



La linea della sessualità trova la sua genesi nei complessi meccanismi della differenziazione sessuale, delle funzioni delle gonadi e degli organismi genitali.

Essa comprende l'istinto sessuale e la funzione dell'orgasmo, il desiderio e la ricerca del piacere e le molteplici emozioni coinvolte nella manifestazione e nella soddisfazione dell'istinto sessuale, la cui finalità biologica è la riproduzione.

In Biodanza lavorare sulla sessualità è prima di tutto svegliare la nostra sensualità, la nostra capacità di sentire con i cinque sensi: godere della felicità di tutto quello che tocchiamo o che ci tocca: il piacere del tatto e del contatto; godere degli odori che colpiscono le nostre narici, estasiarci davanti a tutte le meraviglie che appaiono davanti ai nostri occhi, percepire la profonda bellezza dei suoni che avvertiamo con il nostro udito, abbandonarsi al godimento dei sapori del cibo con la nostra capacità di gustare.

La preparazione al piacere sessuale deve implicare l'accrescimento delle capacità di godere dei piaceri quotidiani: fare un bagno alla temperatura desiderata, sentire scendere l'acqua calda

della doccia sul nostro corpo, scegliere e gustare ciò che si mangia, farsi fare dei massaggi rilassanti, camminare a piedi nudi sull'erba o sulla sabbia, ecc

Da tempi immemorabili l'idea del corpo è stata associata al dolore, alla malattia e alla sofferenza. Il



piacere è così denigrato nella scala dei valori convenzionali che per molti è sinonimo di superficialità, di frivolezza e di materialismo. Ma non esiste vero piacere che non provenga dalla profondità e dallo slancio naturale verso la vita.

Rafforzare la propria sensibilità per trovare le strade che conducono al piacere fa parte dell'apprendimento proposto in Biodanza. Imparare a gioire di tutti i grandi e piccoli piaceri della vita è la cosa più importante.

Il piacere della danza è la prima apertura. Imparare a sentire la musica come parte di noi è la seconda. Diventare coscienti dei piaceri quotidiani è la terza. Sviluppare tutte le possibilità dell'erotismo è la quarta.

La sessualità deve poter raggiungere la sua qualità di incontro incantevole e di giubilo sessuale. Una persona deve poter percepire la totalità dell'altro in tutta la gloria del suo

abbandono e della sua ricettività.

Questo facilita la creazione di una coppia ecologica o "illuminata". Una coppia in cui ciascun membro è un "detonatore" che stimola la rinascita permanente dell'altro, in cui ciascuno crea l'altro, esalta il progetto



dell'altro e aggiunge un esponente in maniera da elevare la potenza di tutte le sue qualità latenti.

E' necessario ritrovare il sacro della sessualità, l'emozione dolce e terribile della connessione. Il sesso è celebrazione e partecipazione a una fusione misteriosa la cui natura trascende il mondo della conoscenza.

Il magnetismo sessuale è legato agli stati mistici, alla poesia e all'estasi. L'estasi è la sensazione di essere intensamente vivo, è una vivenzia di stordimento, incanto, piacere profondo e felicità.