di eiaculazione precoce o di impotenza, o che vorrebbe migliorare le proprie prestazioni sessuali, può sì percorrere la strada dello yoga. Ma deve sapere che cambierà la sua visione non solo del sesso ma del vivere in generale».

Ma consultando un medico o uno psicologo si può, grazie allo yoga, potenziare in breve tempo la propria sessualità? «In Italia non esistono scuole di medicina che si ispirano allo yoga ufficialmente riconosciute», spiega il dottor Antonio Pala, 31 anni, psicoterapeuta a Cagliari e a Roma, esponente di spicco della Federazione italiana psicologi ed esperto di tecniche yoga nonché di agopuntura. «Questo può indurre una persona interessata ad affidarsi a un professionista non all'altezza per risolvere i propri problemi. **Chi ha intenzione di migliorare le proprie prestazioni sessuali deve capire che lo yoga non è una tecnica che garantisce la guarigione fulminea. Tutto dipende dal paziente e dalle sue caratteristiche psicofisiche.** Si può migliorare il rapporto con la propria sessualità in una settimana, come anche è possibile che questa strada non sia assolutamente praticabile».

In effetti, gli esperti ci dicono che lo yoga non è una vera e propria tecnica terapeutica,

e forse la parola tecnica in questo contesto non è nemmeno la più appropriata. In altre parole, il maschio che vuole prolungare le proprie erezioni alla stregua di Sting deve pensare che, posto in questi termini, l'obiettivo è difficilmente raggiungibile.

Aggiunge Frigoli: «I percorsi per realizzare lo zen sono essenzialmente due: lo Za-zen e il Koan. La prima tecnica ha lo scopo di ridurre al massimo le influenze esterne per riprodurre al proprio interno la totalità del mondo. Sono attività che riducono al minimo la dipendenza dal mondo e mirano a ricreare un vuoto interiore, un distacco».

Ciò significa che gli uomini d'oggi, sottoposti agli stress più violenti, alla paura di non riuscire sessualmente, soprattutto alla paura di vivere la propria emotività, il proprio femminile, attraverso questa pratica raggiungono un distacco da tutte le forme di dipendenza. «Una base fondamentale», osserva Frigoli, «sulla quale ricostruire una sessualità e una sfera emotiva che non generi dipendenza. Oggi gli uomini tendono a rimuovere i loro sentimenti e a reprimere la loro parte femminile. Tutto ciò ha effetti negativi sulla loro vita sessuale». Ma per l'uomo medio (medio quanto ad emotività) lo Za-zen può rivelarsi difficile. In tal caso, esiste un'altra opzione che è il cosiddetto Koan.

«Una pratica», spiega Frigoli, «che mira ad abbattere i muri della razionalità tra maestro e allievo utilizzando il paradosso come veicolo dialettico. L'uomo d'oggi tende a essere troppo razionale e il suo rapporto con la realtà è dettato prevalentemente dall'Io». Tutte queste considerazioni non spiegano però come mai Sting sia riuscito a raggiungere l'obiettivo di cinque ore di sesso. «**Lo yoga conferisce a chi lo pratica un rapporto completamente diverso con la sessualità**», spiega il decano della categoria, Willy Pasini, 56 anni. «**È come se il tempo non esistesse più e quindi un'erezione prolungata per cinque ore è possibile in quanto l'obiettivo ultimo non è consumare un orgasmo**: la sessualità è un veicolo di realizzazione dell'individuo nell'universo».

Dunque: cinque ore sono possibili, dicono gli esperti, ma a patto che il maschio cambi mentalità. Paradossalmente, diventi un po' più donna, più femminile, meno razionale ed egocentrico. «**Il rapporto sessuale per una persona padrona delle tecniche yoga**», spiega Pasini, «è qualcosa di **completamente diverso. L'equilibrio psico-fisico è totale. I movimenti sono molto più lenti**. Pur mantenendo intatta l'erezione, possono esserci delle lunghe pause in cui i mo-

vimenti vengono rallentati al massimo e poi ripresi. E il tutto non è finalizzato all'orgasmo perché, sotto certi aspetti, la vita è un orgasmo in sé. Un orgasmo continuo».

Lo yoga, rendendo un uomo più cosciente del proprio corpo, lo rende anche molto meno egoista e più partecipe del piacere della partner.

«Eiaculazione precoce e impotenza assillano moltissimi uomini che possono essere curati applicando tecniche yoga», osserva Diego Frigoli. «In fondo, tutte e due le manifestazioni sono dei messaggi che l'uomo trasmette alla partner. Nel caso dell'eiaculazione precoce l'uomo, pur godendo di un piacere per quanto rapidissimamente consumato, non si fa minimamente carico del piacere della partner. Anzi. Sotto sotto, sadicamente, prova piacere nel fatto che lei sia rimasta all'asciutto. Nel caso invece dell'impotenza, il messaggio è quello di un uomo che ferisce la propria donna manifestandole evidentemente il proprio disinteresse».

Il maschio italiano guarda a Sting con invidia, a sentire i nostri specialisti che lo dipingono come un soggetto sempre più problematico. Ma, al di là di obiettivi temporali, per gli esperti nostrani di yoga, di strada da fare ce n'è molta. «Da qui al record delle cinque ore», aggiunge Frigoli, «ce ne corre. Anche se io sono ottimista, perché noto maggiore attenzione dell'opinione pubblica verso le tecniche terapeutiche e le medicine alternative».

LE SCUOLE DI YOGA

In Italia non c'è ancora una regolamentazione delle scuole di yoga. Tra le più affidabili si segnalano quelle iscritte alla Federazione italiana yoga di Roma (via Belisario 7, tel. e

fax 06/4870191). **Milano:** Ginnastica moderna, via Santa Marta 19, tel. 02/8059794, insegnante Piera Scarabelli.

Parma: Associazione centro ricerca e autoinformazione, p.zza Mattarella 3/a, telefono 0521/255133, ins. Gabriella Ferrari. **Roma:** Centro studi yoga, via delle Alpi 8, tel. 06/44231150, ins. Antonio Nuzzo. Centro Ananda yoga, via Appia Antica 230, telefono 06/7857156, ins. Rosanna Rizzi. Altrettanto affidabili i centri che fanno capo alla Scuola yoga Ratna di Piacenza (via G. Taverna 35/c, tel. 0523/336047). **Milano:** Centro yoga Mandir, via M. Bandello 4/2, telefono 02/48005046, ins. Marina Brivio, Emina Cevro Vucovic, Ornella Rizzo. **Lodi:** Centro yoga Suradevi, palestra Arcobaleno, via Tortini, ins. Noretta Delfini, tel. 0371/61035.

Mantova: Ass. cult. Kurma Margayoga, c/o palestra comunale, via Gandolfo 17/a, ins. Marcello Rosignoli, tel. 0376/320449. **Castelfranco Veneto (Tv):** Il girasole, via Friuli 17/c, tel. 0423/472922, ins. Emanuela Niero. **Piacenza:** Istituto yoga Surya Chandra Narga, via G. Taverna 35/c, tel. 0523/336047, ins. Gabriella Cella Al Chamali. **Bologna:** Centro yoga Devabhuti, via Surrogazione 15, loc. Calderara di Reno, tel. 051/726779, ins. Daniela Facciolo. **Castelnovo Sot-**

to (Re): Palestra comunale, via Repubblica 2, ins. Francesco Barbieri, telef. 0522/952345. **Ancona:** Centro yoga Anahat, via Trieste 33, telefono 071/35674, ins. Paola Ciabotti. **Maglie (Le):** Ass. donatori di sangue, via Paisiello 3, tel. 0836/21181, ins. Giuseppe De Pascalis. Prezzi dei corsi: 70-100mila lire al mese per un numero di ore settimanali da 3 a 10. **C**

Sette donne famose si confessano: non a tutte piace la maratona...

«Faccio l'amore per cinque ore di fila». Questa la frase, detta da Sting durante un'intervista alla tv via cavo Vh-1, che ha fatto sensazione. Anche per via della puntualizzazione successiva: «Quando parlo di cinque ore sono modesto. Il mio record? Dipende. Lascio che lo indovinate». Poi l'accenno alla tecnica yoga («È in uso da migliaia di anni. E ben documentata») che gli consentirebbe queste performance. Ora, è vero che «con il sesso tantrico si può andare avanti quanto si vuole», come ha detto Sting, ma il cantante stesso ha poi rivelato che le sue dichiarazioni volevano essere soprattutto una provocazione. «Certo che posso avere un rapporto sessuale che duri per cinque ore», ha spiegato al suo sosia italiano, Robert Grigorov, «ma non è il mio standard abituale. Faccio l'amore quanto voglio e quanto vuole la mia partner, le cose che più mi stanno a cuore sono l'intensità e la forza emotiva. Durante l'intervista mi sono divertito a gettare una piccola esca nell'oceano dell'argomento sesso. Ho fatto centro». E «l'altra metà del cielo» che cosa pensa sull'argomento? Gradisce o rifugge dai record? E dove sta, per loro, il record? Ecco che cos'hanno dichiarato a *Class* sette donne famose.

Carmen Liera Moravia, 40 anni, scrittrice e giornalista: «L'idea di un rapporto che si protrae per troppo tempo mi spaventa. Anzi, mi manda veramente in crisi. Forse anche perché sono un po' claustrofobica. Tutte le volte che la cosa si è protratta oltre le due ore mi sono annoiata. In fondo, trovo che il sesso prolungato sia una forzatura. La durata ideale, per me, è un'ora e un quarto. Oltre, diventa una sofferenza».

Melba Ruffo di Calabria, 31 anni, conduttrice televisiva: «Non condivido l'atteggiamento di chi pensa all'amore come a una prova olimpica. Per me il tempo è irrilevante, non bisogna mettere il cronometro sul comodino. Conta più l'intensità della durata: uno sgar-

do può essere più incisivo di cinque ore di "aerobica"».

Marina Salamon, 36 anni, imprenditrice: «Mi è capitato di stupirmi della durata di un rapporto sessuale come delle emozioni che mi ha dato, cosa molto più importante. Ma non sono disposta a dire per quante ore questo rapporto si sia protratto. Quanto a Sting, diffido di filosofie orientali e pratiche zen e credo più banalmente al desiderio, alla passione e all'intesa fra due persone».

Manuela Di Centa, 32 anni, campionessa olimpica di sci di fondo: «Non ho mai guardato l'orologio. Il mio concetto di fare l'amore comprende un insieme di cose che vanno dal parlare al mangiare insieme al rapporto sessuale vero e proprio. Delle cinque ore di Sting non mi stupisco affatto: di fronte all'amore (quello vero) sono anche poche. Io penso che l'amore sia la forza che muove il mondo».

Claudia Koll, 25 anni, attrice: «Stupirmi della durata di un rapporto? Mi spiazzano piuttosto quelli che concludono subito. La lunga durata è abbastanza diffusa. Anche se devo ammettere che cinque ore mi sembrano davvero tante».

Pialuisa Bianco, 39 anni, giornalista: «Sting avrebbe rapporti sessuali che durano cinque ore? Mi sembra strano. Forse prende qualcosa prima di cominciare. Per quel che mi riguarda, non ho mai avuto modo di stupirmi della lunghezza di un rapporto. Mi è capitato, invece, di stupirmi della sua brevità».

Giannola Nonino, 56 anni, titolare col marito delle Distillerie Nonino: «Non essendo in gara, non penso ci sia la preoccupazione di cronometrare il tempo. Ritengo che l'incontro sessuale inizi dal momento del corteggiamento per concludersi poi in bellezza con l'amplesso. Quindi la dichiarazione di Sting non mi stupisce affatto. Personalmente non ritengo determinante la durata, bensì l'intensità».

Non hanno voluto rispondere sull'argomento **Catherine Spaak**, **Antonella Elia**, **Alessandra Casella**.