



Ayzad

BDSM

**Guida per esploratori
dell'erotismo estremo**

edizione 2015

ANTEPRIMA

BDSM

GUIDA PER ESPLORATORI DELL'EROTISMO ESTREMO

Edizione 2015

Questo libro è consigliato da:

AISPA, Associazione Italiana di Sessuologia e Psicologia Applicata;

IES, Istituto di Evoluzione Sessuale

Facoltà di Psicologia dell'Università dell'Aquila

Quarta edizione del best seller sui giochi erotici di dominazione e sottomissione, aggiornata al 2015. Scritto dal massimo studioso italiano dell'argomento e praticante lui stesso da oltre 25 anni, questo libro tratta ogni aspetto del BDSM (acronimo di *Bondage, Dominazione/Disciplina, Sottomissione/Sadismo, Masochismo*). Dalla storia alle teorie psicologiche; le implicazioni sociali e legali; dalle strategie per trovare il partner ideale a quelle per scegliere e acquistare le migliori strumenti attrezzature per i propri giochi; le comunità di appassionati, i loro ritrovi e le professioniste a pagamento. E naturalmente centinaia di pratiche erotiche estreme, descritte con chiarezza e spiegate in ogni loro dettaglio, con particolare attenzione alla sicurezza dei partecipanti. *BDSM - Guida per esploratori dell'erotismo estremo* apre le porte di un mondo inatteso, dove ogni gesto e ogni istante possono dare vita a esperienze di eccezionale sensualità.

- NOTA IMPORTANTE -

Questa anteprima contiene i primi capitoli di un'opera molto più ampia, di oltre 600 pagine.

Se troverai il libro di tuo gradimento, ti invitiamo ad [acquistarlo da una qualsiasi libreria online](#): costa meno di un pasto al fast food e così facendo contribuirai a finanziare la realizzazione delle prossime opere dell'autore.

Se inoltre trovi interessante il tema delle sessualità insolite, prova a visitare il sito ayzad.com, dove troverai anche altri ebook da scaricare (sì, gratuiti) e tutto un sito dedicato al mondo dell'eros insolito. Ne vale la pena, promesso!

Il libro completo
è in vendita su tutte
le librerie online

**BDSM – GUIDA PER ESPLORATORI
DELL'EROTISMO ESTREMO**
anteprima

Visita il sito
www.ayzad.com
per saperne di più

L'autore

Ayzad è un giornalista pentito nato nel 1969, massimo studioso e divulgatore italiano nell'ambito delle sessualità alternative.

Autore dell'autorevole *BDSM – Guida per esploratori dell'erotismo estremo* (Castelvecchi, 2004), di *XXX – Il dizionario del sesso insolito* (Castelvecchi, 2009), del romanzo *Peccati originali* (2013), della biografia *La Padrona* (2014) e di *I love BDSM* (2015), svolge anche attività di personal coaching per le problematiche legate all'eros insolito.

Per rimanere sempre aggiornato sui libri e gli articoli di Ayzad - nonché ricevere settimanalmente il suo notiziario dal mondo del sesso insolito – puoi iscriverti alla newsletter del sito ufficiale dell'autore dalla homepage di www.ayzad.com

In copertina

Illustrazione di [Virginia Micagni](#)

Edizione

© 2015 Ayzad - Tutti i diritti riservati.

Informazioni e contatti: www.ayzad.com

Il libro completo
è in vendita su tutte
le librerie online

**BDSM – GUIDA PER ESPLORATORI
DELL'EROTISMO ESTREMO**
anteprima

Visita il sito
www.ayzad.com
per saperne di più

Prefazione

La bussola che mancava

di Alberto Caputo

Psichiatra e Psicoterapeuta

Istituto di Evoluzione Sessuale

Come giovane docente di un'importante scuola di sessuologia di Milano, nel 2004 mi fu affidato dal responsabile dei corsi l'innovativo compito di tenere una serie di lezioni su «Parafilie e Perversioni». Mai prima si era osato tanto, neppure nell'unica città italiana con una dimensione europea, benché si trattasse di una cosa relativamente normale. In qualità di psichiatra, dall'inizio della mia attività didattica mi venivano regolarmente affidati una serie di argomenti spinosi e apparentemente ingrati quali pedofilia, omosessualità, transgenderismo, travestitismo, disturbi sessuali secondari e disturbi psichiatrici... Insomma, tutto quello che riguardava le devianze, la sessualità disturbata e non convenzionale («le zozzerie» di Caputo, come le chiamavano i miei colleghi). Accettare di occuparsi di aree così fortemente connotate da possibili pregiudizi morali mi permetteva, in realtà, di ritagliare i miei spazi di visibilità. Si trattava di argomenti poco presidiati dai sessuologi tradizionali e sui quali, da quasi 100 anni, si erano sbizzarriti numerosi psicanalisti con interpretazioni selvagge e senza una minima idea di rigore clinico e scientifico. Una bella sfida, dunque.

Per prima cosa, come Dottore di Ricerca mi mossi cercando la più corretta sistematizzazione nosografica del problema: in fondo le perversioni erano una malattia e come tale bisogna studiarle. Mi venne in aiuto il Manuale Diagnostico Statistico (nella sua IV edizione) in uso agli psichiatri di tutto il mondo, un testo ateoretico per definizione. Alla fine del capitolo sui *Disturbi sessuali* trovai le «parafilie» classiche: *esibizionismo, voyeurismo, frotteurismo, sadismo, masochismo, feticismo, feticismo di travestimento*. Gli autori avevano poi esteso la classificazione includendo le *Parafilie non altrimenti specificate* in un cestino nosologico che comprendeva deviazioni che andavano dalla zoofilia alla coprofilia, passando per il bondage e i giochi di dominazione.

All'inizio presi tutto alla lettera, ma mi accorsi quasi subito che le definizioni del testo internazionale di riferimento per clinici e terapeuti tendeva a inquadrare tutto sotto la prospettiva della grave psicopatologia o della insana volontà di un soggetto di procurare dolore o nocumento a sé o agli altri. Insomma, per parlare di «Parafilie» ci si do-

veva riferire a impulsi, fantasie e comportamenti sessualizzati che dovevano generare un certo grado di «disagio». Non mi bastava.

Cercai quindi conforto nei classici della psicanalisi da Freud a Fenichel. Ma... anche qui la prospettiva mi sembrava limitata. Indipendentemente dalle diverse scuole di pensiero, tutti i «perversi» avevano subito gravissimi traumi nella loro infanzia, traumi che rimanevano lontani dalla dimensione conscia e che venivano riattualizzati in una miriade di pratiche sessuali devianti dalla norma. Gli studi psicoanalitici erano, però, per lo più basati sull'arbitraria interpretazione di «casi singoli» con i quali si pretendeva di costruire teorie omnicomprensive, in barba al metodo scientifico.

Prima di consultare la letteratura scientifica più moderna mi rimaneva una buona fonte di informazioni facilmente fruibili, ma molto ambivalenti: Internet. Scoprii un altro mondo, frequentatissimo. Cominciai a navigare sui siti specializzati e così incontrai per la prima volta l'acronimo «BDSM», definizione che si allontanava moltissimo da quella patoplastica in voga fra psichiatri e analisti. Al concetto di «disagio» veniva sostituito quello di «piacere», a quello di «dolore» si preferiva «esplorazione sensoriale», alla «vittimizzazione» si contrapponeva la «conduzione di un'esperienza». Tuttavia percepì che la visione dal «dentro» della Rete non era sufficiente, ci si poteva facilmente perdere in una giungla digitale. Quello che stavo approcciando non era più un argomento clinico per specialisti, ma un fenomeno sociale molto più diffuso e variegato di quanto pensassi. Trovavo molto interessanti le opinioni dei «puristi», cioè di coloro che praticavano seriamente e rigorosamente il BDSM da anni. Si trattava però di un gruppo relativamente ristretto le cui discussioni, ospitate su forum ultra-esclusivi, si elevavano a «maître à penser». Il rischio dell'eccesso di intellettualismo era dietro l'angolo. Mi lasciavano, poi, piuttosto perplesso i trafficatissimi siti di attività mercenarie e di attrezzistica. Trovavo anche un caos notevole fra coloro che si proclamavano esperti sperimentatori del sesso estremo e che cercavano un/una partner per mettere in atto le loro fantasie. Incappai, per ultimi, anche in una serie di *sex addicted* e di individui francamente disturbati che appartenevano a «sette sataniche», situazioni che lontanissime dal BDSM che stavo incominciando a delineare.

Curiosando fra gli scaffali di una biblioteca scientifica del centro trovai la prima edizione che profumava ancora di inchiostro di *BDSM: Guida per gli esploratori dell'erotismo estremo* scritta da un tale Ayzad, uno pseudonimo che mi ricordava qualche divinità demoniaca persiana. Era effettivamente la bussola che mi mancava per orientarmi.

Il libro inquadrava, in modo perfetto e senza preconcetti, le logiche e

le pratiche della sessualità estrema in una prospettiva altamente competente e decisamente realistica, spogliata da ogni correlato perverso e patologico. Secondo Ayzad il «gioco», per essere veramente tale, richiedeva desiderio di esplorare i propri limiti e le proprie sensazioni, perizia, intraprendenza, serietà, impegno, dedizione e piena consensualità. Qualcosa di completamente diverso dagli «impulsi e fantasie sessualizzate» delle *Parafilie* (in ambito psichiatrico), dagli effetti dei «traumi infantili» delle *Perversioni* (secondo la visione psicanalitica), dalla «sessualità deviante» (come pregiudizio sociale), o dal mercimonio di prestazioni (fruibile su Internet).

Con questo nuovo occhio cominciai a consultare la letteratura scientifica più recente e scoprii che le cose, in ambito accademico, erano cambiate. Diversi studi pubblicati su riviste autorevoli concordavano sull'improbabilità di una genesi traumatica infantile degli interessi riguardo al BDSM ed escludevano una correlazione di queste pratiche con altri disturbi psichiatrici. Al contrario, coloro che praticavano il sesso estremo si dimostravano dotati di ottime abilità di negoziazione e di rispetto delle regole. Alcuni esperimenti confermavano una differente e positiva risposta ormonale allo stress anche per coloro che preferivano pratiche masochistiche.

Dopo tre anni di studi e corsi mi decisi a contattare Ayzad per conoscere direttamente il suo punto di vista. Da allora ho il piacere e l'onore di condividere una profonda amicizia e una fervida collaborazione scientifica con lui. Ayzad stesso mi ha fatto da guida e mi ha presentato i principali esponenti, locali, negozi e siti della «scena BDSM» italiana. Insieme siamo stati i primi a tenere uno workshop di BDSM a un serissimo congresso di Sessuologia europeo. L'evento ha destato clamore e grande interesse, risultando fra gli interventi più seguiti.

La terza edizione di *BDSM: Guida per gli esploratori dell'erotismo estremo*, divenuto nel frattempo un vero libro *cult*, si è ampliata ed espansa. Una caratteristica di questa cultura erotica è infatti la continua ricerca, volta a migliorare la qualità delle esperienze e garantire la sicurezza dei praticanti attraverso un costante affinamento delle tecniche, degli strumenti utilizzati e di informazioni provenienti dalle più disparate branche del sapere. In questo spirito anche il libro non fa eccezione: decine di ritocchi e aggiornamenti hanno assicurato che rimanesse un riferimento autorevole e completo sia per chi sta compiendo i primi approcci al BDSM, sia per chi pur ritenendosi esperto della materia comprende l'importanza di seguirne gli sviluppi.

È con questo spirito che alcune risorse quali lunghi elenchi di siti utili, di indirizzi o di opere d'approfondimento sono state spostate online,

sul sito dell'autore. In tal modo è possibile trovarle sempre aggiornate. Il nucleo informativo è rimasto però naturalmente su queste pagine, ricco e stimolante, capace di aprire nuove prospettive come il giorno in cui lo scoprii io rimanendone affascinato. Posso tranquillamente affermare, senza esagerare, che siamo di fronte a un vero capolavoro. Ora potete iniziare a giocare.

Penso sempre a te. Quando vado a letto la notte è una specie di tortura per me. Non scriverò su questa pagina ciò che mi riempie la mente, la vera e propria pazzia del desiderio. Ti vedo in cento pose, vergognose, verginali, languide, impudiche. Concediti interamente, tutta, quando ci rivediamo. Tutto ciò che è nascosto agli altri, devi darmelo. Voglio essere signore del tuo corpo e del tuo spirito.

JAMES JOYCE, scrittore



Il libro completo
è in vendita su tutte
le librerie online

**BDSM – GUIDA PER ESPLORATORI
DELL'EROTISMO ESTREMO**

anteprima

Visita il sito
www.ayzad.com
per saperne di più

Introduzione

*Colui che non sente la musica
pensa che chi danza sia matto.*
RUMI (JALALUDDIN MUHAMMAD IBN
MUHAMMAD), maestro sufi

La prima edizione di questo libro, uscita nel 2004, si apriva con una spiegazione dell'allora misterioso termine "Bdsm". Quel vocabolo inventato negli Stati Uniti attorno al 1985, scrivevo in sintesi, indica i giochi erotici di dominazione e sottomissione senza dovere usare parole angoscianti come "sadomasochismo", che riguardano più propriamente brutte patologie senz'altro da curare.

Da allora è passata molta acqua sotto i ponti. Oggi anche in Italia BdsM è una sigla di pubblico dominio, persino abusata, e la cultura cui si riferisce viene discussa più con fascino che paura. Ciò nonostante attorno a essa permane una certa confusione alimentata anche dalla superficialità dei media e da molti pregiudizi oscurantisti. Al caos contribuisce pure l'enorme varietà di interpretazioni personali che ognuno dà dell'erotismo estremo: quelle quattro lettere riuniscono dozzine e dozzine di pratiche differenti accomunate solo da una filosofia di fondo che a volte è difficile riconoscere osservandole dall'esterno.

In questi anni anche *BdsM – Guida per esploratori dell'erotismo estremo* ha riscosso un certo successo, vendendo molto più del previsto e affermandosi come testo di riferimento anche accademico su questo tipo di sessualità. La più gradita sorpresa per me è stata ricevere parecchie centinaia di e-mail di ringraziamento da parte di lettrici e lettori che nelle sue pagine hanno trovato risposta ai loro dubbi sia tecnici che esistenziali. Quei messaggi mi hanno confermato che un libro così ci voleva davvero. Non per fare adepti a una fantomatica "causa BdsM" ma perché in un campo tanto delicato, dove la posta in gioco sono serenità, sicurezza e salute, un'informazione corretta può letteralmente cambiarti la vita.

È per questo che ho accettato con piacere la proposta di realizzare una nuova edizione. A cambiare non è solo la veste grafica molto migliorata: con l'occasione ho potuto infatti correggere qualche piccola impreci-

sione, inserire nuove sezioni, aggiornare alcuni riferimenti e descrivere i cambiamenti a volte radicali avvenuti negli ultimi anni.

Se però vi state ancora chiedendo il significato del titolo, questo è il momento per dirvi che BdsM è l'acronimo inglese dei vocaboli:

Bondage Dominazione Sadismo Masochismo

E ora cerchiamo di capire cosa significhi tutto questo.

Questione di istinto

La *B* di *BdsM* sta per *bondage*, che in inglese significa 'legame', proprio nel senso di corde e nodi. Vuol dire anche 'costrizione', ed evoca immagini di manette e corsetti mozzafiato. Infine significa ancora 'legame', inteso però come rapporto fra due individui differenti che si trovano uniti in qualcosa di comune.

La traduzione italiana 'schiavitù' raccoglie le tre sfaccettature di questo vocabolo per indicare un gioco erotico che è la forma più concreta ed estrema del «fammi tutto quel che vuoi» sussurrato dagli innamorati.

Anche *D*, cioè *dominazione*, si riferisce al piacere – in questo caso più cerebrale – di lasciarsi guidare nelle proprie esperienze, emozioni e sensazioni dalla volontà del partner. È quello che accade in qualsiasi rapporto sessuale, ma nel BdsM il gioco può uscire dalla camera da letto per movimentare e rendere speciale qualunque momento della vita quotidiana. Alcuni ritengono che il significato corretto di quella *D* sia 'disciplina', riferendosi all'insieme di regole che vengono imposte al comportamento della parte sottomessa e implicano una punizione nel momento in cui fossero disattese. Sta al gusto delle persone coinvolte scegliere fin dove si voglia spingere questo aspetto della relazione...

Il *sadismo* della *S* non è quello stereotipato dei film, dove un pazzoide vestito da scemo raggiunge l'orgasmo solo facendo urlare di dolore i propri prigionieri. Certo, è indubbio che un certo godimento nell'infliggere sofferenza (fisica o mentale) faccia parte dell'istinto naturale degli esseri umani – basta osservare i divertimenti dei bambini, privi di remore sociali, per rendersene conto. Nel BdsM tuttavia questa inclinazione viene liberata con intelligenza e diversa intensità, ma soprattutto con un altro spirito. Come vedremo nelle prossime pagine il gioco consiste nel far sperimentare al proprio partner una fisicità dimenticata, sempre in un contesto erotico di grande coinvolgimento.

Pure la *M* di *masochismo* non assomiglia affatto all'autolesionismo di cui



si parla in psichiatria. Contrariamente a quanto si immagini, nella realtà non esistono i masochisti cui piace sentire dolore *tout court*. Ci sono però persone che hanno imparato a sperimentare attraverso la propria sensorialità e all'interno di una situazione erotica sanno apprezzare positivamente anche gli stimoli intensi provocati da una sensazione di dolore. Questa capacità non ha niente di misterioso e dipende solo dalla chimica del corpo umano, che è uguale per tutti. Il BdsM è una delle tante vie per scoprire questo aspetto di se stessi, con il vantaggio di poter donare le proprie reazioni e sensazioni a qualcuno che le troverà particolarmente piacevoli.

L'erotismo estremo è tutto questo e molto di più, e viene interpretato da ciascuno nella chiave più adatta alla propria personalità e alle proprie caratteristiche.

Ciò che accomuna ogni lettera del BdsM è comunque il recupero e l'esplorazione di istinti tipici della natura umana, purché questo venga fatto con rispetto e preparazione. Viene tuttavia da chiedersi perché qualcosa di tanto normale possa apparirci così strano e insolito, o persino pericoloso e immorale. Ma naturalmente c'è una risposta.

Riassunto dei 120 anni precedenti

Andiamo nell'Europa del 1880, dove opera il dottor Richard von Krafft-Ebing, alienista. Niente a che fare coi marziani: gli alienisti sono i "medici dei matti", che di norma vengono convocati solo nei casi più

gravi, quando i disturbi diventano troppo pericolosi o socialmente inaccettabili. La psicanalisi è un concetto ancora tutto da scoprire, così nelle sue terapie Richard applica gli ultimi ritrovati della scienza: camicie di forza, corde, bagni gelati e morfina in quantità. Fra i suoi scritti troviamo per esempio un'orgogliosa descrizione della cura da lui ideata per il "grave disturbo" della masturbazione nelle adolescenti: cauterizzare il clitoride con un ferro arroventato.

Nel 1886 Krafft-Ebing raccoglie oltre duecento fra i casi più interessanti da lui seguiti nel libro *Psychopathia Sexualis*, un testo fondamentale nella storia della sessuologia. Per farsi un'idea del suo metodo di lavoro è interessante leggere il sommario dell'opera, che riporto integralmente:

- 1) Frammenti di un Sistema di Psicologia della Vita Sessuale
- 2) Fatti Fisiologici
- 3) Fatti Antropologici
- 4) Patologia Generale (Neurologica e Psicologica)
 - a. Sadismo
 - b. Masochismo
 - c. Feticismo
 - d. Sessualità Antipatica
- 5) Patologia Speciale. Le Manifestazioni della Vita Sessuale Anormale nelle Varie Forme e Stati del Disturbo Mentale.
- 6) Sessualità Patologica nei Suoi Aspetti Legali
 - a. Offesa Verso la Morale nella Forma di Esibizionismo
 - b. Stupro e Omicidio Passionale
 - c. Danni alla Persona, Danni alla Proprietà, Tortura di Animali Dipendente da Sadismo
 - d. Masochismo e Costrizioni Sessuali
 - e. Danni alla Persona, Rapina e Furto Dipendente da Feticismo
 - f. Violazione di Individui Sotto l'Età di Quattordici Anni
 - g. Abuso Innaturale (Sodomia)
 - h. Necrofilia
 - i. Incesto
 - j. Atti Immorali con Persone sotto la Custodia di Altri in Ricoveri ; Seduzione
- 7) Appendici

È interessante notare due cose soprattutto. La prima è la semplicità con cui qualsiasi "patologia sessuale" si faccia ricondurre a quattro comode categorie; l'altra è la facilità con cui vengono messe sullo stesso livello pratiche tanto diverse quanto il rapporto anale e l'omicidio, oppure l'e-

sibizionismo e l'abuso di minori (di 14 anni, perché all'epoca a 15 era normale essere sposate e magari con figli).

Leggendo il libro si scopre inoltre che per Krafft-Ebing, che faceva senza dubbio riferimento alla morale della società in cui viveva, la definizione di *deviazione* fosse piuttosto ampia. In pratica era deviante tutto ciò che non fosse il rapporto sessuale a fine procreativo, purché consumato nella santità della famiglia ed esclusivamente per iniziativa del marito. Ogni altra attività sessuale – come ad esempio la masturbazione o i rapporti orali – veniva considerata sintomo di disturbi mentali che secondo i dettami dell'epoca non andavano solo curati, ma soprattutto puniti. Credo che tutti abbiano idea delle atrocità che sono state consumate per decenni in nome di questa logica, con il loro corredo di omosessuali perseguitati e di relitti umani ridotti a vegetare in manicomio.

Tutto ciò potrebbe restare solo una morbosa curiosità storica, se non fosse per l'importanza che *Psychopathia Sexualis* ha avuto sino a tempi recentissimi e che continua ad avere in certi contesti, non ultimo quello giudiziario. Krafft-Ebing ha inoltre contribuito pesantemente a una grave confusione lessicale, che è purtroppo ancora viva anche nella nostra società.

UN PO' DI LETTERATURA

Per capirci meglio vale la pena di ripassare anche qualche nozione di letteratura. Francese, per esempio.

Donatien Alphonse François de Sade nasce da famiglia nobile nel 1740, passa l'infanzia a fianco del Delfino di Francia e da ragazzo presta servizio militare, come tutti i gentiluomini della sua età, durante la Guerra dei Sette Anni. Come tutti i gentiluomini frequenta inoltre bordelli e approfitta della propria posizione sociale per cavarsi d'impiccio quando serve.



È utile ricordare che all'epoca chi apparteneva al popolino veniva considerato dai nobili non più di un animale dotato di parola, ed era trattato di conseguenza. Non parliamo poi del ruolo sociale delle donne, che si trovavano su un gradino ancora più basso. Alcuni documenti dell'epoca suggeriscono che de Sade avesse avuto la mano pesante con qualche prostituta, ma se la fosse scampata sempre con impunità anche perché accompagnato spesso da amici d'alto rango durante le sue scorribande.

Di certo il Marchese era dotato di un appetito sessuale notevole, che lo metteva – lievemente – nei guai solo quando aveva come oggetto i membri delle fasce sociali più alte. La ragione dei suoi lunghi e ripetuti arresti era invece prevalentemente politica e va cercata nelle continue lotte di potere del periodo prerivoluzionario e del Terrore. La sua passione per fruste e pantomime immorali veniva infatti considerata poco più di un'eccentricità, peraltro condivisa da un numero di persone sufficiente per giustificare già allora un'intera industria basata su questo tipo di erotismo. Insomma: nonostante il nome, non è de Sade ad avere inventato il sadismo, che almeno in campo sessuale è sempre esistito, seppure sotto altri nomi. Il motivo per cui questo cognome è associato a ogni sorta di crudeltà deriva piuttosto dalle sue opere letterarie, che però sono tutto tranne che erotiche.

Libri come *Le 120 giornate di Sodoma*, *Justine* o *La filosofia nel boudoir* sono stati concepiti come satira e denuncia sociale, benché basate su una forma di humour nero senza dubbio intensa. Il gioco letterario di de Sade è quasi sempre lo stesso: descrivere le peggiori atrocità compiute dai potenti e dagli immorali ai danni dei poveri e timorati di Dio, quindi mostrare tutta la loro degenerazione come se si trattasse di qualcosa di eccitante. La tesi è che essere virtuosi non paghi mai, mentre i furbi e i prepotenti se la spassano persino quando scelgono per gioco il ruolo di vittima. La speranza è che chi legge – finito di masturbarsi – capisca di essersi entusiasmato per un orrendo abbruttimento dell'umanità e si vergogni di se stesso, migliorandosi.

Il problema è che quest'ultima parte sfugge alla maggior parte dei lettori, peraltro già fiaccati dalla pesantezza della prosa. Ciò che rimane è allora una percezione errata: de Sade = Sadico = Criminale. C'è da scommettere che Krafft-Ebing fosse stato vittima dello stesso inganno.

Le cose sono invece un po' più semplici se parliamo di Leopold von Sacher-Masoch, austriaco del 1830. Prolifico autore di romanzi e saggi, nel 1870 lega la sua fama a due libri velatamente autobiografici: *Venere in pelliccia* e *La donna divorziata*. Entrambi raccontano le passioni autodistruttive per donne crudeli, che usano il protagonista come un giocattolo da tormentare senza riguardo.

Qui non ci sono secondi livelli di lettura o altro: si tratta di storie puramente onanistiche, in cui viene analizzato con compiacimento l'impulso dell'autore ad annullarsi in amori impossibili e totalizzanti. Ciò che viene descritto è un autolesionismo paradossale, che trova la sua massima espressione nella morte (altrove Leo esprime addirittura la fantasia di essere mangiato vivo) e ricade – per davvero, questa volta – in una casistica clinica. Però, allora come oggi, la tendenza a dare etichette a qualsiasi cosa è imperante: per definire questa turba mentale nasce il comodo termine 'masochismo'.

A proposito: vale la pena di segnalare che la parola *masochismo* indicherebbe propriamente quello che i francesi chiamano *amour fou*, cioè una malsana dipendenza affettiva nella quale ci si compiace dei maltrattamenti emotivi (allontanamento, disprezzo, sfruttamento, ecc.) inflitti da un partner "irraggiungibile". Trovare piacere nel dolore fisico si definisce in realtà *algolagnia* e non è affatto la stessa cosa... ma poiché nell'uso comune si usa solo il primo termine per entrambi gli aspetti, mi sono adeguato anche in questo libro.

Nascita di un errore

Ovviamente non è che prima del 1870 a nessuno fosse mai venuta l'idea di giocare con fruste e corde. Anzi, le prime tracce letterarie di queste forme di erotismo risalgono nientemeno che al filosofo Aristotele (vedi p. 134). Però è solo a questo punto che Sigmund Freud pensa di unire le definizioni associate a de Sade e Sacher-Masoch e parlare di *sado-masochismo*, o *sadomaso*, abbreviato in *S/m*.

Da quel momento in avanti si è creato un cortocircuito semantico. Il modo più semplice per definire certi giochi sessuali era usare la stessa parola con cui venivano identificati crimini e patologie anche gravi, mentre altre definizioni (es. 'vizio inglese', 'flagellantismo', ecc.) non hanno mai preso piede. Krafft-Ebing non ha fatto altro che complicare le cose, cementando nell'immaginario collettivo l'idea di un branco di assassini e suicidi che vive per compiere terribili efferatezze.

Il resto del danno l'hanno provocato gli autori di film, libri e fumettacci che, avendo la necessità di caratterizzare i loro "cattivi", hanno spesso associato alla figura del criminale gli stereotipi del sadico. La logica è la stessa per cui tutti i personaggi di colore sono un po' tonti ma ballano tanto bene, tutte le bionde sono bellissime ma oche, tutti i cowboy silenziosi e senza paura, tutti i gay parlano in falsetto e così via. E non parliamo neanche della stampa scandalistica e più morbosa, per cui *sadomaso* e *violenza* sono sinonimi.

Il discorso è simile ma ancor più evidente per la definizione di *schiavitù*

sessuale. Poiché nei giochi erotici uno dei partner assume una posizione dominante rispetto all'altro, che si mette alla completa mercé del primo, è sorta per similitudine l'abitudine di definire i due ruoli 'Padrone' e 'schiavo'. È chiaro che questo non c'entri nulla con le piantagioni di cotone o con le schiere di tapini costretti a costruire le Piramidi egiziane, ma ricordate che abbiamo a che fare con personaggi illuminati come Krafft-Ebing. Risultato: per più di un secolo molta gente è stata convinta che l'erotismo estremo fosse in qualche modo collegati allo sfruttamento della prostituzione (non si chiamano "schiave del sesso" anche loro?) o alla romanzesca "tratta delle bianche".

Mi sembra superfluo sottolineare che la realtà fosse ben diversa.

La Rivoluzione Sessuale

Il grande pasticcio appena descritto ha continuato ad autoalimentarsi per decenni, durante i quali gli appassionati di certi giochi sono stati sempre più ghettizzati e colpevolizzati, sino a doversi vergognare delle loro stesse pulsioni. Poi sono arrivate la Contestazione e la Rivoluzione Sessuale, che hanno cominciato a cambiare l'atteggiamento dell'uomo comune nei confronti del sesso e della sessualità.

Grazie a questi movimenti piano piano cominciano a cadere i tabù nei confronti dell'erotismo, e pratiche "devianti" come l'omosessualità conquistano gradualmente una loro dignità e accettabilità sociale. Le relazioni di dominazione e i feticismi, attorno ai quali nel dopoguerra era già nato un fitto sottobosco di circoli, pubblicazioni e prodotti specializzati, diventano quasi trendy trasmettendo la propria iconografia all'arte, alla moda e alla pubblicità. Resta però il problema di doversi confrontare con un se-



colo di pregiudizi alla Krafft-Ebing, così negli ambienti illuminati dei Paesi anglosassoni nasce spontaneamente una filosofia di sdoganamento dell'eros estremo a favore del grande pubblico. Lo scopo è cancellare i pregiudizi nei confronti di questo tipo di sessualità, dare un'informazione corretta sulle sue pratiche e su come eseguirle senza rischi.

Nascono così club, occasioni di incontro, pubblicazioni e veri e propri seminari. Anche senza un coordinamento o una organizza-

zione definita, l'onda lunga di questo fenomeno si propaga lentamente in tutti gli Stati Uniti, dando dell'eroticismo estremo un'immagine più solare e accettabile. In Europa le patrie di queste pratiche divengono la Germania e i paesi del Nord in generale, ma ogni nazione esprime in maniera differente il proprio interesse verso di esse. In Italia nascono per esempio riviste e case editrici specializzate su questi temi, mentre una certa estetica fetish viene popolarizzata nelle atmosfere oniriche dei fumetti di *Valentina* firmati da Guido Crepax. A portare una visione "moderna" del sadomaso nelle librerie di tutto il mondo è però un romanzo francese che diventa immediatamente un best seller: *Histoire d'O*, scritto con lo pseudonimo di Pauline Réage dalla giornalista Anne Desclos come dono d'amore per il suo compagno.



Siamo ormai negli anni Ottanta del secolo scorso, cento anni dopo quel *Psychopathia Sexualis* da cui eravamo partiti. Nonostante i grandi progressi ottenuti nella lotta alla discriminazione dell'eroticismo estremo, in America ci si rende conto che il bisticcio lessicale sul termine 'sodomasochismo' rappresenta ancora un handicap insanabile, incancrenito nell'immaginario collettivo. La soluzione è creare un nuovo vocabolo che cancelli ogni ombra di criminalizzazione e malattia da quello che è un innocuo gioco erotico. La sigla *Bdsm* nasce da questa esigenza e viene presto recepita come un cambiamento positivo. A diffonderla in tutto il mondo sono ancora il passaparola degli appassionati e le pubblicazioni specializzate, ma soprattutto la neonata Internet.

Il Web consente per la prima volta nella storia di avvicinarsi al mondo della dominazione senza doversi esporre direttamente, mettendo inoltre a portata di mano informazioni dettagliate su ogni pratica possibile e immaginabile. Questo – insieme allo sdoganamento culturale che ne consegue – apre i ghetti dell'eroticismo estremo avvicinandolo a milioni di curiosi che non avrebbero potuto conoscerlo altrimenti e che scoprono un intero universo molto più disponibile e aperto di quanto osassero immaginare.

Benvenuti nel mondo del *Bdsm*.

A.



Il libro completo
è in vendita su tutte
le librerie online

**BDSM – GUIDA PER ESPLORATORI
DELL'EROTISMO ESTREMO**
anteprima

Visita il sito
www.ayzad.com
per saperne di più

Punti di riferimento

Si potrebbe descrivere tutto in termini scientifici, ma non avrebbe senso; perderebbe di significato, come se si descrivesse una sinfonia di Beethoven come variazioni di pressioni d'onda.

ALBERT EINSTEIN, fisico

Appurato che il BdsM è cosa meno truce di quanto molti credano, resta da capire cosa si intenda veramente per *erotismo estremo*.

La cosa non è facile, poiché il termine *BdsM*, così come 'sesso', 'spettacolo' o 'cibo', è una cosiddetta "definizione-ombrello", usata per raccogliere sotto di essa innumerevoli pratiche e situazioni anche molto differenti fra loro. Naturalmente esistono delle grandi categorie – di cui parleremo nei prossimi capitoli – in cui queste vengono convenzionalmente suddivise, ma il mondo BdsM vive proprio dell'anticonvenzionalità, della fantasia e di una certa anarchia che mal sopporta di farsi incasellare. Meglio allora identificare i principi comuni su cui si fonda...

Recupero della sensualità

A costo di sembrare retorici bisogna ammettere che viviamo in un periodo eccessivamente *virtualizzato*. Non mi riferisco solo all'ingerenza dei computer nel lavoro e nella vita privata, ma al contesto sociale stesso di questo inizio secolo nei Paesi ricchi del mondo.

All'incontro fisico di due o più persone si sono sostituiti sempre più le telefonate, le e-mail, gli sms. Riti sociali come partecipare a un concerto o a un evento sportivo hanno perso d'importanza di fronte alla maggiore comodità della televisione. Per una minoranza di persone che usa i mezzi pubblici abbondano quelle che si spostano in auto, chiuse da sole in un veicolo che le isola dall'esterno. Inoltre i lavori di puro intelletto hanno superato per numero quelli che coinvolgono la fisicità.

Tutto ciò ha portato a una nuova percezione del corpo umano, che si

è evoluta poco per volta cambiando il rapporto con chi abbiamo attorno e con noi stessi. Per educazione, cultura e abitudine, dalla vita quotidiana sta per esempio scomparendo il contatto fisico, che si limita alla sfera sessuale e a contesti “insoliti” quali lo sport o certi ambienti artistici. Gli stessi motivi hanno prodotto un mondo in cui gli odori personali vengono eliminati o coperti, mentre il nobile sforzo di cancellare dolore e fatica dalle nostre vite le ha rese addirittura prive dei minimi fastidi epidermici.

Benché oggi si viva indubbiamente meglio che in passato, questo tipo di sviluppo sociale ha portato a una graduale scomparsa della sensorialità. Per fare un esempio facile facile: non avere mai sperimentato l'orrore della Fame, quella con la 'F' maiuscola, implica anche non conoscere il vero piacere di sfamarsi. Avvolto da un bozzolo sempre più confortevole e privato, l'uomo sta dimenticando come rapportarsi ai cinque sensi e ai suoi simili, negando i propri stessi istinti di animale. Lo stesso avviene anche nella sfera emotiva: educazione superiore e un migliore contesto sociale producono un certo appiattimento delle emozioni. Provate a chiedervi quando è stata l'ultima volta che avete avuto

veramente paura, o vi siete sentiti veramente forti, o tanto eccitati da perdere il controllo, o avete percepito con chiarezza di essere assolutamente liberi, o davvero affranti. Eppure sono queste sensazioni – e non le versioni sfumate che ci offre la vita quotidiana – a costituire l'esperienza umana. In un certo senso non sperimentarle equivale a non vivere veramente.

L'erotismo estremo esiste, fra gli altri motivi, per reagire a questa perdita di sensualità, intesa nell'accezione più ampia del termine. Naturalmente sono poche le persone che si preoccupano di argomentare in maniera così intellettuale i propri gusti sessuali, ma è indubbio che il BdsM – specie in alcune sue forme più recenti – sia la risposta all'esigenza di riattivare tutte le potenzialità inesprese dell'essere umano.

A rendere speciale e particolarmente piacevole l'esplorazione dei sensi e delle



emozioni è poi il contesto erotico. Il BdsM è allora un modo di sperimentare se stessi e il rapporto con il partner, scoprendo come usare sensazioni sconosciute o dimenticate per godere al massimo di ogni sfumatura offerta dal momento dell'incontro.

Le forme in cui si manifesta l'erotismo estremo vanno dalla suggestione impalpabile di uno sguardo alla brutale ferocia di un marchio a fuoco. C'è una sola cosa che accomuni due eventi tanto diversi, e le migliaia che si possono vivere fra di essi: la coscienza – per un attimo o per l'eternità – di essere completamente vivi e presenti.

SSC – La regola della follia

Esplorare la sensualità va bene, ma bisogna fare una precisazione fondamentale. Anche se nel mondo BdsM tutto è lecito, come abbiamo visto qualche pagina fa non si può consentire che questa libertà assoluta conduca a eccessi scorretti o pericolosi. Per darsi una autoregolamentazione è stata allora creata una sola, semplice regola che è divenuta il vero elemento comune di qualsiasi pratica di erotismo estremo. Come molte altre cose in questo ambiente viene identificata da una sigla: *Ssc*. *Ssc* è l'acronimo di *Sano, Sicuro e Consensuale*: tre vocaboli che, se tenuti sempre bene a mente, garantiscono che ogni sperimentazione non abbia risvolti negativi. Vediamo pertanto di capirli meglio.

Sano in origine si riferiva alla sanità mentale, nel senso di saper distinguere le fantasie dalla realtà. Con il passare degli anni ha poi assunto altri significati, ma in ogni caso riconduce alle implicazioni mediche dei giochi. Poiché questi comportano la stimolazione anche molto intensa del fisico e della mente è bene infatti conoscere i potenziali effetti di ogni pratica e gesto. Che tipo di segni lascia una frustata, e per quanto tempo restano visibili? Come influisce un certo tipo di legatura dei polsi sulla circolazione delle mani, e che problemi può dare? Quali danni psicologici può provocare il costringere una persona a denudarsi di fronte a tre o quattro sconosciuti? Ingerire urina può essere un veicolo per malattie veneree?

Queste sono solo alcune delle infinite domande che chi pratica BdsM si dovrebbe porre ancor prima di iniziare qualsiasi attività. Ovviamente le risposte si ottengono documentandosi bene: questo libro è un buon inizio, ma la conoscenza non è mai troppa, e allora sotto con enciclopedie, testi specialistici, forum e siti Internet sul tema... ma soprattutto con domande dirette a chi ha già sperimentato personalmente queste pratiche.

Sicuro indica la massima attenzione al modo in cui vengono svolte le diverse pratiche. Come e più che in altre attività bisogna ricordare che c'è sempre qualcosa che potrebbe andare storto, ed è pertanto bene premunirsi. Per ridurre al limite ogni rischio, prima e durante i giochi è abitudine diffusa evitare ogni uso di sostanze che potrebbero compromettere una corretta valutazione della situazione, come alcool, droghe e alcune medicine. Inoltre siete certi di sapere dove avete messo le chiavi per riaprire le manette? Avete imparato a prendere la mira con lo scudiscio nuovo, prima di provarlo su qualcuno? Siete sicuri che il gancio del lampadario regga il peso della vostra partner, specie se dovesse agitarsi? Anche in questo caso l'importante è pianificare. La storia del tizio vestito da supereroe che sbatte la testa e perde i sensi dopo essersi tuffato dall'armadio sul letto è solo una leggenda urbana, ma è meglio limitare le brutte figure al minimo indispensabile.

Consensuale è il punto-chiave che differenzia il BdsM dagli eccessi di certi fumetti di serie Z e dal sadomasochismo inteso in senso clinico-forense. Questo vocabolo significa: «va bene qualunque cosa, purché si sia tutti d'accordo». È importante però ricordare che per essere d'accordo si devono aver capito bene le regole del gioco, e che se qualcuno cambia improvvisamente idea bisogna interrompere all'istante qualsiasi cosa si stia facendo.



Desidero inoltre sottolineare due implicazioni importanti. La prima è che la consensualità deve tenere conto anche della legge. Le persone responsabili non praticano nemmeno la forma più soft di gioco BdsM con chi abbia meno di 18 anni, anche se questi si dispera e supplica in sanscrito di provare almeno una volta. Non solo: molti appassionati di eros estremo si rifiutano di coinvolgere minori di 21 anni, sapendo bene che la corteccia cerebrale prefrontale – ossia la parte di cervello che permette di valutare correttamente le conseguenze e i rischi delle proprie azioni – non si sviluppa completamente prima dei vent'anni, e pertanto un eventuale consenso non sarebbe del tutto attendibile.

Un altro corollario essenziale è che la consensualità debba essere estesa a tutte le persone coinvolte. Per esempio ordinare alla propria donna di togliersi le mutandine e masturbarsi mentre si cena al ristorante può essere un'idea intrigante, ma bisogna ricordare che forse gli altri avventori e il personale del locale potrebbero non gradire lo show e quindi è meglio contenersi per rispetto nei loro confronti.

La filosofia dell'Ssc può sembrare la negazione totale della spontaneità e del divertimento, ma rappresenta anche la garanzia di poter vivere il BdsM con serenità e fiducia reciproca. Inoltre un piccolo sforzo iniziale in termini di studio e preparazione consente di godere in futuro di piaceri altrimenti irraggiungibili; per gli amplessi facili e insapori è meglio rivolgersi altrove. 'Sano, sicuro e consensuale' significa inoltre eliminare dai giochi BdsM ogni forma di violenza e abuso, nel rispetto assoluto dei partner. Urla, scenate e schiaffoni non hanno posto nel mondo dell'erotismo.

L'alternativa illusoria: Rack

Arrivati a questo punto bisogna fare una parentesi. Negli ultimi anni viene dibattuta – specie in Italia – una sorta di filosofia alternativa all'Ssc identificata dall'ennesima sigla: *Rack*.

Questo acronimo è nato negli Stati Uniti nel 2005 e sta per *Risk-Aware Consensual Kink*, cioè 'giochino erotico consensuale fra persone coscienti dei rischi'. L'intento originale era di contrapporsi all'ottimismo indiscusso di 'Ssc' sottolineando che le pratiche estreme implicano comunque dei rischi anche quando vengono affrontate da persone esperte. In entrambi i casi il messaggio è quindi che solo un'adeguata preparazione consenta di evitare derive pericolose – ma 'Rack' voleva responsabilizzare maggiormente i partecipanti, impedendo loro di nascondersi dietro una sigletta buonista. E fin qui non c'è niente di male, anzi.

Il problema è che col tempo 'Rack' è stato interpretato da una frangia di appassionati come 'se accetti di fare queste cose vuol dire che sai cosa

comportano, quindi non venirti poi a lamentare con me se qualcosa va storto o non ti piace'. Personalmente la trovo una distorsione molto preoccupante, che ricorda un po' troppo da vicino le argomentazioni degli stupratori che cercano di scaricare la colpa sulle proprie vittime. Al di là delle opinioni, però, consiglio di tenersi alla larga da quegli occasionali personaggi che ostentano: «io faccio Rack, non Ssc!» Pensare che una cosa escluda l'altra è comunque un segno di non aver capito nulla: senza Sano, Sicuro, Consensuale e Consapevole non ci può essere alcun eros, né estremo né altro.

E ora torniamo alle cose piacevoli.

Collaborazione, non competizione

L'Ssc ci porta a un altro concetto chiave del BdsM: la collaborazione. Tolte le situazioni di autoerotismo, le pratiche di cui parliamo si svolgono in genere fra due persone legate dal desiderio di sperimentare insieme sensazioni estreme. Della consensualità abbiamo già parlato: qui ci interessa invece capire il tipo di rapporto che si crea fra i partecipanti. Parlando di dominazione, umiliazioni e torture si potrebbe facilmente immaginare una situazione di tipo *competitivo*: il partner in posizione dominante (che in gergo viene abbreviato in "Dom", con la maiuscola) impegnato a spezzare le resistenze di quello sottomesso (di solito chiamato "sub", con la minuscola) che fa il possibile per non cedere. Nella realtà del BdsM questo tipo di scenario può esistere, ma rappresenta una rarissima eccezione: una variante di gioco anomala, se vogliamo.

In un normale incontro BdsM il rapporto è infatti di tipo *collaborativo*. Qui Dom e sub sanno di volere entrambi esplorare una determinata situazione e le sensazioni che ne derivano, ma soprattutto di voler condividere ogni passo del percorso verso questo risultato. Le emozioni di ciascun gesto vengono donate reciprocamente in un circolo infinito, senza reticenze o resistenza alcuna, e per questo non ha alcun senso opporsi l'uno all'altro. L'unico vero ostacolo è solo la paura di superare una qualche barriera o tabù personale, oppure le reazioni istintive di difesa che il corpo ha verso certe sensazioni estreme. Ecco che allora Dom e sub lavorano assieme per affrontare questo tipo di blocco, e non l'uno contro l'altro.

La differenza è a volte piuttosto sottile, ma un esempio può farla cogliere in pieno. Pensate a un rapporto sessuale: se fra i due partner si crea competizione la situazione è meno gradevole per tutti e – arrivando agli eccessi – si chiama 'stupro'. Se invece il rapporto è di tipo collaborativo si chiama 'fare l'amore' ed è una forma di unione sublime, più

grande della somma delle parti. I gesti sono identici. Il modo di viverli li rende completamente diversi. Va da sé che per raggiungere questa armonia e collaborazione sia indispensabile avere fiducia nel partner. Dubito che anche il masochista più convinto del mondo possa abbandonarsi nelle mani di uno sconosciuto, così come io non mi sognerei mai di sfiorare con un dito qualcuno che non sia ben convinto dei propri desideri. Eppure anche così, proprio come in una normale relazione, serve del tempo prima di conoscere e adattarsi a un nuovo partner. In particolare in campo BdsM, dove sapere interpretare le reazioni dell'altro è essenziale, è bene rendersi conto che prima di poter correre una maratona bisogna essere sicuri di saper camminare.



L'etica del torturatore

Oltre che sulla regola dell'Ssc, gli incontri BdsM si reggono su tre altri importanti pilastri. Il primo, che ricade nella consensualità, è la *negotiazione dei limiti*. Con questo termine un po' da tribunale si intende la fase che precede i giochi veri e propri, in cui i partner dichiarano con la massima sincerità che cosa vogliono fare (ma soprattutto cosa *non* dovrà accadere) durante la "sessione". A dispetto del nome, la logica di questo momento non è «se non vuoi che faccia questo allora dovrai fare quello», ma solo quella di evitare ogni problema a posteriori.

Immaginiamo una situazione tipica: la signorina x non sta più nella pelle dalla voglia di farsi riempire di frustate dal crudelissimo Y, ma sa che tra sei ore dovrà andare con le amiche a lezione di nuoto e non potrà avere alcun segno sul corpo. Se si limitasse a dire «fammi tutto quel che vuoi, e già che ci sei per piacere riempiami di frustate» magari Y potrebbe fraintendere e lasciarla ricoperta di strisce rosse piuttosto imbarazzanti. Quindi x spiega chiaramente la sua posizione e Y (che è in-

finitamente comprensivo) provvederà a fustigarla solo sui genitali, che tanto rimangono coperti dal costume da bagno.

Scherzi a parte, casi come questi sono immediatamente intuitivi, ma la psiche e la fisiologia umana sono piene di sorprese, per cui è meglio premunirsi ed evitare di dover correre ai ripari all'ultimo momento per arginare reazioni impreviste. Un esempio concreto? Una convintissima schiava di mia conoscenza, che si sottopone allegramente anche ai trattamenti più brutali... e che hanno dovuto portare di corsa al pronto soccorso quando una "normalissima" frizione intima con l'ortica ha scatenato una violenta reazione allergica. Si era dimenticata di avvertire di questa sua inconsueta ipersensibilità...

Situazioni analoghe possono manifestarsi a causa di fobie particolari, problemi medici, e naturalmente secondo le circostanze e l'esperienza delle persone coinvolte: non tutti possono fare sempre tutto, ed è meglio saperlo prima. Per questi motivi la negoziazione è ritenuta qualcosa di sgradevole ma necessario, specie nel caso di persone che si conoscono poco e non sanno bene cosa aspettarsi l'una dall'altra. Detto per inciso, non sono solo i sub ad avere limiti: è normale che anche il partner dominante possa non aver voglia di eseguire determinate pratiche, ed è suo sacrosanto diritto rifiutarsi di fare qualcosa anche se gli viene chiesto! Va da sé che i desideri del Dom debbano essere rispettati («sappi che ho intenzione di...»), ma ancor più quelli del sub («va bene, ma non fare...»). Questo è un punto su cui non si discute, non si scherza e non si approfitta della vulnerabilità del partner: i limiti si rispettano, e se mai si ridiscuteranno al prossimo incontro.

Safeword

La cultura statunitense, si sa, non è nota per la sua raffinatezza o per la sensibilità umana: solo agli americani poteva venire in mente di inventare roba come le *dating rules*, che formalizzano come ci si debba comportare quando si esce con un nuovo partner. Questa fissazione nel regolamentare la comunicazione fra individui si è estesa anche al mondo BdsM, ma i suoi frutti sono stati stranamente molto positivi. Anzi, c'è un frutto solo: la *safeword*, che è stata subito adottata anche nel resto del mondo.

La safeword – che potrebbe essere tradotta con 'codice di sicurezza' – è un altro fondamento degli incontri BdsM e, fra partner che hanno già una certa affinità, rappresenta una scorciatoia attorno alla brutalità della negoziazione dei limiti. Si tratta di un segnale, parlato o meno, che il sub può usare per interrompere immediatamente qualsiasi attività.

In genere come safeword si usa una parola semplice da ricordare e che



tuttavia non verrebbe mai in mente di dire per sbaglio (es. 'rosso' va bene, 'basta' no). Per evitare equivoci è buona abitudine farla ripetere tre volte. In quei casi in cui parlare può essere un problema, per esempio se si è imbavagliati, si usa un segnale di altra natura, come un gesto – sempre ammesso che il sub non sia anche così legato da non poter fare nemmeno quello. Definire una safeword prima di un incontro elimina ogni possibilità di errore e qui pro quo. Non rispettarla è considerato un ottimo motivo per essere espulsi da qualsiasi ambiente BdsM, e naturalmente per essere mandati a quel paese dal partner.

Detto per inciso: spesso chi ha poca esperienza ritiene che stabilire una safeword sia una sorta di debolezza da novellini, che toglie energia al 'vero BdsM'. In realtà una ricerca condotta nel 1969 dagli psicologi Glass, Singer e Friedman ha dimostrato proprio il contrario. Chi si trova in una situazione difficile tollera molto più disagio se sa di avere a disposizione una "via d'uscita" – e tende comunque a non usarla. Fissare un codice di sicurezza, quindi, garantisce la massima intensità negli incontri.

Hnh

Il terzo principio è stato formalizzato contemporaneamente agli altri due, eppure risulta meno noto e diffuso. Il motivo è anche che lo si potrebbe considerare superfluo poiché già racchiuso in tutto ciò che abbiamo detto sinora. Vale tuttavia la pena di citarlo, almeno a titolo di completezza. Tanto per cambiare è una sigla: *Hnh*.

Hnh è l'acronimo del motto inglese *Hurt, not harm*, che si può tradurre con 'infliggi sofferenza, non danni'. Al di là delle immagini da film horror che evoca, questa frase vuole semplicemente dire di ricordarsi sempre che l'eroticismo estremo è in qualsiasi sua forma un gioco da cui tutti devono trarre piacere. Pertanto è fondamentale evitare in ogni modo di provocare danni fisici o psicologici a chi è così generoso da offrirci la propria vulnerabilità – e questo si applica anche nei confronti di chi nel rapporto tiene il ruolo dominante.

Infine, per chi stesse pensando che sia un po' troppo buonista, sottolineo che *Hnh* significa anche 'non limitatevi a far finta ma, se il gioco è far soffrire, fatelo davvero'. Nelle pagine successive vi spiegherò come.

Proprio come il jazz

Già dalle poche pagine lette sinora credo abbiate intuito che il BdsM è un argomento molto più vasto e complesso di quanto facciano credere normalmente i mass media. Prima di andare avanti è però doveroso fare una precisazione importante.

Pare che parlando del jazz il grande Louis Armstrong una volta abbia osservato: «Se hai bisogno di chiedere cos'è, non potrai mai capirlo». Parole sante, che sfortunatamente per noi si applicano molto bene anche all'eroticismo estremo.

Non è una questione di snobismo gratuito: per quanto preciso e dettagliato possa sforzarmi di essere nei prossimi capitoli, ci sono cose che semplicemente sfuggono alle parole. È come se per spiegare cosa ci sia di tanto interessante nel sesso qualcuno vi dicesse che è tutta una questione di un cilindro di carne rigonfio di sangue che fatica a rifluire e del suo attrito ripetitivo contro una serie di mucose viscide, e che tutto è legato a quando dal condotto da cui esce normalmente la pipì una contrazione spruzza una roba collosa verso un organo interno da cui si staccano regolarmente tessuti necrotici sanguinanti. Non ci sarebbe niente di sbagliato, ma... che schifo!

Descrivere il BdsM è facilissimo e impossibile proprio come l'esempio

appena fatto. Inoltre, come in tutto ciò che riguarda la sessualità, non esiste un modo “giusto” di vivere questi giochi e situazioni: ognuno interpreta le suggestioni dell’erotismo estremo secondo la propria visione, l’estro del momento e le caratteristiche del partner. Come nel jazz. L’unica speranza di capirci qualcosa è partire senza preconcezioni e provare a immedesimarsi nei punti di vista apparentemente folli delle persone che incontreremo. Farsi piacere il BdsM (o il jazz) non è necessario per vivere, ma conviene sempre ricordare che, se ci sono così tanti appassionati di questa strana roba, qualcosa di buono dovrà pure averlo. Come diceva Armstrong: «Qui si suona la vita, gente!».

Guida all’erotismo estremo

Nei prossimi diciassette capitoli parleremo della maggior parte delle pratiche BdsM raggruppandole in ordine di complessità. Si parte con i giochi più tranquilli – ma non per questo meno coinvolgenti – per arrivare a situazioni realmente estreme, riservate ai veri appassionati. Per questioni di spazio mi limiterò a fornire le informazioni essenziali, affrontando ogni pratica sia dal punto di vista psicologico, sia da quello prettamente fisico. Approfondire ulteriormente richiederebbe un’o-



pera di parecchi volumi, pertanto segnalerò quando possibile le eventuali altre fonti da cui poter ottenere dettagli specifici.

Dopo avere ripetuto tante volte che parlando di BdsM è bene informarsi ascoltando più di una campana sarebbe stato assurdo non sentire l'opinione di altre persone. Alla fine di ogni capitolo troverete allora la testimonianza di chi pratica abitualmente quanto descritto, così come ve la racconterebbe durante una chiacchierata fra amici. Ho pensato che questo fosse il modo migliore per farvi assaggiare la realtà più concreta del BdsM - tanto più che tutti gli interventi sono di italiani che, pertanto, raccontano la situazione concreta del nostro Paese anziché i ben diversi scenari di altre nazioni, come accade in altri libri su questo tema.

Gli ultimi capitoli sono una guida pratica ai luoghi del BdsM, dai locali per appassionati ai negozi in cui andare a comprare l'abito adatto o il primo frustino. C'è una guida al Web e alle comunità virtuali da consultare per conoscere meglio l'erotismo estremo. Ci trovate qualche dritta su come comportarvi durante i vostri primi incontri di gioco o quando parteciperete a una festa a tema, ma anche un'occhiata al mondo di chi



il BdsM lo fa per professione. Anche qui avrete modo di conoscere le idee dei veri operatori del settore, in un “dietro le quinte” senza precedenti. In chiusura troverete infine un dizionario dell’erotismo estremo per potervi districare più facilmente fra i molti strani termini del BdsM, e un ultimo elenco di libri, risorse online, film e altro con cui completare la vostra cultura. Più di questo, vi assicuro, non era possibile fare. Buona lettura.

Avvertenze

Per la struttura lineare della guida si consiglia vivamente di leggerne i vari capitoli in sequenza, senza saltare di argomento in argomento. In caso contrario il rischio è di farsi sfuggire concetti importanti o la spiegazione di alcuni termini tecnici indispensabili per una corretta comprensione ed esecuzione delle pratiche descritte.

Nel testo si menziona spesso *il* partner, *lo* schiavo, *il* Dominante, ecc. Si tratta solo di una consuetudine della lingua italiana: tutte le pratiche descritte si riferiscono – tranne dove fisiologicamente impossibile – indifferentemente a entrambi i sessi.



Nelle parole di... Xandra

Xandra è stata a lungo l'anima di Manettematte, una delle prime web community BdsM italiane. Oltre a essere una Dominatrice è organizzatrice di incontri sociali per appassionati di erotismo estremo. Quando non impugna la frusta dirige l'azienda di famiglia, cercando di non dimenticare la sua carriera di cantante.

Chitarristi del piacere

Ho cercato spesso di ricostruire cosa avessi in mente prima di cominciare a concretizzare le mie pulsioni BdsM. L'unico risultato è stato rendermi conto che queste pulsioni e fantasie sono molto più antiche di quanto credessi all'inizio: risalgono a prima ancora di quando, da bambina, pensavo che uomini e donne non avessero organi genitali e fossero «piatti» come Barbie e Ken. Credo che, dopotutto, non avessi un'idea precisa, o sempli-

cemente non avevo alcuna idea. Probabilmente associavo lo «stile sado-maso» alla pornografia, intesa come una sessualità più vivace e scanzonata, anche se il BdsM è meno sguaiato e indiscreto della pornografia. Diciamo che non ha la volgarità dei «pornazzi», che non sono affatto nelle mie corde.

Fatto sta che mi sono avvicinata a questi giochi con delicatezza, approdandoci prima come schiava, o meglio come io immaginavo dovesse essere questo ruolo. L'idea non corrispondeva però a quel che cercava il mio amante, e scoprii che nel BdsM non ci sono regole e tutto può essere. La realtà non dipende dalle aspettative, né dalle parole o dalle regole pre-stabilite (da chi poi lo devo ancora scoprire), ma dal carattere più profondo delle persone.

Per quanto potessi gradire l'idea di essere alla sua mercé, non era nella mia natura «lasciarmi andare completamente», come si richiede a una schiava. Tenevo sempre tutto sotto controllo, senza concedermi mai a scatola chiusa. Avevo orgoglio, determinazione. Solo vivendo quell'esperienza capii di non essere una sub.

Nel ruolo di Dominante mi trovai subito meglio, perché potevo decidere anche altri tipi di regole: per esempio che non c'è niente di male nell'amore in un rapporto BdsM, oppure nel mescolare dolore e sesso. Secondo un caro amico – e intimo confidente delle mie mille malefatte – non ci doveva essere contatto fisico se non per infliggere dolore, altrimenti sei un arrapato, e quello non è BdsM.

Non mi calzava. Insomma, se ti lego al letto, ti metto due mollette sui capezzoli e poi ti scopo, che cos'è questo? Sesso o sadismo? Per me entrambe le cose, senza scissioni. Il sadomaso mi eccita, come accade alla maggior parte di chi conosco, e non mi piacciono i bigotti del sadomasochismo. Sono allo stesso livello di chi si professa «vero schiavo» solo per riuscire a farsi una bella scopata.

Ho provato anche questo: essere usata come Mistress (*Mistress* è il femminile di *Master*, Dominante di sesso maschile: nulla a che fare con corsi tipo Comunicazione e vendite, ma anche termini come «Padrone/Padrone» vanno benissimo). In gergo si chiama «dominazione dal basso» e, nel mio caso, non fu affatto piacevole.

Quindi cosa mi aspettavo di trovare in tutto questo? Non so: non cercavo nulla, ma ci sono capitata e ho imparato pian piano, con gradualità. Non ho mai incontrato nulla che mi abbia spaventata, se non il rischio di perdere il contatto con la realtà, ma quella è una cosa che mi spaventa sempre, anche se sono seduta alla scrivania del mio ufficio. L'importante è che nel «mondo BdsM» mi ci sono trovata bene. Ebbene sì: sono una persona normale.

Ho un lavoro, una casa, una madre (una sola, per fortuna) e un portiere, Orazio, il quale – non essendosi mai fatto i cavoli suoi – di me sa tutto. Di solito mi diverto a fargli trovare in bella vista qualche fallo di dimensioni spropositate, mentre accompagna l'addetto della società del gas in casa per le letture del contatore. Più che la faccia di Orazio, mi piacerebbe vedere quella dell'addetto.

Per un certo periodo ho avuto degli operai in casa per dei lavori di ristrutturazione: era divertente vederli passare davanti a una composizione floreale di fruste, sistemate con sofferto gusto estetico in un bellissimo vaso di cristallo posizionato al centro della tavola. C'è da dire che finirono i lavori senza il minimo ritardo, con una velocità e una precisione da record. Per non parlare dei tecnici del telefono, che collegarono il tutto in meno di mezz'ora. L'S/m ha i suoi lati positivi, perché vergognarsene?

Ecco, forse ipotizzavo un'atmosfera più sacrale, formale e distaccata nei club: quel tipo di atmosfera che trovi nelle chiese o nei cimiteri. Niente di più sbagliato, anche se tutto dipende sempre dalla situazione e dalle persone coinvolte.

Ho visto gente fare cose «particolari» con la massima nonchalance e mantenendo un'aria austera e raffinata (ma l'estrazione sociale non c'entra), mentre altri si rendono ridicoli nel tentativo di mostrare quanto siano esperti e creativi. Come in ogni cosa, dignità e buon gusto non sono caratteristiche che si possano dare per scontate.

L'unica cosa che do per scontata è che il Bds m ognuno lo vede e vive a modo suo. C'è chi ama starsene seduto sul letto a guardare la propria compagna mentre si contorce e geme per una corda troppo stretta e un bavaglio che impedisce di parlare, oppure chi preferisce infliggere colpi su colpi di frusta, ma senza toccare la vittima nemmeno con un polpastrello. C'è chi predilige sodomizzare l'amica della fidanzata mentre la sculaccia propinando turpiloqui da stadio. Chi si crogiola nel voyeurismo, chi si limita a qualche strizzatina di capezzolo ridacchiando tra i denti e chi invece si eccita con un paio di tacchi a spillo piantati sullo stomaco. Chi si ricopre di lattice dimagrendo venti chili di botto, chi si diverte nel vivere un efferatissimo 24/7 (sodomaso a tempo pieno) o chi, ogni due o tre giorni, si masturba dopo essersi fatto un clistere di soluzioni saline. Le varianti sono molteplici, gli strumenti infiniti, e niente è giusto o sbagliato: sono semplicemente gusti.

Basta essere consci di ciò che si fa e avere il buon senso necessario per non fare cazzate: non mi riferisco solo alla fisicità, ma anche e soprattutto al rapporto psicologico fra le persone e con noi stessi. Per fare e farsi male non c'è bisogno di impatti fisici.

Anche condurre il gioco non è semplice. Più che di esperienza con gli stru-

menti serve esperienza di dialettica e comportamento, nonché un pochino di fantasia. Poi è da vedere cosa porti a cercare sadismo, sottomissione e potere: sicuramente una sorta di bisogno, ma non la semplice noia del sesso «normale». Alcune persone dalla vita poco interessante si fanno menare pur di essere considerate: per me in molti casi si tratta di ricerca d'affetto, però non è BdsM, ma patologia.

Il motivo è lo stesso per cui si riempiono le scuole di ballo latino-americano, le crociere sul Nilo e le agenzie matrimoniali. Solitudine, noia... ma capita che qualcuno pensi di trovare nel BdsM la compensazione delle proprie lacune quotidiane. Il più delle volte si stancano subito, perché per fare certi giochi bisogna (o meglio bisognerebbe) essere quantomeno sereni e in pace con se stessi. L'S/m può arricchire la vita, non risolverla.

Nei club ci possono essere momenti molto intensi, in cui tutti osservano in silenzio una pesante fustigazione rabbrivendo al solo pensiero di essere al posto del masochista di turno, amando a più non posso il semplice fatto di essere lì, in quel posto, a infliggere supplizi, osservarne e goderne. Però durante le innumerevoli serate BdsM non mi è mai capitato di vedere qualcuno soffrire veramente.

Quello mi è capitato in altri luoghi, in altri momenti più «normali», perché la vera sofferenza non la decidi: capita. La morte di un amico, la perdita del lavoro, una lite in famiglia, la rottura di un matrimonio. Il corpo è solo materia, mentre dal cervello vengono gioia e dolore: ecco perché va trattato con attenzione.

Quando, per scherzo, chiedo: «Ci incontriamo per una sessione di S/m duro?», la sigla significa «Se Magna», e sto parlando di una piacevole cena fra amici. Si ride, si scherza e si fa gossip: si dissacca tutto per vivere meglio tutto. Non è un ambiente pesante, popolato di diavoli in attesa col forcone in mano.

Si parla di tutto, ci si confronta, si fanno progetti, ci si lamenta del traffico e dello smog, ci si stupisce degli effetti che un frustino ha avuto sulle chiappe della mia schiava. Si mischia tutto, perché è tutto normale.

È normale parlare di quanto sia costato un corsetto in latex a Londra, è normale chiedere a una ragazza di alzare la maglia per mostrare le pinzette che la attanagliano dall'inizio della serata. Vogliamo stabilire cosa è normale e cosa non lo è? Definire normale, prego.

Da cantante, capisco che siamo come certi gruppi rock con i capelli lunghi e le barbe incolte, vestiti di pelle e jeans strappati: sembrano cattivi e fanno paura (però è vero: tanti non credo tocchino l'acqua molto spesso). Poi a concerto finito gli chiedi una sigaretta, di quelle che fumano con indifferenza da «figo spaziale con fisico bestiale» mentre suonano, e quelli diventano rossi, cercano il pacchetto in fretta per non farti aspettare troppo

e porgono la paglia con deferenza, aggiungendo magari un «tienile pure tutte se non ne hai». Tutt'altro che truci e cattivi.

Così siamo noi: chitarristi che pizzicano le corde del piacere con curiosità e desiderio di melodie ancestrali. Non siamo cattivi: è che ci disegnano così. E, per quanto ne so, ci si lava tutti.





Il libro completo
è in vendita su tutte
le librerie online

**BDSM – GUIDA PER ESPLORATORI
DELL'EROTISMO ESTREMO**

anteprima

Visita il sito
www.ayzad.com
per saperne di più

Dello stesso autore

BDSM – Guida per esploratori dell'erotismo estremo

(2004-2015)

L'opera di divulgazione più completa su una forma di sessualità praticata dal 10% della popolazione adulta: che cos'è, come si pratica (in sicurezza), i suoi aspetti storici, scientifici, psicologici, socioculturali e relazionali, risorse pratiche e molto altro ancora.

XXX – Il dizionario del sesso insolito

(2009-2015)

Un dizionario divertente ma affidabile che raccoglie oltre 1.500 voci relative alle forme più insolite che può assumere la passione. Le scoperte della sessuologia ufficiale incontrano il gergo degli appassionati di curiosità erotiche per dipingere un affascinante panorama degli incredibili modi nei quali gli esseri umani inseguono il piacere assoluto.

Peccati originali

(2014)

Il mondo BDSM italiano descritto in un *noir* nato da 25 anni di esperienze dirette. In Italia oltre 4 milioni di persone praticano giochi erotici estremi: una di esse è morta in circostanze troppo imbarazzanti per essere rese pubbliche. Sua figlia deve scoprire perché... e l'unica possibilità è rivolgersi a un esperto.

La Padrona

(2014)

La stupefacente vita di una delle più celebri dominatrici professioniste in Italia nell'ultima intervista di Domina Amanda. Avventure, delusioni, aneddoti, confessioni e una passione infinita per l'eros estremo tracciano il sorprendente profilo di una donna - e una Padrona - indimenticabile.

I love BDSM

(2015)

Una guida pratica per chi sta muovendo i primi passi nel mondo dei giochi erotici di dominazione, o per chi vi si è talmente addentrato da avere perso di vista la prospettiva generale. Le varie pratiche sono importanti, ma per vivere serenamente una relazione estrema è fondamentale sapere come gestire il proprio rapporto con l'eros e con il partner.

Per quanto lo faresti?

(2015)

La spettacolare risposta letteraria alla sfida di scrivere «il racconto più estremo del mondo». Fra truffe a catena, reality show, marketing impazzito, social media e un'esilarante mancanza di ogni senso etico, un viaggio dietro le quinte dell'industria del porno alla scoperta dei suoi segreti più assurdi (ma veri).

Il libro completo
è in vendita su tutte
le librerie online

**BDSM – GUIDA PER ESPLORATORI
DELL'EROTISMO ESTREMO**
anteprima

Visita il sito
www.ayzad.com
per saperne di più

Discuti di questo libro online

BDSM – Guida per esploratori dell'erotismo estremo ha suscitato la tua curiosità?

Per pubblicare le tue opinioni e confrontarti con le altre persone che hanno letto questo racconto puoi visitare la pagina *Facebook* ufficiale dell'autore:

www.facebook.com/ayzadofficial

Ti aspettiamo!

Il libro completo
è in vendita su tutte
le librerie online

**BDSM – GUIDA PER ESPLORATORI
DELL'EROTISMO ESTREMO**
anteprima

Visita il sito
www.ayzad.com
per saperne di più