

psicologia

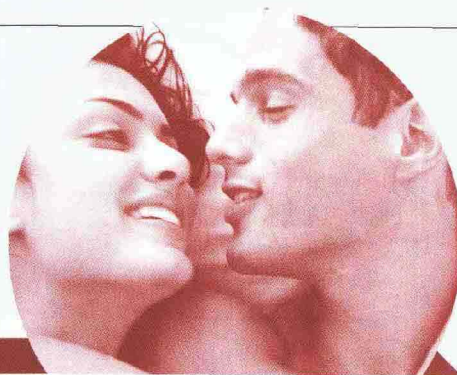
Per scaldare l'eros
e curare l'anima

largo alle fantasie

I nostri sogni più erotici

- Avere un rapporto di sesso veloce e brutale
- Sesso a tre. Oppure in gruppo
- Con un pubblico che guarda
- Pagare un uomo, o una donna, per fare l'amore
- Essere sedotta da uno sconosciuto
- Osservare un uomo e una donna mentre fanno sesso
- Essere legati o bendati

Un tempo erano considerate perversioni. Ora gli psicoterapeuti assolvono i nostri desideri proibiti. Perché possono curare molte patologie. Vietato, dunque, sentirsi perversi. Anche le più spinte possono essere coltivate senza timore.



www.ecostampa.it

► 7 minuti e mezzo

Secondo i sessuologi americani un rapporto sessuale ideale dura tra i 7 e i 13 minuti, e comunque una durata superiore ai 3 minuti può essere considerata adeguata.

«Dobbiamo superare gli stereotipi imposti dalla pornografia e dalla cultura popolare, che generano aspettative irrealistiche, e quindi insoddisfazione», spiegano gli psicologi Eric Corty e Jenay Guardiani della Penn State University, autori della ricerca pubblicata di recente sul «Journal of sexual medicine».

Ricerche precedenti mostrano che la maggior parte degli intervistati, uomini o donne, desiderano che i loro rapporti sessuali durino più di mezz'ora, mentre i sessuologi considerano insufficiente una durata inferiore ai tre minuti – dalla penetrazione all'eiaculazione, esclusi ovviamente i preliminari – ed eccessiva una superiore ai 13. Secondo gli psicologi americani, dati come questi potrebbero aiutare i pazienti a evitare trattamenti farmacologici non necessari.

Ballare nuda a una festa, fare sesso legata al letto, flirtare con l'insegnante. Fantasie erotiche capaci di procurarci piacere e al tempo stesso turbamento. Ma possono servire anche a curare traumi e malesseri che compromettono la serenità della nostra vita sessuale. Per questo gli psicoterapeuti hanno sdoganato le fantasie sessuali, anche quelle più indecenti. Che sono le più frequenti e le più importanti per il nostro equilibrio.

Qualche esempio? Al 90 per cento degli adulti succede di pensare a qualcun altro mentre fanno l'amore con il proprio partner. Il 15 per cento sogna un rapporto a tre, l'11 per cento si immagina sul set di un film porno. E c'è anche chi descrive scene di necrofilia e perfino sesso con alieni. E quando emerge da un'indagine scientifica sulle fantasie sessuali di 19 mila inglesi sopra i 18. Realizzata dallo psichiatra freudiano Brett Kahr, che l'ha raccontato nel suo *Indovina chi viene a letto?* (Ponte alle Grazie). «Le fantasie erotiche sono un ottimo stato di salute della società», spiega Kahr: «Sono un prodotto dell'inconscio e contengono informazioni preziose sul nostro rapporto col sesso».

Sessoanalisi, cosa cura

Tanto c'è chi le usa in terapia. Come Claude Crepault, sessuologo dell'università di Montreal. Noto per i suoi studi sull'immaginario erotico in cui è nata la sessoanalisi, «un approccio terapeutico, spiega lo scienziato canadese, che punta a utilizzare le fantasie sessuali, che fanno parte della nostra realtà quanto il sesso agito, per aiutare i pazienti a comprendere e correggere le basi inconscie dei disturbi che riguardano la sfera sessuale».

Prima di tutto di quelli maschili. Perché sono soprattutto i maschi ad avere un'identità di genere più fragile che può trasformarsi in perversioni o altri eccessi: è la tesi che Crepault espone in un saggio appena pubblicato da **Franco Angeli**: *La sessoanalisi. Alla ri-*

cerca dell'inconscio sessuale. Se la sessuologia clinica punta al sintomo, la sessoanalisi parte dalle fantasie, soprattutto da quelle più inconfessabili, per lavorare sulle emozioni profonde che stanno dietro i nostri comportamenti. «In altri termini sulla nostra mappa sessuale, che si crea a partire dalle esperienze infantili e si basa sul modo in cui percepiamo l'identità e l'altro, e sul vissuto di eventi significativi. Arrivando a costruire il percorso sul quale si muove il nostro immaginario erotico», psicoterapeuta, curatore dell'edizione italiana del saggio di Crepault. È un approccio innovativo utilizzato per trattare un disturbo classico come l'impotenza, quando non sia giustificata da evidenti patologie organiche, ma anche perversioni o disturbi del desiderio. «Pensiamo a un matrimo-

Al 90 % degli adulti succede di pensare a un altro partner quando fa l'amore

psicologia

nio non consumato, un evento più frequente di quanto si pensi» spiega Trotta.

Paura dell'altro sesso

È fondamentale chiedere all'uomo, in un colloquio singolo, se ha fantasie di penetrazione. Se questo tipo di fantasie non ci sono, è questo, e non la mancanza di rapporto, a diventare il problema centrale di cui è importante indagare la motivazione. Come è avvenuto in una coppia di pazienti sposati da 15 anni, ma entrambi vergini: lei sognava un marito dominante, mentre lui, schiacciato da una madre autoritaria e invadente, è riuscito solo dopo una lunga terapia ad ammettere che avrebbe desiderato una donna in grado di dominarlo e dargli ordini.

Nella stessa ottica, la disfunzione erettile non può sempre essere liquidata come semplice ansia da prestazione: «Spesso entrano in gioco meccanismi profondi, che hanno a che vedere con le paure nei confronti dell'altro sesso», dice il medico: «La sessoanalisi mette l'accento sulla paura di perdere la propria identità nella penetrazione», osserva Trotta. E racconta di un suo paziente 35enne brillante con problemi di impotenza, che dopo mesi di terapia ha fatto emergere il suo vero problema, raccontando un sogno in cui immaginava di penetrare la sua compagna, e di vedere il proprio pe-



ne farsi sempre più sottile.

Violenze e sadomaso

Per lavorare sull'immaginario erotico serve una preparazione adeguata: «E' un argomento che non si può affrontare senza la dovuta sensibilità e competenza: fino a pochi anni fa agli psichiatri veniva insegnato che non bisognava fare domande sulla sessualità. Se non era il paziente a parlarne per primo, per evitare di essere intrusivi», osserva Kahr: «Ma in 20 anni di attività ho sperimentato che, quando si incoraggia il paziente a parlarne al momento giusto, si ottengono risultati positivi. E che la maggioranza dei pazienti vive questa esperienza come una sorta di liberazio-

ne». Anche quando si tratta di sviscerare fantasie imbarazzanti o cruente, come molte di quelle descritte da Kahr. Che possono essere semplicemente lo strumento per sciogliere le tensioni. O per esprimere la normale carica aggressiva di ognuno di noi. «Persone perfettamente sane possono immaginare scene sessuali condite da alcuni elementi di violenza», spiega lo psichiatra: «Certe fantasie svolgono un'azione di contenimento per pulsioni sessuali potenzialmente pericolose, come il desiderio di infliggere dolore a sé stessi o agli altri. Ci sono persone che immaginano scenari sadici o masochistici durante la masturbazione o l'amplesso, evitando di metterli in atto nella realtà. O li usano per

PER GIOCHI DI COPPIA

Una bella sculacciata spalmando un olio profumato sui glutei (di lui) che diventano anche sodi. Matite all'aroma di ciliegia per sottolineare pettorali e capezzoli, Gel lubrificanti (per lei) e poi gocce ad azione vasodilatatrice per mucose pronte all'orgasmo. Sono i nuovi cosmetici da lenzuola, arrivati nelle profumerie Sephora. Niente a che vedere con unguenti e creme da sexy shop.



Dirle si può, ma con tatto

Quante volte te lo sei chiesto? Meglio tenersi con se i pensieri più spinti o condividerli con il partner? La nostra mente è un territorio privato, dove ci si può lasciare andare senza timori e vergogne, proprio perché si è da soli. D'altra parte parlare di certe cose, confessarsi reciprocamente le proprie fantasie, può trasformarsi in un gioco molto eccitante. Per rendere partecipe l'altro, però ci vuole tatto. Perché anche una sola parola sbagliata può scatenare indignazione, sospetto, timore. Meglio, chiedersi prima, quindi, come potrebbe reagire. E se, decidi di farlo, segui questi consigli.

Non rivelargli che si tratta di una tua fantasia ricorrente. Digli piuttosto che hai fatto un sogno strano. Essendo un evento involontario, ti toglierà da ogni imbarazzo. A questo punto osserva la sua reazione. Solo se ti sembra

interessato o divertito, butta lì una frase del tipo: «perché non proviamo?». Se non osi parlarne rivelale indirettamente. Per esempio, se immagini di essere legata e costretta all'amplesso, fagli capire che ti piace quando le sue mani ti tengono ferma mentre fate l'amore. Oppure proponi una posizione dove lui ti prende da dietro. Bastano certi movimenti del tuo corpo, piccole variazioni nelle posizioni, per fare in modo che lui si sintonizzi sulle tue fantasie. Per sondare il terreno puoi anche usare una pagina di un libro molto eccitante, o le immagini di un film.

Se temi di esporti troppo o se ha paura che lui possa considerarti perversa e non ti segua sulla tua strada, limitati a raccontargli che sei rimasta turbata da quelle frasi o da quelle immagini che ti sono capitate sotto gli occhi. Se vuole capire...

rivivere situazioni simili a violente subite durante l'infanzia o l'adolescenza». Secondo Kahr molte fantasie erotiche possono infatti anche aiutare a superare traumi infantili, come violenze sessuali o psicologiche: «Raggiungere l'orgasmo immaginando scenari simili alla violenza subita ci permette di rivivere quelle stesse situazioni angosciose e superarle. E' uno dei meccanismi che la psiche utilizza per metabolizzare il dolore». Che molte persone vivono con vergogna e sensi di colpa. Senza motivo assicura Kahr: Nella maggioranza dei casi si tratta di un processo naturale, molto più sano che non cercare di dimenticare il trauma a tutti i costi con effetti a volte pesanti come depressione o perfino schizofrenia».

Violetta Ricci

NOVE MESI DI SOGNI MOLTO HOT

Le fantasie più erotiche si fanno in gravidanza. Perché vergognarsene? Secondo la sessuologa Marinella Cozzolino liberano energia positiva. E danno benessere. «Che si abbia un vero orgasmo o che si assapori semplicemente l'emozione di un incontro erotico, l'immaginazione lavora per noi e rende "reali" di notte, i nostri bisogni più o meno consapevoli». E non è un caso che in gravidanza i bisogni aumentino.