

Psicologia

Le fantasie erotiche sono il motore della sessualità, il serbatoio

Strane idee per

Bello e possibile

Il più potente organo sessuale è il cervello, perché la fantasia è un eccellente afrodisiaco. Niente di male, quindi, a fantasticare su un uomo così...

64 Extra

cui attingere quando nella quotidianità il clima si fa freddino

la testa

E seguire uno *streap tease* davanti a Brad Pitt in estasi, uscire dalla doccia e imbattersi in Diane Kruger in perizoma e tacchi a spillo o, più semplicemente, sfogliare il giornale davanti ai vostri vicini di casa, intenti in un amplesso. Se riuscite a immaginare queste tre scene fantasiose nei minimi dettagli, buon segno: avete una ricca immaginazione erotica. Una dote preziosa: è il motore della sessualità, un serbatoio inesauribile di emozioni e suggestioni. Perché il cervello non è soltanto la sede delle centraline che guidano, grazie a una cascata di ormoni, lo svolgimento del rapporto sessuale, è il fondamentale artefice delle fantasie che scatenano il desiderio. Come scrisse il noto psicosessuologo americano John Money, "il più potente organo sessuale sta tra le orecchie". E le fantasie sono talmente potenti da alleviare anche il dolore, come ha dimostrato un esperimento ormai diventato famoso: a un gruppo di 40 studenti della John Hopkins University di Baltimora è stato chiesto di mettere un braccio nell'acqua ghiacciata, 20 hanno pensato agli studi, 20 hanno elaborato una fantasia erotica: questi ultimi hanno tenuto il braccio nel secchio gelido per il doppio del tempo.

Da vizio a virtù. Ma cos'è l'immaginario erotico? «È la facoltà innata e universale di "erotizzarsi mentalmente"» premette la psico-sessuologa Valeria Randone. «È composto da fantasie "consapevoli", cioè sogni a occhi aperti, e da "fantasmi inconsci", creati dal desiderio erotico che erompe durante i sogni veri e propri. « Il potere afrodisiaco del cervello è talmente reale che ci sono uomini e donne che non raggiungono l'orgasmo se non tra-

Che donna intelligente!

Per gli uomini le fantasie convergono spesso su precise parti del corpo. E un bel lato B è una delle aree più apprezzate.

Extra 65

La donna insaziabile, tanto desiderata almeno a livello fantastico,

Guardami, che ne dici?

Per gli uomini è importante affermare la propria potenza sessuale e l'identità maschile: sentirsi ammirati fa parte del gioco.

sferendosi col pensiero altrove». E pensare che, in passato, era considerato un vizio.

Orge... mentali. Certo, ognuno ha le sue preferenze: c'è chi sogna coccole, chi bacchanali orgiastici stile Roma antica. Difficile capire cosa frulli in testa agli amici, i colleghi, persino al proprio partner.

A sollevare un velo, con esiti sorprendenti, è un'indagine condotta dal Centro Studi e Ricerche in Psicologia Emotocognitiva (che sta per "emotivo" e "cognitivo"), pubblicato sulla rivista online *Psyreview*, che verte sulle principali fantasie sessuali maschili e femminili. Al primo posto c'è il sesso di gruppo (36%): si va dai rapporti a tre, a vere orge. Seguono fantasie di situazione, come fare sesso in luoghi insoliti (10%), di prestazione (10%), esibizionistiche (5%), di dominazione o sottomissione sessuale (5%), quindi *bondage*, cioè legature varie, scambio di partner, voyeurismo e fantasie omosessuali (4%). Più rare le fantasie sadiche, zoofile, interrazziali o con *transgender* come protagonisti.

Fantasie che possono sembrare perverse e che, come sostiene lo scienziato italiano Marco Baranello, possono benissimo integrarsi con comportamenti normali, purché non diventino esclusive (cioè non diventino l'unico modo di eccitarsi), e non portino a infrangere la legge. A sgomberare ogni residuo di pudore è il confronto tra i due sessi: le preferenze maschili vanno alle fantasie orgiastiche, feticistiche, orogenitali (sesso anale, sesso orale) iniziatiche (iniziare sessualmente una fanciulla), e allo scambio di partner. Dal canto loro, continua lo studio, le donne prediligono fantasie di tipo esibizionistico (*lapdance*, sesso in pubblico), di situazione (in ascensore, vasche da bagno, prati), masochistiche (essere legate, prese con la forza) e il sesso "a tre", anche omo-

Frutti del diavolo o della psiche?

Per tenerli lontani, ai tempi dell'antica Roma, si preferivano amplessi al buio. Nel Medioevo erano considerati frutto del demonio e scacciati in tutti i modi. Solo recentemente è stato scoperto che sono generati dalla nostra psiche. I sogni erotici ci accomunano tutti.

Senza pudore. Secondo un "censimento" condotto nel 2007 dallo psicologo italo-canadese Antonio Zadra all'Università di Madrid e basato su un campione di 3.500 sogni nell'arco di un mese (riportati da uomini e donne fra i 20 e gli 89 anni), l'8% dei nostri sogni è "a luci rosse" ed è, talvolta, accompagnato da orgasmo. La

trama più ricorrente consiste in rapporti sessuali completi, *flirt*, baci, masturbazione. Le donne, però, sognano più di frequente ex partner (20%) e personaggi famosi (9%), mentre gli uomini indulgono più spesso nel "sesso di gruppo" onirico. La sorpresa, però, è che il numero di sogni erotici maschili e femminili si equivale. Un dato opposto all'ultima rilevazione (anni '70), secondo la quale i sogni erotici maschili erano il doppio di quelli femminili. «I casi sono due» è stato il commento ironico degli studiosi «o le donne fanno più sogni sessuali rispetto a quarant'anni fa, oppure, semplicemente, li raccontano con meno imbarazzo».

metterebbe ko il 90% dei sognatori

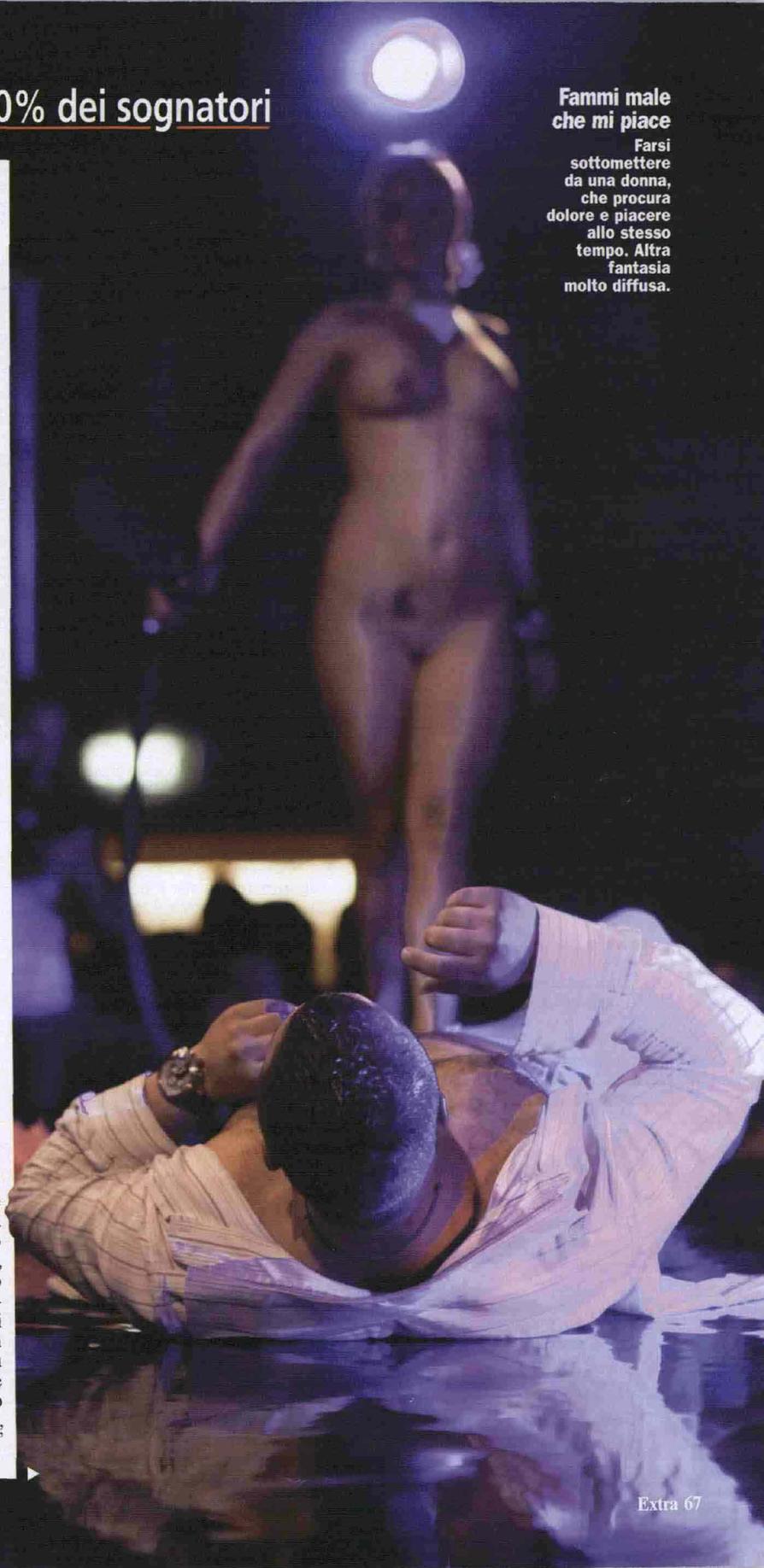
sessuale. Fantasmi eccitanti, insistenti, che possono precedere o accompagnare il sesso, spesso inconfessabili persino a se stessi. Ma dove nascono? «La loro prima funzione è il piacere» spiega lo scienziato canadese Claude Crépault, professore onorario al Dipartimento di Sessuologia dell'Università del Québec e padre della "sesso analisi": «Lontano dal giudizio sociale si rendono accessibili piaceri proibiti». Ma non solo: la fantasia può compensare lacune, limiti e insoddisfazioni della vita reale, essere un antidoto alla "noia" coniugale ma, soprattutto, «appaga importanti bisogni psicoaffettivi: illudersi di amare o di essere amato, rafforzare la propria identità sessuale.» Ma come?

Le motivazioni inconse. Le fantasie sessuali maschili, più frequenti al di fuori dell'atto sessuale e focalizzate su singole parti anatomiche (seni, glutei) e partner femminili insaziabili, soddisfano il bisogno di affermare la propria potenza sessuale e consolidare l'identità sessuale maschile. «Più l'uomo "madonnizza" (vale a dire colma di tenerezza) la sua partner reale, più ricorrerà a fantasmi di "antimadonna", abietta e lasciva, al momento del coito». Al contrario, le fantasie sessuali femminili, più elaborate e vivide durante l'amplesso reale, appagano il bisogno profondo di valorizzarsi. Anche la fantasia (non il desiderio) dello stupro non è rara: «È un modo di concedersi senza esserne direttamente responsabile» sottolinea Crépault «in questa situazione immaginaria il desiderio maschile suscitato è talmente violento da spingere a infrangere norme ed ostacoli». Le fantasie bisessuali, poi, non scalfiscono affatto la propria eterosessualità: il rapporto a tre soddisfa anche altre pulsioni, come quella voyeuristica, il bisogno-piacere di guardare ed essere guardati nell'intimità.

Sotto terapia. È esattamente come girare un film a luci rosse nella propria testa: siamo noi a dirigerlo, noi a scrivere la sceneggiatura, scegliere il cast e anche i protagonisti. Il canovaccio, però, spiega Crépault, risale all'infanzia: «Le fantasie più ricorrenti, i cosiddetti "fantasmi primari", risalgono alle prime eccitazioni erotiche infantili o della masturbazione puberale. Più appaiono precocemente, più diventano il nucleo centrale del "sé erotico"». Ci sono, però, anche fantasie che non procurano affatto piacere erotico: è il caso dei cosiddetti "fantasmi sessuali ansiogeni", presenti in ciascuno di noi, persistenti e difficili da radicare, che violano divieti religiosi, tabù sociali, o evocano scenari terrorizzanti, e producono grande sofferenza. In questo caso, meglio rivolgersi a uno specialista, per potere lentamente "riprogrammare" l'immaginario.

Fammi male che mi piace

Farsi sottomettere da una donna, che procura dolore e piacere allo stesso tempo. Altra fantasia molto diffusa.

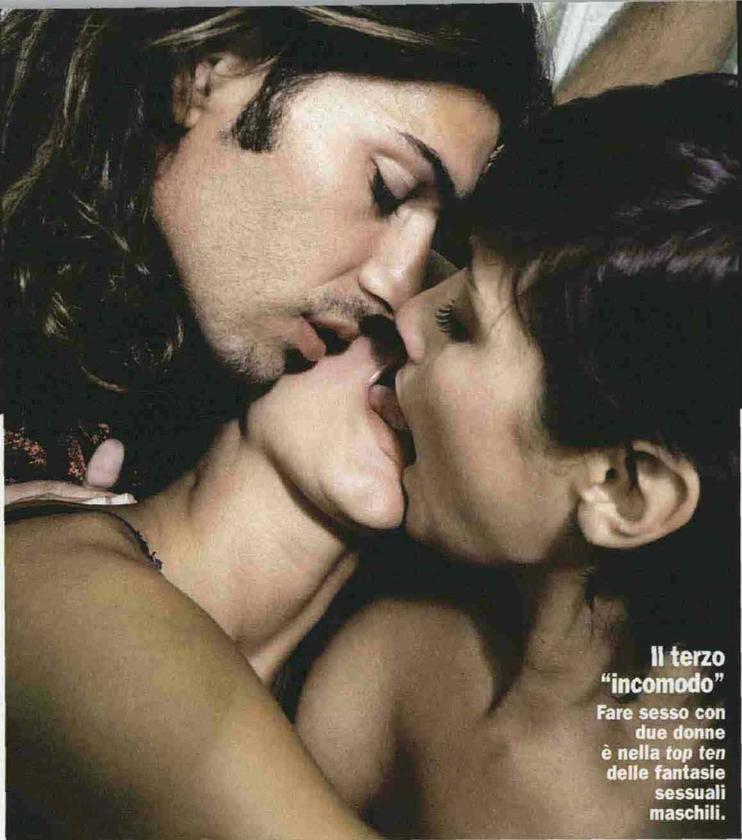


Extra 67

Il 90% degli inglesi fa sesso col partner pensando a qualcun altro. Basta non dirlo...

Vado in sessoanalisi. È proprio questo il compito della sessoanalisi, la nuova disciplina che, per risolvere i conflitti sessuali inconsci, ha sdoganato definitivamente le fantasie sessuali. Anzi, i desideri proibiti possono essere addirittura terapeutici, e curare vaginismo, anorgasmia, disfunzioni erettili, eiaculazione precoce: «Una fantasia guidata, come quella di “mettere le radici” o “fare il passo dell'elefante” può aiutare un eiaculatore precoce o ansioso a rallentare, a vivere più lentamente il suo corpo e la sua sessualità» afferma il sessuologo Willy Pasini. Per fare emergere i fantasmi più inconfessabili, sono state elaborate complesse strategie: «Per esempio, chiediamo al paziente di immaginare un personaggio fiabesco, un re o una regina, per attribuirgli le fantasie di cui è difficile parlare» spiega Crépault. Per classificare le fantasie sessuali, sadiche o tenere, semplici o sofisticate, eccitanti o dolorose, monotone o originali che siano, lo psichiatra inglese Brett Kahr ha delineato le dieci dimensioni chiave all'interno di cui si muove il nostro immaginario erotico (per es. tenerezza/sadismo, semplicità/complessità, alta-bassa intensità di eccitazione).

Tacere o parlare? Dalla sua indagine su oltre 1.000 fantasie sessuali raccolte in Inghilterra emerge che il 90% dei britannici fa sesso col partner pensando a qualcun altro, e a volte sogna di recitare in un film porno (11%). E che uno su quattro (61% degli uomini tra i 18 e i 24 anni) tiene sveglia la sua eccitazione sessuale fantasticando su persone famose e irraggiungibili.



Il terzo "incomodo"
Fare sesso con due donne è nella top ten delle fantasie sessuali maschili.

Fantasticare amplessi o sesso di gruppo con loro, però, non è sempre un buon segno: a detta dell'autore, «uomini e donne iniziano a interessarsi alle celebrità quando non si sentono considerati, ascoltati o presi sul serio dalle persone vicine».

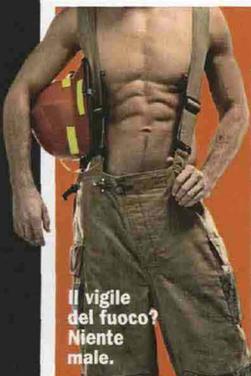
Se sognare una star è un surrogato del partner che ci trascura, il sogni erotici non sono affatto sostituti del sesso "vissuto". Diversi studi confermerebbero che fantasticare rende uomini e donne più estroversi, migliora la frequenza orgasmica e rende più disinibiti. A molti viene facilmente la tentazione di confessare al partner le fantasie più eccitanti e trasgressive, per tradurle in realtà. «Alcune coppie rivendicano il diritto a un "giardino segreto"; altre coppie ritengono il controllo del corpo dell'altro

meno importante di quello dei suoi pensieri, la trasparenza è d'obbligo» conferma Crépault. Ma meglio ponderare bene la scelta: «Nessun fantasma può essere perfettamente realizzabile, per l'abisso che separa sempre il reale dall'immaginario; nel momento in cui il fantasma eccitante diventa reale, può perdere il valore erotico». E l'incanto evapora.

Claudia Giammatteo

Per saperne di più:

Claude Crépault, *La Sessoanalisi. Alla ricerca dell'inconscio sessuale* (Franco Angeli, 2008)
Brett Kahr, *Indovina chi viene a letto: il mondo segreto delle fantasie sessuali* (TEA, 2010)
Valeria Randone, *Sessualità: usi e costumi degli italiani sotto le lenzuola* (Kimerik, 2010)



Il vigile del fuoco? Niente male.

Idraulici e pompieri per lei, segretarie e crocerossine per lui

Il (presunto) travestimento da infermiere e poliziotte delle giovani ospiti di Villa Certosa ne è solo l'ennesima conferma: l'immaginario erotico maschile e femminile si nutrono, talvolta, di giochi di ruolo con determinate categorie professionali. **XLei.** Un'indagine britannica ha addirittura stilato una classifica dei mestieri più gettonati dalle fantasie sessuali femminili: al primo posto il vigile del fuoco,

paladino per eccellenza. Sul secondo gradino del podio si piazzano il medico, salvifico e protettivo, e l'insegnante, tipico frutto proibito adolescenziale. E, a seguire, il poliziotto, retaggio del "fascino della divisa", e il tonico istruttore di fitness. Sono, al contrario, bocciate in *sex-appeal* "immaginario", altre categorie professionali: l'impiegato di banca, gli agenti immobiliari, e, a seguire, uomini politici,

avvocati e vigili urbani. **XLui.** Preferisce infermiere, crocerossine, segretarie... Il motivo? «Se nelle donne le figure immaginate evocano una fisicità possente, correlata a una sessualità chiaramente istintuale, la donna-geisha, che accudisce ed è sottomessa, interpretata dall'icona dell'infermiera, della cameriera, della segretaria, conferisce all'uomo potere dominante» spiega la sessuologa Valeria Randone.



Femmine sottomesse per lui.