

SALUTE

NUOVE TERAPIE / LA SESSOANALISI

EROS, PSICHE E FANTASIA

Ci imbarazzano quando invadono la nostra mente, disegnando scenari che a volte ci sembrano inaccettabili. Ma possono servire 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 fa l'amore col proprio partner, il 15 per cento sogna un rapporto a tre, l'11 si immagina sul set di un film porno. E c'è anche chi descrive scene di necrofilia e perfino sesso con alieni. È quanto emerge da un'indagine scientifica sulle fantasie sessuali di 19 mila inglesi sopra i 18. Realizzata dallo psichiatra freudiano Brett Kahr, che l'ha raccontata nel suo "Indovina chi viene a letto?" (Ponte alle Grazie 2008). «Le fantasie erotiche sono un ottimo indicatore dello stato di salute della società», spiega Kahr: «Sono un prodotto dell'inconscio e contengono informazioni preziose sul nostro rapporto col sesso». Oltre a svolgere funzioni fondamentali per la nostra salute, «ad esempio per soddisfare desideri nascosti o esprimere creatività».

Tanto che c'è chi le usa in terapia. Come Claude Crepault, sessuologo dell'Università di Montreal. Noto per i suoi studi sull'im-

Un tempo erano considerate perversioni. Ora gli psicoterapeuti assolvono i nostri desideri proibiti. Perché possono curare molte patologie

DI PAOLA EMILIA CICERONE E LAURA MARGOTTINI

maginario erotico da 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 ricerca dell'inconscio sessuale".

Se la sessuologia clinica punta al sintomo, la sessoanalisi parte dalle fantasie, soprattutto da quelle più inconfessabili, per lavorare sulle motivazioni profonde che stanno dietro ai 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 ►

7 minuti e mezzo

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

P. E. C.

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

costruire il percorso sul quale si muove il nostro immaginario erotico», spiega Domenico Trotta, andrologo e 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 matrimonio non consumato, un evento più frequente di quanto si pensi», spiega Trotta: «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 dominatore, 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 più profondi, che hanno a che vedere con le paure nei confronti dell'altro sesso», prosegue il medico: «La sessoanalisi mette l'accento su una paura antica e grave, la paura di perdere la propria identità nella penetrazione», osserva Trotta. E racconta di un suo



paziente trentacinquenne, giovane e 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 pene farsi sempre più sottile.

Per lavorare sull'immaginario erotico serve una preparazione adeguata: «È un argomento che non si può affrontare senza la dovuta sen-

sibilità 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 Khar: «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 liberazione». 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 po-

Giochi di coppia

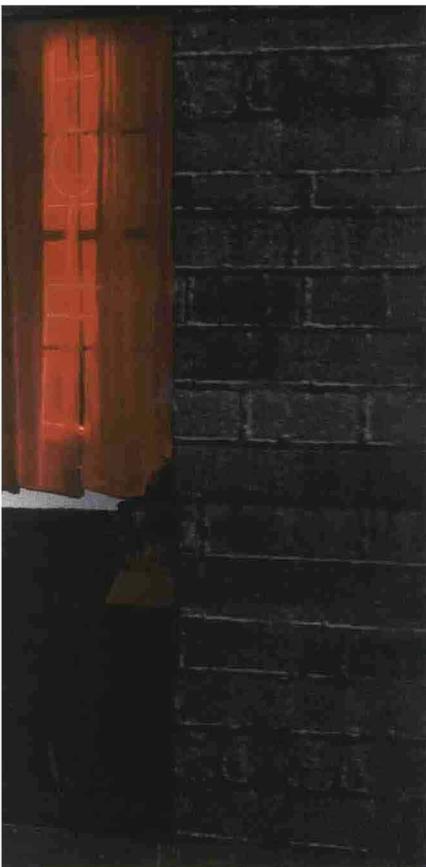
Una bella sculacciata spalmando un olio profumato sui glutei (di lui) che diventano anche sodi e setosi. Matite rosse all'aroma di ciliegia o dorate che sanno di vaniglia per sottolineare pettorali e capezzoli, disegnare frecce di direzione ed evidenziare le aree hot (non macchiano la biancheria e si cancellano con la doccia). Candele che fanno atmosfera e poi, sciolte sul corpo (senza scottare) diventano oli per massaggi afrodisiaci. Gel lubrificanti eccitanti (per lei), ideali anche con l'uso di profilattici. E poi gloss e gocce ad azione vasodilatatrice per mucose pronte all'orgasmo, mousse alla frutta e soufflés al cioccolato da farsi spalmare su tutto il corpo dal partner. Sono i nuovi cosmetici da lenzuola, appena arrivati sul mercato italiano nelle profumerie Sephora. Niente a che vedere con unguenti e creme da sexy-shop, «il sex-care è il nuovo filone di ricerca cosmetica che punta a influenzare

la nostra relazione con la seduzione, il piacere e la sensorialità grazie a formule dalla texture e dal profumo stimolanti e all'impiego di estratti naturali eccitanti e, allo stesso tempo, di trattamento per la pelle», spiega Carolina Chy, formulatrice nei laboratori Bioware di Gometz, Parigi: «Collaboriamo con ginecologi e sessuologi per ideare prodotti originali e utili, che facilitino il gioco di coppia e il piacere sessuale, il più possibile sicuri, soprattutto a base di ingredienti naturali». E allora ecco oli ed estratti naturali di verbena, achillea, pepe africano, pompelmo, frutti della passione, ibisco, aloe vera e fiori di cactus, ginseng, fino agli abbondantemente sfruttati feromoni per oli e acque di colonia pour homme che promettono un effetto afrodisiaco. Il tutto ad alimentare una ventina di laboratori di ricerca delle multinazionali all'opera per la messa a punto delle nuove pozioni afrodisiache.

Agnese Ferrara

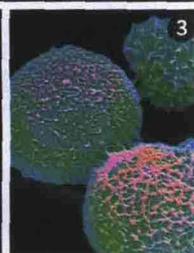
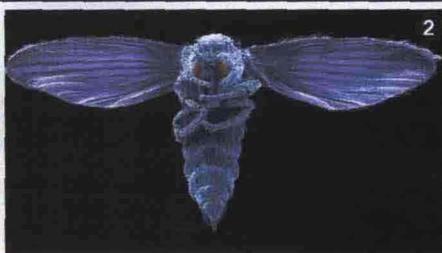
Certe pulsioni sono talvolta lo strumento per sciogliere le tensioni





enzialmente pericolose, come il desiderio di infliggere dolore a se 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 rivivere situazioni simili a violenze 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. È 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, disturbi alimentari o perfino schizofrenia».

Anche per chi non ha una storia di abusi alle spalle, il difficile è fare emergere le fantasie più hard, spesso pesanti da confessare a se stessi, ma anche dotate di un maggiore potenziale terapeutico. Per riuscirci i sessoanalisti hanno elaborato delle strategie: «Ad esempio chiediamo al paziente di immaginare un personag-



IL SESSO DEI MOSCERINI

1. Nel cervello L'interruttore dell'attrazione sessuale è genetico e sta nel cervello. Almeno per quanto riguarda i vermi. Lo hanno dimostrato i ricercatori dell'università dello Utah. Che hanno manipolato geneticamente alcuni nematodi, vermetti lunghi pochi millimetri (nella foto 1) molto utilizzati per questo tipo di studi, facendo in modo che fossero attratti da individui dello stesso sesso. In natura la maggior parte dei nematodi sono ermafroditi - ma considerati femmine perché sono loro a produrre le uova - mentre un individuo su 500 è di sesso maschile. Ed essendo privi di vista, individuano il loro potenziale partner grazie all'olfatto: attivando nei vermi ermafroditi un gene maschile, questi assumono un comportamento maschile e sono attratti da altri vermi ermafroditi con cui cercano di accoppiarsi. «Almeno in questo caso», spiega il responsabile della ricerca Eric Jorgensen nell'articolo pubblicato sulla rivista "Current Biology", «è evidente che l'attrazione sessuale è legata ai circuiti cerebrali».

2. Nel naso Per i moscerini, l'omosessualità è questione di naso. Lo dimostra una ricerca realizzata presso l'università dell'Illinois a Chicago, e pubblicata sul "Nature Neuroscience", secondo la quale è possibile alterare le preferenze sessuali di moscerini della specie *Drosophila* (foto 2),

impedendo loro di riconoscere come stimoli repulsivi i feromoni emessi da altri maschi. Il dato è emerso da una ricerca sul sistema nervoso delle drosofile: la mutazione che genera il comportamento omosessuale riguarda, infatti, un gene che serve ad attivare un neurotrasmettitore che regola l'attività delle connessioni sinaptiche. Si è visto che i moscerini maschi mutanti corteggiano altri maschi e cercano di accoppiarsi con loro. «L'omosessualità, almeno nei moscerini, potrebbe essere una sorta di iper reazione agli stimoli sessuali», spiega il biologo David Featherstone che ha guidato la ricerca.

3. Nelle cellule La riproduzione sessuata richiede due individui di sesso diverso. Giusto? Non sempre. Una specie di fungo patogeno, il *Cryptococcus neoformans* (foto 3), responsabile tra l'altro di alcune forme di meningite, può in condizione particolare riprodursi, accoppiandosi con individui dello stesso sesso. Il dato emerge da uno studio realizzato dalla Duke University e pubblicato sulla rivista "Plos Genetics". Si spiegherebbe così perché questo tipo di funghi abbia mantenuto una forma di riproduzione sessuata, basata sulla fusione cellulare, anche se la popolazione presente in natura appartiene per il 99 per cento a un unico sesso.

gio fiabesco - un re o una regina - per attribuirgli le fantasie di cui è difficile parlare», spiega Crepault: «Il nostro obiettivo è capire le ragioni profonde di un comportamento, e se necessario riprogrammare l'immaginario con elementi più consoni a una sessualità matura». Per Kahr invece le fantasie sono soprattutto uno strumento di autoterapia, per esplorare situazioni nuove, sconosciute, «senza necessariamente avere voglia di metterle in pratica. Oppure per combattere stati di ansia e depressione». Anche quando si tratta di fantasie che coinvolgono bambini? «Non tutte le persone che hanno fantasie pedofile sono pericolose», sottolinea Kahr: «Ma sono diffuse, e questo è preoccupante, perché un questionario non può rivelare quanti di quei soggetti siano invece potenziali criminali o utilizzino regolarmente pornografia pedofila». Né quante delle trasgressioni più estreme raccontate dagli intervistati potrebbero essere messe in atto. Quello che emerge semmai è che la liberazione sessuale è ancora lontana: «Secondo i dati del mio studio, sono milioni i britannici che

hanno una vita sessuale insoddisfacente, ma ho la sensazione che il problema riguardi anche le altre nazioni occidentali», osserva Kahr. E anche i cambiamenti culturali possono generare nuovi problemi: «Il modello tradizionale di femminilità aveva vantaggi e svantaggi, ma per un uomo alle prese con problemi di identità creava sicuramente meno problemi», osserva Crepault: «Per non parlare di fenomeni come l'eiaculazione precoce: in passato era vista come segno di virilità, oggi la durata media di un rapporto è di cinque minuti rispetto ai due di allora». Con tutti i problemi che questo può comportare: «Di sesso si parla ovunque, ma in un modo superficiale, che non permette di affrontare le questioni profonde. Anche in psicoterapia», conclude Kahr: «Serve un dialogo più sereno sulle fantasie sessuali e sul loro significato, che vada al di là della condanna e del senso di colpa. Dobbiamo essere meno repressivi nei confronti di pratiche sessuali diverse dalle nostre. Così sarà più facile creare validi strumenti per individuare desideri o comportamenti patologici». ■