

natural  
WELLNESS

# FANTASIE SEXY

vivile senza inibizioni

*C'è chi sogna di essere dominata, di farlo con il vicino di casa, chi immagina rapporti a tre, un incontro casuale nel bosco, o di indossare una tuta di latex. Michael Bader, psicanalista americano, ci spiega che lo scenario erotico che popola la nostra mente, come quello onirico, è fortemente simbolico: va riconosciuto e analizzato. Dice molto di noi, ci aiuta a capire chi siamo, cosa vogliamo e a vivere l'eros con gioia e consapevolezza, senza vergogna e sensi di colpa*

DI CARLOTTA VISSANI

**L**ndicibili, tenute nascoste, esclusivamente vissute attraverso l'immaginazione, altre volte messe in pratica perché non se ne può fare a meno. Anche voi ne avrete almeno una, ma magari tendete a reprimerla, per paura di essere giudicate, considerate strambe, impure, deviate. Parliamo di fantasie sessuali, dell'eccitazione che consegue e del senso di colpa che spesso ne deriva perché il tema è ancora un tabù. Che fantastichiate su sadomasochismo, dinamiche di dominio o sottomissione, bondage, sesso di gruppo, voyeurismo, che siate attratte dalla pornografia, dal latex, o dall'idea di un partner totalmente diverso, per temperamento ed estetica, da quello con cui condividete le lenzuola, state bene a sentire: non temete gli scenari che la vostra mente ricama. Lo sostiene Michael Bader, psicologo e psicanalista, autore di *Eccitazione. La logica segreta delle fantasie sessuali* ▶



natural  
WELLNESS FANTASIE SEXY

(Cortina). Per lui le fantasie erotiche vanno ammesse e analizzate, con il supporto della psicoterapia, perché sono il buco della serratura attraverso cui vedere il nostro vero sé. Come mai, però, per eccitarsi, una persona deve essere dominata mentre un'altra ci riesce inscenando un copione simile a quello di un incesto? Perché alcune di noi sono attratte da partner che sembrano delinquenti o ribelli, mentre altre preferiscono temperamenti docili? Stabilirlo non è semplice a meno che non si scavi nell'inconscio, nei trascorsi. Per Bader una cosa è però certa: ci si eccita solo quando ci sentiamo al sicuro, non stigmatizzati ma accolti. Le fantasie sessuali, ed è questa la vera scoperta, quando liberate, anche solo verbalizzandole, possono aiutarci a superare traumi o meccanismi psicologici bloccati.

**Professor Bader, come mai sessualità e fantasie sessuali sono determinanti nel definire chi siamo?**

Perché attraverso il sesso stabiliamo o rifiutiamo legami emotivi, affermiamo o mettiamo in discussione il nostro senso di mascolinità o femminilità, alleviamo ansie e tensioni quotidiane, decretiamo che una relazione sta entrando in crisi o naviga in acque sicure.

**Quali sono le ragioni che generalmente influenzano le nostre fantasie sessuali?**

I nostri trascorsi. L'infanzia, le figure genitoriali o di riferimento, precedenti legami sentimentali o esperienze sessuali negative, traumatiche (come un abuso) o frustranti, influenzano e fanno sbocciare, radicandoli, sentimenti nemici dell'eccitazione. Avere avuto una madre giudicante e ipercritica, simbiotica o narcisista o tendente alla depressione, quindi poco presente, può influenzare il nostro approccio relazionale. Allo stesso modo un padre autoritario, poco affettivo ma richiedente a livello di performance, può innescare senso di inferiorità, insicurezza e minare la dimensione intima. Se siamo cresciuti pensando di dover sempre rispondere alle richieste e alle aspettative degli altri, relegando noi stessi e le nostre esigenze in un luogo buio, dove non c'è spazio autonomo, proietteremo nelle nostre fantasie sessuali

il bisogno, quindi il tentativo inconscio, di superare quei blocchi psicologici. Sono assolutamente convinto che le bizzarrie sessuali sono desideri diretti al raggiungimento di piacere e sicurezza.

**Può farci qualche esempio concreto?**

Se abbiamo avuto un genitore anaffettivo potremmo avere fantasie sessuali in cui noi e gli altri soggetti coinvolti sono armoniosamente connessi tra loro. Se un uomo ha incontrato donne impulsive, poco prevedibili, potrebbe sentirsi minacciato da quel modello perché coincide con un'imprevedibilità anche sessuale. Potrebbe allora fantasticare su incontri in cui è lui a detenere il controllo e a restare distaccato, con ampio margine di manovra. Se la partner asseconda questo atteggiamento, tradendone addirittura godimento, allora l'uomo potrà sentirsi abbastanza al sicuro per sperimentare il piacere. Per le donne che invece, per esempio, immaginano di fare sesso con una figura paterna, o in prima persona o identificandosi con una figlia giovane e sexy, il padre rappresenta la figura piena di desiderio per la figlia, elemento che fornisce rassicurazione perché fa sentire importanti, contrastando probabili esperienze di rifiuto o episodi che le hanno fatte sentire indegne. Sentirsi volute – chiaramente quando e solo se non c'è mai stata un'esperienza di abuso reale – permette all'eccitazione di emergere.

## IL SESSO COME TABÙ

**Senso di insicurezza, di colpa e vergogna possono anche nascere dall'idea che il sesso sia qualcosa di indecente se non vissuto secondo canoni imposti?**

Certo. Tutte le proibizioni familiari contro il sesso che hanno costellato la nostra cultura per secoli creano la sensazione che il piacere erotico sia pericoloso, proibito. Idee come "la masturbazione fa male", "i bambini sono asessuati", "alle brave ragazze non piace il sesso", "l'omosessualità e il sesso prematrimoniale sono un peccato" riflettono questa proibizione generi- ▶

IL LIBRO  
*Sogni hot  
a occhi aperti*

Eccitazione  
di Michael Bader  
Raffaello Cortina Editore

Covi fantasie sessuali che non hai mai osato confidare per paura dei giudizi altrui? Vale la pena leggere lo scorrevole saggio

*Eccitazione. La logica segreta delle fantasie sessuali* (Cortina, 276 pag., 24 euro) di Michael Bader, psicanalista americano. Attraverso la narrazione e l'analisi delle confessioni di molti suoi pazienti, svela il lato segreto dell'eros e insegna a interpretare le fantasie un po' come si fa coi sogni. Uno strumento per conoscere te stessa, liberarti dai sensi di colpa, aumentare l'autostima e lasciarti così andare all'eccitazione e al piacere.

TACCHI A SPILLO  
*Il look che  
lo rassicura*

Molti uomini si eccitano quando una donna indossa tacchi a spillo. Ma la scarpa in sé non è il vero motivo per cui emerge l'eccitazione, è la punta dell'iceberg psicologico. L'uomo è in realtà eccitato dalla fantasia di una donna forte, abbastanza solida da reggere l'intensità del desiderio sessuale dell'uomo che così può alleggerirsi del senso di responsabilità e preoccupazione che lo affligge. La durezza mascolina, di cui la scarpa col tacco a spillo è simbolo, aiuta il feticista a sentirsi al sicuro dagli effetti debilitanti del suo senso di colpa nei confronti delle donne.

natural  
WELLNESS FANTASIE SEXY

ca. Molte fantasie sessuali contengono elementi che contrastano o annullano questi limiti.

**Il filone di fantasie sessuali inaugurato con Cinquanta sfumature di grigio è quello del sadomasochismo light. Sembra vada per la maggiore. Come mai?**

Le fantasie di sadomasochismo sono molto comuni perché altrettanto comuni sono le paure che riguardano l'aggressività o il senso di colpa e responsabilità verso gli altri quando il nostro livello di empatia è alto. Questa tendenza inibisce la capacità di lasciarsi andare e blocca la nascita dell'eccitazione perché si è troppo concentrati su come si sente l'altra persona, sul terrore di ferirla, di fare qualcosa che non desidera. Ecco che allora la fantasia sessuale serve per disconfermare quella paura. Come? Mettendo in piedi uno scenario in cui ci si arrende ai voleri del partner, cioè si accetta di buon grado di essere dominati, lasciando ad altri l'onere di decidere e prendere iniziative, sollevandoci da ogni responsabilità.

## DONNE LIBERE E DISINIBITE

**Possiamo rilevare, parlando di sesso e relative fantasie, sostanziali differenze di genere?**

Le donne tenderebbero ad avvicinarsi al sesso con amore, preferendo sperimentare eccitazione sessuale solo nel contesto di una relazione stabile, mentre gli uomini scindono con più facilità il piacere sessuale dalla gratificazione emotiva, cercando il sesso "fine a se stesso". Le fantasie degli uomini sono molto visive e vivide, tendono a spingere più rapidamente l'azione verso l'orgasmo, si focalizzano su specifiche parti del corpo. Quelle delle donne coinvolgono stimolazioni più tattili e verbali, prevedono molti preliminari, si concentrano sulle caratteristiche personali del partner. C'è però anche da dire che le raccolte, vendutissime, dell'attivista Nancy Friday a proposito di fantasie sessuali femminili negli anni '70, e della necessità delle donne di liberarsi dallo stereotipo che le vuole dedite a una sessualità tenera e romantica, rivelano invece la centralità dell'eccitazione sessuale. Nelle testimonianze raccolte

da Friday si riscontra da parte delle donne un aspetto rude, urgente e aggressivo, nelle parole o nelle azioni, e l'assenza di dimostrazioni esplicite di sensibilità e empatia. Sono racconti che illustrano una notevole assenza di colpa, preoccupazione o cura per gli altri e una forte spinta a un'eccitazione esplosiva, immediata. Un'inclinazione e una volontà di dedizione al puro piacere, per sé e di per sé, pari a quella degli uomini.

## RICONOSCERE I DESIDERI

**Molti hanno timore a parlarne, ma uno dei problemi che affligge le coppie di lunga data è la noia sessuale. Come mai subentra?**

Le relazioni di lunga durata possono spegnere il desiderio sessuale perché i partner si conoscono troppo bene, sanno esattamente quali sono i pensieri e gli stati d'animo reciproci e questo scoraggia un atteggiamento più spinto, volto a "utilizzare" il partner come strumento di eccitazione e piacere. Io invito le coppie che mi espongono problematiche di questo tipo a trovare modalità per percepirsi come se non si conoscessero da molto ma si fossero appena incontrati. Innescare un parziale distacco emotivo può aiutare a far risorgere l'eccitazione dei primi tempi.

**Conoscere e scoprire il motivo per cui alimentiamo una determinata fantasia sessuale può davvero essere utile?**

Sì, se siamo capaci di osservare i nostri desideri sessuali attraverso una lente morale tollerante che li considera qualcosa di sano e non patologico. Avere fantasie masochistiche non significa per forza essere persone deboli o sadiche che vogliono ferire gli altri. Le fantasie su giovani di ambo i sessi non coincidono necessariamente con la pedofilia. Comprendere le dinamiche della nostra eccitazione sessuale ci libera dalle autocritiche gratuite e dall'imbarazzo che avvertiamo spesso per i nostri desideri più personali e più intimi. 

L'ECCITAZIONE DEL  
PRIMO INCONTRO  
*Un nuovo uomo  
o lo sconosciuto*

Al primo incontro, il mesencefalo, area cerebrale che controlla riflessi visivi e uditivi, rilascia dopamina, neurotrasmettitore legato a sensazioni di piacere, euforia. L'ipotalamo comanda al corpo di inviare segnali di attrazione: le pupille si dilatano, il cuore pompa più sangue, un leggero sudore copre la pelle. Se l'altro reagisce positivamente, si rafforzano i circuiti cerebrali che collegano la sua presenza a sensazioni di piacere. A ogni nuovo incontro i livelli di dopamina aumentano, intensificando il ricordo del piacere provato, la voglia di ripeterlo, e crescono i livelli di noradrenalina e altri neurotrasmettitori legati alla dopamina. Da qui nuove fantasie e voglia di cercare partner sempre nuovi.

LA SECONDA PELLE  
*Latex: roba  
forte per timidi*

Pelle, gomma, lattice: feticismo tra i più diffusi. Questi abiti, quasi sempre stretti e aderenti, fanno pensare a una sorta di seconda pelle, non morbida, vulnerabile, pelosa o imperfetta come quella umana, ma dura, stretta, liscia e lucida. L'immagine di una pelle così, per chi la indossa e la osserva, contrasta inconsciamente sentimenti come preoccupazione, colpa, vergogna e inferiorità. Una delle pazienti di Michael Bader fantasticava di essere fasciata da un abito di gomma: «La faceva sentire forte e invulnerabile, in contrasto con la sua naturale insicurezza», spiega lo psichiatra.