



Le pratiche BDSM intense hanno la capacità di provocare stati di coscienza alterati, comparabili a quelli indotti da alcune droghe psichedeliche o pratiche meditative. Questi stati, spesso ricercati per il loro potenziale di trascendenza, di abbandono e di connessione intensa, sono una componente chiave dell'esperienza BDSM per molti praticanti.

Il subspace è un termine comunemente usato per descrivere lo stato alterato in cui può trovarsi un sottomesso durante una scena intensa. Si caratterizza per una dissociazione psicologica, una perdita dei riferimenti spaziali e temporali, un'ipersensibilità o, al contrario, un'anestesia sensoriale. Il subspace è spesso vissuto come un'esperienza estatica, una forma di trance in cui il sottomesso si sente galleggiare, come distaccato dal proprio corpo e dai propri pensieri abituali. Questo stato è frequentemente associato a un rilascio di endorfine e altri neurotrasmettitori legati al circuito della ricompensa, provocando una sensazione di euforia e benessere.

Dall'altra parte della relazione, il dominante può anch'esso sperimentare uno stato alterato, talvolta chiamato domspace o topspace. Si caratterizza per una intensa focalizzazione, una chiarezza mentale, un sentimento di potere e controllo. In questo stato, il dominante si sente completamente presente, connesso al suo partner; i suoi gesti e le sue decisioni sembrano fluire naturalmente. Proprio come il subspace, il domspace implica modifiche neurochimiche, con un particolare rilascio di adrenalina e dopamina.

Per l'educatore BDSM, è cruciale comprendere questi stati per accompagnare i praticanti in sicurezza. Riconoscere i segni del subspace: sguardo vitreo, risposte lente, respirazione modificata permette di regolare di conseguenza l'intensità della scena. È comune che un sottomesso in subspace non sia più in grado di comunicare chiaramente i propri limiti, da cui l'importanza di una vigilanza accresciuta da parte del dominante.

Allo stesso modo, un dominante in domspace può essere così preso dal proprio ruolo da dimenticare di controllare regolarmente lo stato del suo partner. Imparare a radicarsi, a mantenere una parte della propria attenzione sulla sicurezza anche nel cuore dell'intensità è una competenza chiave da sviluppare. Tecniche di respirazione e checkin regolari possono essere insegnati per favorire questa presenza a sé e all'altro.

Oltre alla gestione dell'intensità durante la scena, l'educatore deve anche preparare i praticanti al dopo. Il ritorno a uno stato di coscienza ordinaria dopo un subpace o un domspace intenso può essere vissuto come una caduta brusca, talvolta chiamata sub drop o dom drop. Una sensazione di vuoto, di disconnessione, o addirittura un disagio emotivo possono emergere. È essenziale includere in ogni scena un tempo di aftercare, di cura reciproca per facilitare questo ritorno graduale. Gestures di conforto, idratazione, verbalizzazione dell'esperienza vissuta fanno parte delle pratiche raccomandate.

Integrare la dimensione degli stati modificati nell'educazione BDSM significa, in definitiva, insegnare ai praticanti a creare spazi di coscienza ampliata mantenendo un contesto sicuro. È dare loro le chiavi per tuffarsi profondamente nella loro immaginazione erotica senza perdersi, per toccare stati di vulnerabilità estrema sapendo che una rete di sicurezza relazionale è là per accoglierli.

Questo approccio alla sessualità come strumento di esplorazione della coscienza risuona con gli usi rituali e iniziatici che si possono trovare in molte culture. Alcune tradizioni tantriche e sciamaniche utilizzano l'energia sessuale come una porta d'accesso verso stati meditativi profondi. Nel contesto BDSM, questa ricerca di trascendenza si colora di un'estetica specifica, quella del gioco di potere erotizzato, ma l'obiettivo sottostante rimane lo stesso utilizzare il corpo e la relazione con l'altro come un trampolino per ampliare il proprio campo di coscienza.

Tuttavia, è importante ricordare che la ricerca di stati modificati non è un fine in sé e non deve avvenire a scapito della sicurezza fisica ed emotiva dei praticanti. L'intensità non è sinonimo di profondità e alcune delle esperienze BDSM più trasformative si giocano su registri sottili. L'educatore ha un ruolo chiave per aiutare ciascuno a trovare il giusto livello di intensità per il proprio percorso di esplorazione, senza cedere a una pressione di prestazione.

Accompagnare la sessualità come via di coscienza è, in definitiva, aprire uno spazio in cui il legame con l'altro diventa un invito a ampliare il proprio rapporto con sé stessi e con il mondo. È permettere l'incontro tra il brivido dell'intensità e il radicamento della presenza, tra il vertigine dell'abbandono e la sicurezza della cornice. Un'arte sottile dell'equilibrio che l'educatore BDSM deve padroneggiare per guidare coloro che si fidano di lui su questo cammino di esplorazione delle frontiere della coscienza erotica.

Ecco una sintesi dei punti chiave da ricordare di questo testo sugli stati di coscienza modificati nelle pratiche BDSM

Punti da ricordare

Le pratiche BDSM intense possono indurre stati di coscienza alterati, come il subspace per il sottomesso transe, dissociazione, euforia e il domspace per il dominante focalizzazione, controllo, chiarezza mentale.

Leducatore BDSM deve saper riconoscere i segni del subspace per regolare lintensità e garantire la sicurezza, poiché il sottomesso non è sempre in grado di comunicare i propri limiti.

Il dominante deve imparare a rimanere vigile e radicato anche in domspace, mantenendo la propria attenzione sulla sicurezza del partner.

Dopo stati modificati intensi, è essenziale un tempo di aftercare per un ritorno dolce e per evitare un sub drop o dom drop caduta brusca, disagio emotivo.

Leducazione BDSM deve insegnare a creare spazi di esplorazione della coscienza in un contesto sicuro. La sessualità diventa uno strumento di trascendenza e di ampliamento del campo di coscienza.

La ricerca di stati modificati non deve avvenire a scapito della sicurezza. Lintensità non è un fine in sé. Leducatore aiuta ciascuno a trovare il giusto livello per il proprio percorso di esplorazione.