



VALERIO RIMETTI



DUE CORPI, UN RESPIRO

*Il Rituale di Unione Tantrica
di Coppia*



Manuale teorico-pratico per coppie e operatori:
presenza, tocco consapevole, massaggio yoni
e comunicazione del desiderio



DUE CORPI, UN RESPIRO

Il Rituale di Unione Tantrica di Coppia

Manuale teorico-pratico per coppie e operatori: presenza, tocco consapevole, massaggio yoni e comunicazione del desiderio

VALERIO RIMETTI

INTRODUZIONE

Quando l'amore ha bisogno di un rituale

Nelle coppie la passione raramente si spegne per mancanza di affetto. Più spesso si affievolisce per **mancanza di presenza**: giornate piene, mente altrove, corpi che si toccano per abitudine o per scopo, parole che si fermano prima di dire ciò che conta davvero.

Il tantra offre un'idea semplice e potente: **il rituale**. Uno spazio e un tempo protetti, con un inizio e una fine, in cui ci si ferma, ci si guarda, si respira insieme e si impara di nuovo a toccarsi e ad ascoltarsi.

Questo libro descrive un percorso di coppia di **massimo due ore**, guidato da un operatore che ha un ruolo preciso: **facilitatore e custode dello spazio**. Non partecipa, non tocca, non si inserisce nell'intimità della coppia. Crea le condizioni perché la coppia possa vivere, da sola, un'esperienza intensa, trasformativa e autentica.

Perché questo modello

Può sembrare un limite. In realtà è la sua forza:

Tutela la coppia, che vive l'esperienza senza terzi e senza ambiguità.

Tutela l'operatore, che mantiene un ruolo chiaro, credibile e sostenibile nel tempo.

Rende l'esperienza più profonda, perché l'intimità resta dove appartiene: tra i due partner.

È coerente con gli standard etici dei professionisti del bodywork e della sessualità consapevole, dove il contatto sessuale tra operatore e cliente non è previsto.

A chi è rivolto

Alle coppie che desiderano ritrovare vicinanza, ascolto e desiderio
Agli operatori olistici, tantrici e di benessere che vogliono offrire un rituale di coppia professionale

A chi lavora con la relazione (counselor, ostetriche, terapeuti) e cerca strumenti corporei semplici e rispettosi

Una premessa importante

Questo è un testo di **benessere, consapevolezza e comunicazione di coppia**. Non sostituisce psicoterapia, terapia sessuologica o cure mediche. Se nella coppia ci sono sofferenze profonde, traumi, dolore fisico o difficoltà sessuali persistenti, il supporto di professionisti sanitari è prezioso e può affiancare il rituale.

PARTE I - COMPRENDERE

CAPITOLO 1 – Perché il desiderio ha bisogno di cura

Il desiderio non è sempre spontaneo

Molte coppie pensano che il desiderio, se c'è davvero, debba "arrivare da solo". In realtà in moltissime persone il desiderio **nasce dal contesto**: dal sentirsi al sicuro, rilassati, visti, non giudicati. Per questo gli spazi di rallentamento, intimità e gioco non sono un lusso ma una condizione.

Il tocco senza obiettivo

Negli anni Sessanta i ricercatori William Masters e Virginia Johnson svilupparono il **sensate focus**, un insieme di esercizi di tocco graduale in cui l'attenzione passa dalla prestazione alla sensazione. Oggi è usato da molti terapeuti di coppia. Il principio è semplice e centrale in questo libro:

Toccare e lasciarsi toccare sono due esperienze distinte. Quando si toglie l'obiettivo, si ritrova il sentire.

Il rituale di coppia che trovi qui si ispira a questo principio, integrandolo con respiro, sguardo, presenza e comunicazione, secondo l'approccio tantrico.

Cosa cambia con il rituale

Prima	Durante e dopo il rituale
Il tocco ha uno scopo	Il tocco è ascolto
La mente è altrove	L'attenzione torna al corpo e al respiro
Si dà per scontato ciò che l'altro desidera	Si chiede, si ascolta, si impara
Il desiderio è silenzioso	Il desiderio può essere detto con parole semplici
Si teme il giudizio	Si sperimenta l'accoglienza

Esercizio per la coppia – "Come stiamo?"

Ciascuno risponde in privato, poi si condivide:

Quando mi sono sentito/a davvero vicino/a a te l'ultima volta?
Cosa vorrei ricevere di più (tempo, tocco, parole, attenzione)?
Cosa ho paura di chiedere?

CAPITOLO 2 – Il ruolo dell'operatore: facilitatore, non partecipante

Cosa fa il facilitatore

Accoglie la coppia e crea sicurezza
Guida le pratiche con voce calma e istruzioni chiare
Custodisce lo spazio: tempo, luce, suoni, privacy
Insegna tecniche di tocco e comunicazione
Osserva e corregge soltanto la tecnica, mai il sentire
Chiude il rituale e accompagna la coppia alla soglia

Cosa non fa

Non tocca i partner in modo intimo
Non partecipa ad alcuna forma di contatto sessuale
Non entra nella dinamica emotiva della coppia schierandosi
Non interpreta, non giudica, non promette risultati
Non ascolta né osserva i momenti di intimità privata

Perché questo confine è essenziale

I codici etici delle principali associazioni di massaggio e bodywork sono molto chiari: il rapporto sessuale tra operatore e cliente è escluso, anche quando il cliente è consenziente. Le ragioni sono profonde:

Asimmetria di ruolo. Chi guida ha un'autorità, anche involontaria, che può influenzare la libertà di scelta.

Vulnerabilità. Il lavoro sul corpo e sulle emozioni apre le persone. Questa apertura va protetta, non usata.

Fiducia. L'intera esperienza si regge sulla certezza che il facilitatore non ha interessi personali nell'atto.

Tutela legale e professionale. Confondere il piano del benessere con quello sessuale può esporre l'operatore a gravi conseguenze, anche reputazionali.

Qualità dell'esperienza. La coppia vive una trasformazione più autentica quando l'intimità resta *solo sua*.

Gli stessi professionisti della sessualità consapevole che lavorano in modo diretto con il corpo (come i *sexological bodyworker*) operano dentro codici etici molto stringenti, con consenso informato, riservatezza e protocolli di sicurezza. Se un cliente desidera una dinamica che esce dal quadro, l'operatore ricorda con garbo il perimetro del lavoro e, se utile, lo orienta altrove.

La formula del facilitatore

"Io creo il tempio. Voi entrate."

Aspetti pratici e professionali

Quadro di lavoro scritto: cosa è incluso e cosa no, consegnato prima della seduta

Consenso informato: firmato da entrambi

Assicurazione di responsabilità professionale e **informativa sulla privacy**

Verifica della normativa locale sulle attività di benessere e sul trattamento dei dati (informati presso la tua associazione di categoria o un consulente)

Riservatezza assoluta su ogni cosa emerga

Formazione continua e confronto con colleghi o supervisor

CAPITOLO 3 – Consenso: il cuore di tutto

Il consenso non è un modulo, è un dialogo continuo

Il consenso è:

Libero: nessuna pressione, nemmeno sottile

Informato: si sa cosa accadrà

Specifico: vale per quella pratica, in quel momento

Revocabile: si può cambiare idea in qualsiasi istante, senza spiegazioni

Entusiasta nella misura possibile: un "sì" sentito, non rassegnato

Il semaforo del consenso

Un sistema semplice da condividere all'inizio:

 **Verde** – "Continua, va bene così."

 **Giallo** – "Rallenta, o cambia qualcosa."

 **Rosso** – "Fermati." (Chiunque lo pronunci ottiene subito una pausa, senza domande.)

Fraasi utili

"Va bene se...?"
"Ti piacerebbe di pi cos o cos?"
"Posso restare qui o preferisci che mi sposti?"
"Ho bisogno di una pausa."

**PARTE II - IL RITUALE DI UNIONE
TANTRICA DI COPPIA**

Durata totale: 2 ore (massimo)

CAPITOLO 4 – Struttura generale

Tempo	Fase	Durata
0:00 – 0:15	1. Accoglienza, intenzione, confini e consenso	15 min
0:15 – 0:25	2. Respirazione sincronizzata	10 min
0:25 – 0:35	3. Meditazione negli occhi	10 min
0:35 – 0:45	4. Contatto consapevole (vestiti)	10 min
0:45 – 1:05	5. Esplorazione del tocco	20 min
1:05 – 1:30	6. Massaggio reciproco guidato	25 min
1:30 – 1:40	7. Polarit e respirazione tantrica di coppia	10 min
1:40 – 1:50	8. Comunicazione del desiderio	10 min
1:50 – 2:00	9. Chiusura e Rituale della Soglia	10 min

I tempi sono indicativi. Se un momento chiede pi spazio, si accorcia un altro: la qualit prevale sempre sulla scaletta.

CAPITOLO 5 – Fase 1: Accoglienza, intenzione, confini e consenso (15 min)

Obiettivo: Creare sicurezza e presenza.

Si lavora su

Intenzione personale
Intenzione della coppia
Confini
Consenso

Svolgimento

Benvenuto. Si offre una tisana. Si spiega brevemente il percorso e il ruolo dell'operatore.

Chiarezza del quadro. L'operatore ricorda: *"Io guido e custodisco lo spazio. Non partecipo alle pratiche di contatto. Ciò che accade tra voi è vostro."*

Domande guida (ciascuno risponde brevemente, senza interrompere l'altro):

Cosa desiderate vivere oggi?

Cosa vorreste lasciare andare?

Cosa desiderate ritrovare?

Confini. Ciascuno dichiara zone, tipi di tocco o situazioni che preferisce evitare, e il livello di abbigliamento (vestiti, intimo) con cui si sente a proprio agio.

Semaforo e segnali. Si ripetono verde, giallo, rosso.

Rito dell'intenzione. Ciascuno accende una candela e pronuncia la propria intenzione in una frase.

Frase di apertura suggerita

"Questo tempo è per voi. Non c'è nulla da dimostrare, nulla da ottenere, nessun modo giusto di sentire. Siete qui per ascoltarvi."

CAPITOLO 6 – Fase 2: Respirazione sincronizzata (10 min)

Obiettivo: Abbassare il livello di controllo mentale e creare sintonia.

Posizione

Seduti uno di fronte all'altra, su cuscini, a distanza di braccio.

Tecniche

A. Respirazione diaframmatica (3 min) Mano sul ventre. Inspira 4 secondi, espira 6. Ripetere con spalle e mascella morbide.

B. Sincronizzazione del respiro (4 min) I partner si guardano e provano a respirare **insieme**: inspirano insieme, espirano insieme. Poi si può provare l'alternanza (uno inspira, l'altro espira).

C. Mani e ascolto (3 min) Le mani si appoggiano sul cuore dell'altro. Si sente il respiro attraverso il petto.

Guida vocale (esempio)

"Lasciate che il respiro scenda nel ventre... Con ogni espirazione, lasciate andare un po' di tensione... Ora provate ad accordare il vostro respiro a quello dell'altro, senza forzare."

CAPITOLO 7 – Fase 3: Meditazione negli occhi (10 min)

Obiettivo

Essere visti. Vedere. Senza parole.

Svolgimento

I partner si guardano negli occhi, in silenzio.

Si ammorbidisce lo sguardo, come se si guardasse "attraverso" e non "contro".

Se emerge imbarazzo, risate o commozione, va benissimo.

Si può cambiare l'occhio (destra/sinistra) a metà tempo.

Guida vocale

"Non cercate nulla. Lasciatevi semplicemente vedere. Se la mente commenta, tornate al respiro. Se arrivano emozioni, accoglietele come ospiti."

Chiusura

Si chiudono gli occhi, si porta la mano al cuore, si ringrazia l'altro con un cenno.

CAPITOLO 8 – Fase 4: Contatto consapevole (10 min, con gli abiti)

Obiettivo

Reintrodurre il contatto in modo graduale, sicuro e privo di aspettative.

Esercizi (uno dopo l'altro, 2-3 minuti ciascuno)

Mani sul cuore

Mani sulla schiena

Mani sul volto

Mani sull'addome

Regole

Chi riceve osserva solamente. Non guida, non commenta, non ricambia.

Chi dà mantiene lentezza e presenza.

Dopo ogni contatto si cambia ruolo.

Guida vocale

"Posate le mani senza muoverle. Sentite il calore, il peso, il respiro dell'altro. Non c'è nulla da fare."

CAPITOLO 9 – Fase 5: Esplorazione del tocco (20 min)

Obiettivo

Non eccitare. Imparare:

Lentezza

Pressione

Ascolto

Comunicazione

Abbigliamento

Vestiti oppure in intimo, **secondo quanto concordato** nella prima fase.

Esercizio centrale (esempio)

A tocca il **braccio** di B per **cinque minuti**, variando lentezza e pressione.

B, ricevente, osserva le sensazioni senza dover reagire.

Poi A chiede: "**Cosa hai sentito?**" (Non: "Ti è piaciuto?")

La differenza è sostanziale. La prima domanda apre alla **descrizione**, la seconda sollecita un **giudizio**.

Si inverte.

Si ripete con un'altra zona (mano, schiena, piede).

Variazioni da esplorare

Tocco **leggerissimo** (sfioramento)

Tocco **fermo** (pressione lenta)

Tocco **statico** (mano appoggiata, immobile)

Tocco **ritmico** (movimento lungo e costante)

Domande utili per il ricevente

Dove ho sentito di più il contatto?

Quale variazione mi ha fatto rilassare di più?

Cosa è cambiato nel respiro?

CAPITOLO 10 – Fase 6: Massaggio reciproco guidato (25 min)

Obiettivo

L'operatore **insegna**, la coppia **pratica**. L'operatore corregge soltanto la tecnica.

Zone di lavoro

Schiena

Spalle

Mani

Piedi

Gambe

Eventualmente gluteo, soltanto se entrambi sono a proprio agio e secondo i limiti dichiarati

Principi di tecnica da insegnare

Mani calde, olio tiepido, quantità adeguata

Movimenti lunghi e lenti, senza strappi

Pressione graduale: si entra piano, si esce piano

Contatto continuo: una mano resta sempre appoggiata

Respiro: chi massaggia respira con chi riceve

Rispetto dei segnali (semaforo)

Sequenza esempio (12 minuti a testa)

Zona	Tempo	Nota
Schiena e spalle	5 min	Lunghi scivolamenti, cerchi ampi
Gambe (retro)	3 min	Pressioni morbide dal basso verso l'alto
Piedi	2 min	Pollici sull'arco plantare
Mani	2 min	Un dito alla volta

Il ruolo dell'operatore in questa fase

Mostra il movimento **a voce e a gesti nell'aria**, oppure su un cuscino o un supporto, **senza toccare i partner**

Corregge: *"Rallenta un po'", "Più pressione sul palmo", "Tieni la mano appoggiata"*

Non commenta il corpo o le reazioni

CAPITOLO 11 – Fase 7: Polarità e respirazione tantrica di coppia (10 min)

La polarità nel tantra

Nel tantra, le energie **maschile (Shiva)** e **femminile (Shakti)** non coincidono con il genere dei partner: sono **qualità** presenti in ogni persona. Una tende alla **presenza e al sostegno**, l'altra alla **fluidità e al movimento**. L'esercizio serve a sperimentarle e a scambiarsele.

Esercizio 1 – Sostenere e fluire (5 min)

Un partner si siede dietro l'altro, abbracciandolo e respirando con lui.

Chi è davanti si lascia sostenere e muove lentamente il busto con il respiro.

Dopo 2-3 minuti si invertono i ruoli.

Esercizio 2 – Respiro di coppia (5 min)

In posizione seduta ravvicinata (anche abbracciati, fronte contro fronte):

Si respira in sincronia, lentamente.

A ogni inspirazione si immagina un'onda di calore che sale dalla base della colonna al cuore.

A ogni espirazione si immagina che scenda e si scambi con l'altro.

Si resta in silenzio per qualche istante.

Guida vocale

"Sentite il calore che nasce tra voi. Non dovete farlo succedere. Lasciate che il respiro lo faccia."

CAPITOLO 12 – Fase 8: Comunicazione del desiderio (10 min)

Obiettivo

Dare **parole** a ciò che spesso resta taciuto, in uno spazio protetto.

Regola d'oro

Uno parla. L'altro ascolta. Nessuna risposta, nessuna difesa, nessun commento. Solo un "grazie" finale.

Fraasi guida (da completare)

"Mi sento desiderato/a quando..."

"Ho paura di..."

"Vorrei chiederti..."

"Fantastico su..." (si può dire il tema emotivo senza entrare nei dettagli)

"Mi manca..."

"Mi fa sentire amato/a quando..."

Come ascoltare

Respira.

Guarda l'altro.

Non interrompere.

Alla fine di solo: **"Grazie per avermelo detto."**

Il ruolo dell'operatore

Garantisce il tempo equo, ricorda le regole e interviene soltanto se la comunicazione diventa accusatoria. **Non interpreta né commenta i contenuti.**

CAPITOLO 13 – Fase 9: Chiusura e Rituale della Soglia (10 min)

Chiusura del rituale

Abbraccio lungo, con respiro sincronizzato

Silenzio di un minuto

Condivisione finale (una frase ciascuno):

Cosa porti a casa?

Cosa hai scoperto?

Cosa desideri continuare a coltivare?

Rituale del tè (breve): una tisana calda condivisa in silenzio

Il Rituale della Soglia

Il momento in cui l'operatore **restituisce la coppia a sé stessa**.

"Il rituale che abbiamo condiviso si chiude qui. Da questo momento, ciò che accade tra voi è vostro, e soltanto vostro. Io esco da questo spazio. Prendetevi il tempo che vi serve. Che ogni gesto, da qui in avanti, nasca dall'ascolto."

L'operatore si congeda e lascia la stanza o la coppia.

L'unione della coppia: privata e fuori dal rituale

Il rituale prepara all'intimità, ma **l'intimità appartiene alla coppia e non fa parte del servizio**. Concretamente:

L'operatore non assiste, non partecipa e non guida l'atto

Se lo spazio lo consente e le regole del luogo lo permettono, la coppia può trattenersi in privato, **con l'operatore fuori dalla stanza**

Molti professionisti preferiscono che la coppia **proseguia a casa propria**, dove l'ambiente è familiare e privato. È una scelta pratica e di tutela, oltre che di rispetto

Per questo è utile includere nel quadro di lavoro un'indicazione chiara su cosa è possibile nello spazio e cosa no

La descrizione dell'unione della coppia resta volutamente fuori da questo libro: è un momento intimo, personale e non codificabile.

PARTE III - IL MASSAGGIO YONI NELLA COPPIA

CAPITOLO 14 – Perché il massaggio yoni è prezioso nella coppia

La parola **yoni**, in sanscrito, indica lo "spazio sacro" femminile. Nel tantra, il massaggio yoni è una pratica di **ascolto, presenza e cura** della sfera intima femminile, vissuta come atto di rispetto, non come tecnica di eccitazione.

Cosa può offrire a una coppia

Ascolto reciproco. Il partner impara cosa, come e quando la donna desidera, senza presumere.

Fiducia. Ricevere tocco in una zona vulnerabile, con rispetto e lentezza, rafforza la sicurezza.

Presenza. Si esce dalla prestazione e si entra nella sensazione.

Dialogo. Si impara a dire "più piano", "lì sì", "fermati", "grazie".

Cura del corpo e dell'immagine di sé. Per molte donne è un modo per riconciliarsi con la propria intimità.

Rilassamento profondo. Rilascio di tensioni pelviche e stress.

Cosa non è

Non è una terapia medica

Non è un modo per "riparare" disfunzioni

Non ha l'orgasmo come obiettivo

Non è un servizio che l'operatore esegue su una cliente: **nel modello descritto in questo libro, l'operatore non effettua alcun massaggio genitale**

Come si integra nel rituale

L'operatore **insegna i principi** (a voce, con schemi e supporti didattici, senza toccare), e la coppia **pratica in privato**, nel momento e nel luogo

scelti da loro, a casa o in un secondo tempo. Questo rispetta la privacy e mantiene intatto il ruolo di facilitatore.

CAPITOLO 15 – Principi del massaggio yoni (livello educativo)

I sette principi

Consenso prima di tutto. Si chiede sempre. Si può dire no in qualsiasi momento.

Preparazione. Spazio caldo, tranquillo, luce soffusa, mani pulite, unghie curate.

Igiene. Mani lavate; si evita il contatto con sostanze irritanti; si usano oli o lubrificanti adatti e delicati, scelti insieme.

Lentezza. Si parte dal corpo intero (schiena, ventre, cosce) e solo dopo, e solo se la donna lo desidera, ci si avvicina alla zona intima.

Presenza e respiro. Chi massaggia respira con calma e osserva le reazioni.

Comunicazione. Si usano le frasi del semaforo e feedback semplici.

Nessun obiettivo. Si lascia che accada ciò che accade, anche se è solo rilassamento.

Il ruolo di chi riceve

Respirare profondamente

Esprimere ciò che sente con parole brevi

Concedersi di non "dover" provare nulla

Interrompere quando vuole

Il ruolo di chi dà

Ascoltare con le mani e con gli occhi

Non anticipare, non insistere

Accogliere le emozioni (anche pianto o silenzio) senza spiegazioni

Restare presente fino alla fine, con un tocco di chiusura (mano sul cuore o sul ventre)

Cosa fare se emergono emozioni

Il corpo può far emergere ricordi, tristezza, rabbia, gioia. **È normale.** Si rallenta, si respira, si resta accanto, si chiede: *"Vuoi che continuiamo, che ci fermiamo o che ci abbracciamo?"*

Quando fermarsi e consultare un medico

Dolore, bruciore, perdite insolite, sanguinamenti, infezioni in corso, interventi recenti, gravidanza a rischio o qualsiasi condizione che richieda un parere sanitario: **si sospende la pratica** e ci si rivolge a un medico o a una ginecologa.

Il rispetto reciproco

Lo stesso principio vale per il **massaggio dedicato al partner maschile** (lingam in sanscrito): consenso, lentezza, ascolto, assenza di obiettivi. Chi dà e chi riceve alternano i ruoli in momenti diversi, così che entrambi sperimentino sia l'offerta sia l'accoglienza.

CAPITOLO 16 – Un breve percorso di quattro serate per la coppia

Dopo il rituale, la coppia può proseguire a casa con un percorso semplice, da svolgere una volta a settimana per un'ora.

Serata 1 – Presenza Respirazione sincronizzata (10 min), meditazione negli occhi (10 min), contatto con i vestiti (20 min), tisana e condivisione (20 min).

Serata 2 – Tocco consapevole Esplorazione del tocco su braccia, schiena, mani (40 min), domanda *"Cosa hai sentito?"*, scambio di ruoli.

Serata 3 – Parole Frasi guida del desiderio (20 min), massaggio reciproco di piedi e schiena (30 min), abbraccio finale.

Serata 4 – Intimità libera Si ripercorre il rituale a modo proprio, lasciando che l'intimità fluisca nei tempi e nei modi che la coppia sceglie, senza copioni.

Rituale quotidiano di 10 minuti

3 minuti di respiro insieme

2 minuti di sguardo

3 minuti di abbraccio lento

2 minuti per dirsi una cosa che si apprezza

PARTE IV - COME RENDERLO UNICO

CAPITOLO 17 – L'atmosfera: i sensi come alleati

Elemento	Suggerimenti	Nota
Musica dal vivo	Campane tibetane, handpan, flauti	Volume basso, ritmi lenti
Aromaterapia	Lavanda, sandalo, ylang ylang, arancio dolce	Diffusore moderato; chiedere eventuali allergie
Oli essenziali	Diluiti in olio vettore (mandorla, cocco, jojoba)	Test cutaneo preventivo
Candele	Luce calda, sicure, lontane da tessuti	Meglio se a cera naturale
Letture tantriche	Brevi passi poetici o testi di meditazione	Voce calma, senza enfasi
Meditazioni guidate	Radicamento, cuore, luce	Max 8-10 minuti
Respirazione bioenergetica	Versione dolce, mai forzata	Evitare in caso di ipertensione, gravidanza, cardiopatie, epilessia
Visualizzazioni	Luce, acqua, giardino	Sempre non esplicite
Rituale del tè finale	Tisana calda e frutta secca	Momento di condivisione

Meditazione guidata per la coppia (8 minuti)

Chiudete gli occhi e sentite il respiro. Immaginate che tra voi ci sia una luce morbida, calda, dorata. A ogni inspirazione la luce cresce. A ogni espirazione si distende e vi avvolge entrambi. Non dovete fare nulla. Siete già nel luogo giusto. Pensate a una cosa che apprezzate dell'altro. Immaginate di mandargliela nella luce. Restate così ancora qualche respiro. Quando siete pronti, aprite gli occhi e guardatevi.

Un'avvertenza sulla musica dal vivo

Se si coinvolge un musicista, va informato dell'etica del setting: presenza discreta, **niente accesso ai momenti di tocco**, riservatezza assoluta. In alternativa, si può usare musica registrata.

PARTE V - PER L'OPERATORE

CAPITOLO 18 – Preparazione e gestione del percorso

Prima dell'incontro

- Colloquio preliminare** (telefonico o di persona) con la coppia: motivazioni, aspettative, salute, esperienze
- Invio del quadro di lavoro** e del modulo di consenso
- Indicazioni pratiche:** abbigliamento comodo, pasto leggero, arrivare con un po' di anticipo
- Preparazione dello spazio:** pulizia, temperatura, privacy, tisane, olio, asciugamani

Scheda preliminare (esempio)

Voce	Note
Nomi, età, contatti	
Motivazione del percorso	
Esperienze precedenti (tantra, massaggio, terapia di coppia)	
Condizioni di salute rilevanti	

Gravidanza o interventi recenti	
Allergie (oli, profumi)	
Livello di abbigliamento con cui si sentono a proprio agio	
Zone/tocchi da evitare	
Aspettative principali	

Modulo di consenso (punti essenziali)

Descrizione del percorso e dei suoi limiti

Ruolo dell'operatore (facilitatore, senza contatto intimo né partecipazione ad atti sessuali)

Natura **non terapeutica** del rituale

Diritto di interrompere in qualunque momento

Riservatezza e trattamento dei dati

Firma di entrambi

Controindicazioni e cautele

Gravidanza (adattare le pratiche, parere medico)

Interventi chirurgici recenti, infiammazioni, infezioni, trombosi

Condizioni cardiache o pressorie gravi (evitare respirazioni intense)

Epilessia (evitare iperventilazione)

Disturbi psichici acuti, uso di sostanze nelle ore precedenti

Storia di traumi: procedere con particolare gradualità e valutare l'affiancamento di un professionista sanitario

Gestire le emozioni forti

Rallentare, mai incalzare

Normalizzare: *"Quello che senti ha un senso, resta qui con il respiro."*

Dare scelta: continuare, fermarsi, abbracciarsi, riposare

Non interpretare i contenuti

Dopo il rituale, proporre silenzio, acqua e tempo prima di riprendere la vita quotidiana

Quando inviare ad altri professionisti

Violenza o abuso in atto

Dinamiche di coppia gravemente conflittuali

Dolore genitale o durante i rapporti

Disfunzioni sessuali persistenti

Depressione, ansia severa, pensieri autolesivi

In questi casi si propone con rispetto un percorso con **psicoterapeuta di coppia, sessuologo clinico o medico**, mantenendo la porta aperta per un lavoro corporeo successivo.

CAPITOLO 19 – Comunicare l'esperienza in modo chiaro e professionale

Linee guida

Parlare di **ascolto, presenza, comunicazione, benessere di coppia**

Dichiarare con chiarezza che il percorso è **di facilitazione**, senza contatto sessuale con l'operatore

Evitare immagini esplicite o allusive

Non promettere "guarigioni" né risultati garantiti

Includere nel materiale informativo il quadro di lavoro e le cautele

Esempio di descrizione del servizio

Rituale di Unione Tantrica di Coppia – 2 ore Un percorso guidato di respiro, sguardo, tocco consapevole e comunicazione, pensato per coppie che desiderano ritrovare presenza, fiducia e desiderio. L'operatore accompagna e custodisce lo spazio, senza partecipare al contatto tra i partner. Un'esperienza profonda, rispettosa e riservata.

Esempi di post per i social

"Il desiderio non si inventa: si ascolta. Due ore per tornare a guardarvi."

"Toccarsi senza uno scopo: l'esercizio più semplice e più trasformativo per una coppia."

"Non è una performance. È un ritorno."

APPENDICI

APPENDICE A – Domande guida del rituale

Accoglienza

Cosa desiderate vivere oggi?

Cosa vorreste lasciare andare?

Cosa desiderate ritrovare?

Tocco

Cosa hai sentito?

Dove il contatto era più intenso?

Cosa è cambiato nel respiro?

Desiderio

Mi sento desiderato/a quando...

Ho paura di...

Vorrei chiederti...

Fantastico su... (*tema emotivo, senza obbligo di dettagli*)

Chiusura

Cosa porti a casa?

Cosa hai scoperto?

Cosa desideri continuare a coltivare?

APPENDICE B – Check-list per l'operatore

☐ Quadro di lavoro inviato e firmato ☐ Spazio pulito, caldo e privato ☐ Luci, candele e profumi preparati (allergie verificate) ☐ Olio tiepido, asciugamani, cuscini, coperte ☐ Tisane e acqua ☐ Musica scelta e volume testato ☐ Semaforo del consenso spiegato ☐ Ruolo dell'operatore dichiarato ☐ Tempi rispettati ☐ Rituale della Soglia effettuato ☐ Note di sicurezza e riservatezza rispettate

APPENDICE C – Diario di coppia dopo il rituale

Data: _____

Come ci siamo sentiti dopo il rituale?

Cosa abbiamo scoperto l'uno dell'altra?

Cosa vorremmo continuare a fare?

Un piccolo gesto che faremo questa settimana:

APPENDICE D – Glossario

Facilitatore: chi guida e custodisce lo spazio senza partecipare al contatto tra i partner.

Lingam: nella tradizione tantrica, termine che indica l'organo sessuale maschile.

Maithuna: unione sacra nella tradizione tantrica.

Polarità: nel tantra, la dinamica tra qualità energetiche complementari (Shiva e Shakti).

Sensate focus: esercizi graduali di tocco consapevole, sviluppati da Masters e Johnson, che spostano l'attenzione dalla prestazione alla sensazione.

Soglia: momento di passaggio in cui il rituale si chiude e la coppia viene restituita alla propria intimità.

Yoni: nella tradizione tantrica, termine che indica lo "spazio sacro" femminile.

APPENDICE E – Per approfondire

Sul tocco e sulla coppia

William Masters e Virginia Johnson, materiali sul *sensate focus* (a cura di terapeuti di coppia e siti di sessuologia clinica)
Emily Nagoski, *Come as You Are*
Esther Perel, *L'intelligenza erotica*

Sull'etica professionale nel bodywork

Codici etici delle associazioni di massaggio e bodywork (per esempio NCBTMB e ABMP) e degli organismi di sexological bodywork, che definiscono consenso informato, riservatezza e limiti del ruolo professionale

Sulla consapevolezza e il corpo

Bessel van der Kolk, *Il corpo accusa il colpo*
Brené Brown, *I doni dell'imperfezione*

Verifica sempre edizioni, aggiornamenti e normative applicabili nel tuo Paese prima di utilizzare e diffondere i contenuti.

CHIUSURA

Una coppia non ha bisogno di tecniche sofisticate per ritrovarsi. Ha bisogno di **tempo, presenza, sicurezza e parole vere**. Il rituale offre tutto questo, e poi si ritira.

Il facilitatore crea il tempio. Poi esce. L'amore, nel tempio, è affare di chi lo abita.

Che ogni coppia possa ritrovare, nel respiro condiviso, la semplicità di essere vista, toccata con rispetto e ascoltata davvero.

Approfondimenti, percorsi e contatti su www.sacrofemminile.it