



## Il riflesso orgasmico: un'esperienza elusiva di Ed Svasta

Nei miei ventidue anni di esperienza come studente, paziente, terapeuta e didatta bioenergetico, il riflesso orgasmico è stato elusivo per me e mi aspetto lo sia stato per molti di voi. Da studente, dal 1970 al 1974, mi è stato insegnato che il riflesso dell'orgasmo era l'obiettivo principale in terapia e che raggiungerlo era indice di salute e di relativa libertà dalla nevrosi. Questo era il concetto di Wilhelm Reich. Secondo Alexander Lowen, che fu paziente di Reich, il riflesso veniva rapidamente sperimentato sotto l'influenza terapeutica di Reich. Ma Lowen capì che il riflesso non necessariamente diventava potenza orgastica o permaneva nella vita quotidiana. Egli perciò rese più ampio il fine della terapia: accrescere la capacità del paziente di sperimentare piacere riducendo le tensioni croniche, lavorando sui tratti del carattere e integrando l'Io e il corpo. Da studenti, occasionalmente, facevamo esercizi di respirazione per sentire i nostri blocchi e avvicinarci al riflesso. Ma non l'ho mai sperimentato o visto accadere.

Sono stato in terapia bioenergetica dal 1970 al 1980, prima con una donna, poi contemporaneamente con lei e un uomo, e in seguito con lo stesso uomo e un'altra donna. Come paziente mi "tenevo" rigidamente. Avevo anche alcuni problemi personali precedenti. La mia terapia, come la ricordo, enfatizzava gli *insight* basati su concetti bioenergetici, il dar voce ai sentimenti di transfert negativo, il grounding, il caricare e ridurre le tensioni croniche con il rilascio emozionale e la modificazione di idee e attitudini. Vi era poco lavoro diretto sul riflesso orgasmico. Cionondimeno, cambiavo lentamente e crescevo in libertà, flessibilità e buone sensazioni. Ma mi chiedevo sempre che cosa fosse quel riflesso elusivo.

Nel 1976, divenni didatta a New York. L'anno successivo andai in Olanda per iniziare il primo training locale. Portavo con me i concetti di Reich riguardo la potenza orgastica e il riflesso orgasmico, le modifiche di Lowen, e la mia mancanza di esperienza diretta dell'argomento. Mi chiedevo se avrei potuto insegnarlo adeguatamente, dacché non lo avevo sperimentato personalmente.

### Tre esperienze, per cominciare

Quattro anni di training trascorsero senza nessun problema al riguardo, poiché il riflesso orgasmico si manifestò solo concettualmente e gli studenti non chiesero di più. Continuai a lavorare verso di esso e a insegnarlo, così come presentai il resto del programma bioenergetico. Diedi agli studenti molte esperienze di apprendimento, ma non quella.

Diversi anni dopo, nel secondo training olandese, mentre lavoravo bioenergeticamente con un giovane su un materassino, il suo respiro divenne più forte e il flusso si estese profondamente in tutto il suo corpo. Quando i suoi movimenti pelvici si armonizzarono con il respiro, entrambi divennero più sciolti e incalzanti. Emerse un chiaro quadro di una esperienza preorgastica. Pensai: *"ci siamo"*. Un po' più tardi, passando alla respirazione spontanea, esplose nel riflesso orgasmico con convulsioni; poi si acquietò e si rilassò. Aveva un aspetto contento. E io mi sentivo felice. Il gruppo che era stato a osservare divenne profondamente silenzioso. Dopo un po', aprii una discussione su quel che era successo: *"Voi e io abbiamo visto il riflesso orgasmico per la prima volta!"*. Discutemmo molti aspetti dell'esperienza, ma ne emersero due significativi. Anche se il vissuto di cui eravamo stati testimoni era stato decisamente energetico, c'era stata solo una modesta eccitazione sessuale. E sentivo che la vecchia regola bioenergetica basata sull'esperienza, che non puoi mai portare un paziente a vivere che non hai provato tu stesso, era ancora valida, anche se non applicabile in questo caso. Poiché avevo tenuto occhi e orecchie aperti ed ero nel pieno possesso delle mie facoltà mentali mentre lavoravo con quest'uomo, non avevo interferito con i suoi processi naturali.

Un evento simile accadde alcuni anni dopo a una donna, in un training in Germania. Il gruppo che osservava rispose di nuovo con un profondo silenzio, eccetto il marito della donna, anche lui studente. Le disse dolcemente, notando come me che sembrava che la donna non avesse sufficiente chiarezza: *"Hai avuto un piccolo orgasmo"*. Non era pienamente consapevole di aver sperimentato il riflesso orgasmico. Nello stesso gruppo, una seconda persona completò l'esperienza, ma non riusciva a ricordarla

per nulla. Aveva scisso completamente la sua consapevolezza con un pronunciato blocco schizoide agli occhi.

Alcuni anni dopo, in un altro training in Olanda, due donne, entrambe in piedi, lavoravano assieme, una da terapeuta e l'altra da paziente. Sapendo a mala pena che cosa stesse facendo ma rispondendo intuitivamente, la prima portò la seconda al riflesso. La paziente affermò che per un certo periodo di tempo aveva pensato di aver perso le sue pulsioni sessuali. Adesso erano tornate e lei se ne sentiva felice.

Le esperienze di riflesso orgasmico descritte, più altre due, sono state le sole di cui sono stato testimone in diciotto anni di insegnamento. Ma si sono dimostrate istruttive e utili. Da notare che sono accadute tutte in Europa, il che mi suggerisce che gli europei sono generalmente più a contatto con i processi involontari del corpo rispetto ai nordamericani.

Per quanto concerne la mia esperienza personale, la mia terapia bioenergetica finì nel 1980. Mi rimase il bisogno di lavorare sul mio tratto di "metterci troppa energia" e di aprire più profondamente il mio lato morbido. E ancora mi interrogavo sul riflesso orgasmico. Volevo trovare un terapeuta che non avrebbe schiacciato il bottone del mio "metterci troppa energia", preferibilmente una donna amorevole che si trovasse a proprio agio a elaborare la sessualità.

### **Un incontro provvidenziale**

Nella mia ricerca fui davvero fortunato. Una sera, prendevo parte a uno dei nostri incontri professionali del martedì presso l'Istituto, nell'attico a New York City. Notai una donna attraente che stava parlando con un didatta mio amico. Devo dire che in quel momento ero alla ricerca di una compagna, o almeno di un appuntamento. Il mio amico ci presentò. Scoprii che la donna era una terapeuta corporea con background nella biodinamica di Gerda Boyesen, una infarinatura di terapia reichiana, di tecniche di respirazione e pratiche di meditazione orientali.

Divenne sempre più attraente man mano che parlavamo. Andai a casa con il suo numero di telefono in mano, pensando tra me e me se chiederle terapia o un appuntamento. Con ansia ed eccitazione crescente le telefonai. All'ultimo momento le chiesi una sessione di terapia. Ma la sapevo lunga: l'onestà era la migliore politica. Così, quando mi sono presentato sulla sua soglia alcuni giorni più tardi all'ora prestabilita, le dissi la verità per intero, che volevo invitarla a uscire con me e volevo che fosse anche la mia terapeuta, che capivo che le due cose erano in conflitto in me e nella realtà di un contratto terapeutico. Mentre ancora stavamo in piedi sulla porta del suo ufficio, disse di avere un partner fisso. Avvertendo una fitta di gelosia che era reale ma anche vecchia e familiare, le chiesi se volesse prendermi come paziente e se fosse in grado di sopportare un transfert di gelosia che era già iniziato. Con facilità e scioltezza replicò: "*Sicuro!*".

Iniziammo a lavorare due volte la settimana. Le sue mani erano calde e la tecnica corporea morbida e sicura. Io stavo sdraiato, respirando ed esprimendo sentimenti di transfert. Vi era poca direttività da parte sua e poco sforzo da parte mia. Sentii di aver trovato la terapeuta che cercavo. Alcuni mesi più tardi, durante una seduta, improvvisamente cominciai a respirare più impetuosamente e profondamente, con la pelvi che ruotava in avanti e indietro. Inevitabilmente esplosi nel forte rilascio convulsivo del riflesso orgasmico. Fu un'esperienza energetica forte, molto simile a un orgasmo reale, eccetto che aveva una coloritura sessuale meno marcata. Riflettendoci, scoprii che non solo il riflesso in sé era importante; esso venne assieme all'espressione di sentimenti verso la mia terapeuta. Mi aiutò ad arrendermi all'amore e ai sentimenti sessuali, riconnettendo in me quelle due aree: i benefici di ciò si estesero alla mia vita personale. Ad ogni modo, notai anche che all'acme non ero stato in grado di rilasciare completamente il collo e la testa.

Questo trattenere era vero anche nella mia vita. Poiché credevo nell'insegnamento di Lowen riguardo il nostro bisogno di lavorare continuamente sulle nostre tensioni caratteriali, continuai a lavorare su me stesso a casa su queste tensioni così come sul riflesso e la mia relazione con la mia terapeuta.

Diversi miei pazienti hanno raggiunto il riflesso dell'orgasmo. Quelli che seguono sono tre casi, ciascuno istruttivo per motivi diversi.

### **L'energia per elaborare il transfert**

Una giovane latino-americana di New York era in terapia con me da diversi anni. Il suo cruccio maggiore riguardava l'uomo con cui era in relazione, un uomo che le era infedele e che non voleva impegnarsi esclusivamente con lei ma a cui lei non voleva rinunciare. Prevalentemente rigida-isterica, con un leggero tratto schizoide, era una persona sessualmente attraente, ma in qualche modo poco reale. Era cresciuta in una famiglia dominata da un padre che beveva troppo e che aggrediva fisicamente altri membri della famiglia, era emozionalmente distante da lei e anche lei gli nascondeva i propri sentimenti nei suoi riguardi. Parlando di quest'uomo nei suoi occhi c'era paura, di cui era consapevole, e anche desiderio, e sentimenti sessuali di cui non era consapevole.

Nel corso del lavoro bioenergetico i tratti del suo carattere si ammorbidirono e sviluppò nei miei confronti un transfert erotico e di desiderio. Le reazioni di tutto il suo corpo mostravano i segni di una persona innamorata. Dapprima timidamente, poi in maniera più audace, disse che mi amava e che voleva fare l'amore con me lì sul lettino. Interpretare questi sentimenti nell'usuale cornice analitica e analizzare la realtà della relazione terapeuta-paziente non sortì alcun effetto su di lei. Dire "no" e discutere non servì a nulla. Chiedendomi cosa fare per risolvere questo problema, impiegai l'esercizio di respirazione creato per indurre il riflesso orgasmico. Mentre giaceva sul lettino respirando e guardando nei miei occhi in modo amorevole ed erotico, l'esperienza si intensificò. Poi lei esplose con grande sorpresa e potenti sensazioni nel riflesso. Fu una esperienza notevole per lei. Alcune sessioni dopo, decise di essere pronta a ritornare al suo paese dove viveva il suo uomo e di andare a vivere con lui, poiché anche lui era pronto adesso a stabilirsi con lei. In precedenza, lui le aveva chiesto di prendere questa decisione, ma lei non era stata capace di decidere a causa dei conflitti sopra menzionati.

Da un punto di vista analitico e bioenergetico probabilmente è stato il riflesso, assieme ai sentimenti connessi, a provocare un rilassamento sufficiente da permetterle di verificare accuratamente la realtà del suo transfert nei miei confronti, dandole modo di progredire nella sua vita.

### **Una sublimazione consapevole**

Un altro caso risolto, seppure non così pienamente, è stato quello di una monaca sulla quarantina. Era venuta da me per terapia, poiché soffriva di emicranie violente e debilitanti e perché aveva grandi difficoltà a svolgere le sue mansioni a causa di conflitti con i superiori. Era una donna timida, rigida e lamentosa, che però mostrava una certa ruvidezza irlandese. Aveva un bel po' di Super Io paterno e una certa dose di deprivazione materna, essendo cresciuta in una grande famiglia cattolica con molti fratelli e sorelle.

Poiché era entrata in convento a undici o dodici anni, aveva poca esperienza di vita. Dal punto di vista del carattere, era rigido-isterica con forti componenti orali. Ci incontrammo due volte alla settimana per alcuni anni e in seguito una volta alla settimana per qualche altro anno, combinando l'analisi del carattere con un sostenuto lavoro sul corpo. Mentre si andava ammorbidendo, il transfert che sviluppò era più "aiutami" e "conto su di te" che non di tipo erotico, il che sarebbe stato problematico a causa del suo retroterra e della sua posizione nella vita. Aveva invero buoni sentimenti nei miei confronti, ma era coinvolta nella sua più profonda relazione mistico-spirituale con Gesù Cristo.

Con il passare degli anni le sue emicranie divennero meno debilitanti e spesso potevano essere dissolte con il rilascio emozionale e con l'uso di medicinali che non erano stati di aiuto prima della terapia. Si trasformò da una donna che faticava a svolgere le sue mansioni a una donna efficiente sul lavoro.

Venne riconosciuta dai suoi pari e fu eletta dalla congregazione una delle cinque monache che sedevano nel consiglio di amministrazione dell'organizzazione internazionale dell'ordine. Tre anni più tardi si presentò l'occasione di candidarsi per il compito di madre superiora della congregazione, cosa che stava considerando di accettare. A questo punto, la terapia si era sviluppata così positivamente che l'ovvio passo successivo sarebbe stato un lavoro più approfondito sulla sua pelvi e sulla sua sessualità. Non avevamo evitato questo aspetto in passato, ma adesso era una questione di profondità e flessibilità, poiché il suo corpo si caricava abbastanza mentre respirava sul lettino, ma la sua pelvi non riusciva a ondeggiare avanti e indietro. Fu a entrambi chiaro che la sua posizione nella terapia e nella vita erano strettamente intrecciate. Doveva prendere la decisione di fare il passo successivo in terapia per lavorare più profondamente sulla sua sessualità o no, e nella vita per diventare madre superiora o no. Discuttemmo i pro e i contro per diverse sessioni. Infine prese la decisione di porre termine alla terapia e di

non concorrere per l'incarico superiore, ma di tornare a una delle sue mansioni preferite di semplice sorella. Tale è il potere della sessualità nella sua sublimazione e inibizione!

### **La libertà di scegliere**

Il terzo caso si presentò durante un seminario da me condotto, dal titolo *Bioenergetica della vostra risposta sessuale*. Arrivò una donna giovane e bella, dai cui modi traspariva grazia e sicurezza. Pensai immediatamente: *“Perché viene? Non ne ha bisogno, a giudicare dal suo aspetto”*. Durante il primo giro di interventi nel gruppo, disse che era europea e praticante di un certo tipo di movimento corporeo. Inoltre, era curiosa riguardo la bioenergetica. Così, era essenzialmente curiosa e non spinta dal bisogno. Durante l'esercizio di gruppo che seguì ci fu un riscaldamento generale e poi un esercizio di respirazione da sdraiati che puntava al riflesso orgasmico. La donna quasi subito mi chiamò con un cenno e chiese: *“Posso fermarmi?”*. Risposi: *“Sicuro, ma perché?”*. Lei replicò: *“Se continuo, tra un minuto avrò un orgasmo”*. Dissi: *“Qualsiasi cosa tu decida va bene”*. Lei si fermò. Racconto questo caso per sottolineare il fatto che questa donna era così libera e il suo riflesso dell'orgasmo così facilmente raggiungibile che poteva scegliere facilmente. Considero questo evento una controprova delle ipotesi di Reich e della lettura bioenergetica del corpo dal punto di vista della salute.

### **Le diverse interpretazioni di un'esperienza**

In aggiunta a questa indagine e per confrontare le mie scoperte, chiesi ad alcuni didatti e terapeuti bioenergetici esperti di raccontare le loro esperienze con il riflesso dell'orgasmo. Tutti dissero che era raro, ma c'erano delle differenze tra di noi per quanto riguarda la sua definizione e i modi in cui si manifesta. In breve, ecco ciò che hanno riportato. Uno disse che si trattava di *“una risposta del corpo ondulante e pienamente caricato”*, ma non necessariamente con una scarica convulsiva. Un altro affermò che il riflesso include un crescere di energia e movimento e una scarica convulsiva, ma non necessariamente con sentimenti sessuali. Un terzo parlò di un uomo di colore che stava lavorando sul cavalletto che dapprima si infuriò, poi pianse profondamente, quindi sperimentò il riflesso senza scarica convulsiva ma con una marcata diminuzione della respirazione e del movimento. Un altro descrisse il sopravvenire del riflesso mentre il paziente stava succhiando intensamente, ma questi si bloccò a causa di una scarica convulsiva. Un altro ancora raccontò che a una paziente di sesso femminile venne tranquillamente con scarica e lei in seguito riferì di aver provato una sensazione analoga a quella che segue l'amplesso. Infine, un altro terapeuta disse di non averlo mai visto tra i suoi pazienti e di non averlo sperimentato di persona.

Per riassumere e traendo le conclusioni dalle mie esperienze in qualità di studente, paziente, terapeuta e didatta, vorrei dire:

- 1) Il riflesso orgasmico in terapia è una esperienza rara ed elusiva.
- 2) Quando vi sono dei testimoni, come in un gruppo di training, l'effetto di profonda quiete è indicativo di quanto profondamente ed estensivamente l'esperienza ci tocca fino alle radici dell'amore e della creazione.
- 3) Il riflesso può avvenire senza eccitazione sessuale come descritto da Lowen in *Bioenergetica*. O, secondo la mia esperienza, può avvenire senza eccitazione sessuale, con eccitazione sessuale parziale o con la presenza combinata di sentimenti amorevoli e sessuali. Nei casi in cui sono stati coinvolti i sentimenti, il transfert è stato sviluppato ed elaborato nel processo della terapia. Il beneficio del riflesso accompagnato da sentimenti si trasferisce anche nella vita.
- 4) Si può contattare il riflesso direttamente, lavorando col respiro e con le resistenze, come descrive Reich in *La funzione dell'orgasmo*, o lavorando con il carattere e l'Io come Lowen, oppure con entrambi gli approcci, o ancora lavorando con la relazione e il transfert erotico. Quando l'intera persona è carica di sentimenti di transfert e questi vengono espressi, possono accadere profondi insight emozionali e può verificarsi un nuovo contatto con la realtà.
- 5) La relazione con il terapeuta e con i sentimenti di transfert possono intensificare e dar forma alla terapia; e il modo in cui vengono usati può essere altrettanto importante, se non più importante, del semplice caricare e scaricare energia o esprimere sentimenti.

6) Lo sviluppo della respirazione e della percezione del corpo è tanto importante quanto la posizione del corpo nell'esercizio. Comunque, il diminuire l'influenza della gravità e la necessità di resistere ad essa, così come il radicamento delle gambe, facilitano e ampliano l'esperienza.

7) La carica e la scarica possono variare in quantità, ma c'è bisogno di coinvolgere il corpo quanto più possibile.

8) Quando la persona raggiunge il riflesso orgasmico, ciò non necessariamente vuol dire che il suo corpo è coinvolto per intero. Piuttosto, l'esperienza serve come segnale sulla strada di un abbandono più pieno e più esteso. Inoltre, una tale esperienza può fornire una certa soddisfazione sia al paziente che al terapeuta. E indica a entrambi le tensioni e i problemi residui che potrebbero essere ulteriormente elaborati.

9) Il riflesso orgasmico e la potenza orgastica sono obiettivi idealistici e difficilmente ottenibili. Ma il viaggio verso di loro vale la pena di essere intrapreso e gratificherà chi lo affronta, se non con momenti di amore estatico e di rivitalizzazione, almeno con un aumento del piacere, di salute e di buone relazioni.

10) Spero che questa trattazione possa indurre interrogativi e discussioni tra di noi.

In un workshop dimostro la mia versione della tecnica di respirazione diretta a sperimentare l'orgasmo riflesso. In seguito i partecipanti la provano. Alcuni potrebbero raggiungere il riflesso dell'orgasmo. Ma se non ci si riesce, il viaggio vale la pena di essere intrapreso comunque.

Darò adesso una breve descrizione della tecnica.

### **Posizione**

Sdraiati con le ginocchia in alto e i piedi sul pavimento, le gambe sono agevolmente distanziate. Si può anche assumere la posizione in piedi con un confortevole radicamento, oppure sulle mani e le ginocchia, o anche sui gomiti e le ginocchia, con i piedi appoggiati su una superficie piana. La prima posizione è di gran lunga la più facile con la quale iniziare.

### **Respirazione**

Diventiamo consapevoli del respiro senza modificarlo. Entra ed esce. Durante l'espiazione premiamo i piedi leggermente sul pavimento e durante l'inspirazione rilassiamo la pelvi. Percepito questo, notiamo che aumentando la pressione sui piedi durante l'espiazione possiamo effettuare una rotazione in avanti della pelvi senza necessariamente usare gli addominali e i glutei, e che con ciascuna successiva inspirazione e rilasciamento della pressione del piede, la pelvi ruota all'indietro e rimane rilassata. Lasciamo crescere in intensità queste attività, senza spingere. Se desideriamo far aumentare l'intensità, dobbiamo lasciare semplicemente uscire un po' di più il respiro alla fine della espiazione.

### **Lavorare con i blocchi man mano che si manifestano**

Possiamo aver bisogno di aiuto in questa parte. Dapprima diventiamo consapevoli se stiamo forzando il respiro o il movimento piuttosto che farlo liberamente. Se riusciamo a fermare la volontà e andare avanti liberamente, bene; o possiamo continuare a forzarci in questo aspetto fino a che diventiamo troppo tesi per continuare. Poi possiamo rilassarci. Se sentiamo un blocco che non riusciamo a risolvere facilmente, produciamo un suono nelle successive espiazioni. O carichiamo deliberatamente di tensione il blocco per poi ritornare alla respirazione di partenza. Se il blocco diventa troppo forte, allora sappiamo dove abbiamo bisogno di lavorare ulteriormente a livello energetico.

### **Escalation dell'esperienza**

Man mano che l'esperienza si intensifica, possiamo cominciare a ottenere rilasciamenti spontanei con movimenti o sentimenti, con o senza la conoscenza del loro contenuto: lasciarli accadere e, quando sono terminati, tornare alla modalità respiratoria di partenza. Adesso potrebbe essere più facile e più piena e più estesa nel corpo.

### **Autoespressione verso il terapeuta o un oggetto della fantasia**

Possiamo rivolgerci a un terapeuta o alla fantasia di un nostro caro. Ciò potrebbe accelerare o ritardare l'esperienza. Potremmo volerci protendere un po' con gli occhi, le mani, le labbra, il petto, i fianchi o

qualsiasi combinazione di questi. Lasciamo accadere le cose, osservando e rilasciando, creando la carica e/o la sensazione dell'esperienza che procede.

### **Inevitabilità e rilasciamento**

Quando siamo abbastanza liberi e la carica è alta ed estesa abbastanza e il movimento e l'espressione sono abbastanza facili, tutto potrebbe armonizzarsi e diventare incalzante e spontaneo, conducendo a un grande rilasciamento convulsivo riflesso. Poi è tutto finito e tranquillo. Fino alla prossima volta.

### **Epilogo**

Poco tempo dopo aver tenuto la conferenza di cui ho fatto il resoconto, ebbi occasione di condurre un training di una settimana per un gruppo di studenti tedeschi del terzo anno. A quel tempo, due di noi avevano una esperienza del riflesso dell'orgasmo in qualche modo diversa, la qual cosa trovo pertinente riportare qui ora. Durante la prima parte della settimana, gli studenti lavoravano l'uno con l'altro sotto supervisione, studiando il processo terapeutico. Notai che "Jane", nelle sue due sessioni da paziente, era arrivata vicina ad avere il riflesso orgasmico, dopo l'espressione di una profonda rabbia e del pianto. L'ultimo giorno del training insegnai la teoria del riflesso orgasmico. Condussi anche un esercizio di gruppo usando la posizione in piedi al fine di mostrare un certo numero di modi per caricare le persone e rilasciare tensioni croniche nella direzione del riflesso. La sequenza finiva con le persone che lasciavano ruotare le loro pelvi all'indietro durante l'espiazione, mentre facevano una leggera pressione sulla parte anteriore dei piedi.

Poi chiesi se qualcuno aveva udito di *"tre tipi di baci riferiti a frutti e vegetali"*. La risposta fu no, ma l'effetto fu di alleggerire l'atmosfera del gruppo tramite le risate. Diedi la risposta: *"Peach, plum and alfa alfa"* (lasciamo le parole relative ai "frutti e vegetali" in inglese, così come nel testo originario, poiché la pronuncia dei termini è essenziale; diamo anche una traccia per comprendere il senso attraverso la pronuncia: *peach*, pesca, si legge "piic" - *plum*, prugna, si legge "plam" - *alfa alfa*, corrisponde in natura e in pronuncia all'alfa alfa, ndr). Ancora più risate. Chiesi a ciascuno di dire le parole, mentre sentivano l'effetto sulle loro labbra e sulla bocca. "Peach" evoca la leggera assertività di labbra contratte, "plum" evoca una protrusione più aggressiva delle labbra e "alpha alpha" rilascia le labbra, la bocca e la lingua, e suggerisce un bacio sessuale.

Poi chiesi a ciascuno di scegliere un partner, mettendosi faccia a faccia a un metro di distanza e respirando e muovendo la pelvi come descritto in precedenza. Inoltre, entrambi i componenti delle coppie dovevano sporgersi l'uno verso l'altro, con le punte delle dita che si sfioravano. Chiesi loro di guardarsi negli occhi e dire le tre parole "bacio" e di vedere che cosa accadeva.

Jane e io ci scegliemmo come partner. Mentre stavamo in piedi protendoci e quasi toccandoci, entrambi iniziammo a vibrare in tutto il corpo e a respirare profondamente. Non appena dicemmo "peach" all'unisono, la carica si intensificò in entrambi. Vidi i suoi occhi spalancarsi di paura. Poi quando dicemmo "plum", la carica si intensificò ancora di più e lo sguardo di paura in lei crebbe. Infine, alla parola "alfa alfa", la paura sembrò scomparire. Ci guardammo profondamente negli occhi e di nuovo la carica si intensificò. I nostri corpi si scuotevano e vibravano intensamente. Improvvisamente un urlo di piacere proruppe da me e entrai nelle convulsioni del riflesso orgasmico. Un momento dopo anche Jane entrò in convulsione con due urli, uno di paura mista a pianto, l'altro di piacere. Quando ci quietammo, lei disse di sentirsi *"rilassata e un po' triste"*. Io mi sentivo in pace e centrato. Vi erano stati buoni sentimenti vicendevoli tra Jane e me, il che contribuì all'evento.

Come nella vita stessa, quando hai tali buoni sentimenti verso un'altra persona, qualsiasi tipo di esperienza eccitante può accadere.