

**CORPO, IL TEMPIO DEL PIACERE - LA PASSIONE È EROS? IL CERVELLO È IL NOSTRO PIÙ™ IMPORTANTE AFRODISIACO!**

**Salute e Benessere**

Inviato da : Luisa De Micco

Pubblicato il : 16/3/2022 7:50:00



**I PRELIMINARI... UNA SCALA VERSO LE STELLE - "FARE L'AMORE" PER TUTTA LA VITA - FANTASIE FEMMINILI-MASCHILI - IL CERVELLO È IL NOSTRO PIÙ™ IMPORTANTE AFRODISIACO! - È LA PASSIONE È EROS? - CORPO, IL TEMPIO DEL PIACERE.** Ci si pone spesso la domanda se la passione sia una delle caratteristiche delle fasi iniziali di una relazione d'amore e quindi un'emozione che viene poco a poco sostituita da un sentimento più simile all'affetto. Nulla di tutto ciò. Passione deriva dal latino "passio" che significa sofferenza.



LA PASSIONE È EROS?

La passione è considerata un'esperienza umana più dolorosa che piacevole, in quanto la passione è un fuoco che il più delle volte divora e distrugge non solo la coppia ma anche gli individui coinvolti. Infatti quando questo fuoco divampa non si pensa più né a se stessi né al proprio partner, ma solo a ricercare il piacere lasciandosi alle spalle solo cenere; non per altro le grandi passioni, quando terminano, lasciano un vuoto interiore enorme, tutto è distrutto e bruciato anche i ricordi dei momenti felici vissuti.

La passione non riguarderebbe solo l'interesse per il corpo dell'altro, ma le "vere" passioni hanno anche e soprattutto un coinvolgimento mentale: si vuole tutto dell'altro, quasi la vita stessa.

L'oggetto della passione è di solito esclusivo e lo si vuole possedere per sempre; la passione diviene quasi un "incubo", sia per chi la vive sia per chi la subisce. Infatti la parola passione deriva anche dalla radice etimologica "passività". Chi vive questo intenso trasporto emotivo, quindi, sarebbe come schiavo delle sue pulsioni e dei suoi desideri.

Si pensa che il passionale spesso viva in una situazione estrema: il piacere sessuale, la gioia, il dolore, accesi dalla passione non possono conoscere le medesime misure, tutto è vissuto in modo estremo, irrazionale e quasi istintuale. Addirittura nell'atto sessuale c'è quasi la volontà di incorporare l'altro, in un intenso momento di fusione, il piacere si sviluppa dall'istinto non controllato.

Si dice che le grandi passioni non durino, infatti spesso questi rapporti terminano improvvisamente per motivi anche futili, e tragicamente quando la motivazione alla vita risiede solo nell'altro e quindi una volta interrotta l'unione viene meno il significato dell'esistenza. Nei casi meno drammatici le passioni terminano perché la tensione è talmente alta e la passione così insostenibile e dolorosa, che la sofferenza supera il piacere di stare con la propria "ossessione".

Ma questo modo di descrivere la passione è solo la visione negativa di una società, come la nostra, appiattita dall'uniformità. Oggi si favorisce la prudenza, la tranquillità, il controllo, mentre la passione è ribelle. Nonostante la sessualità sia più libera, la passione amorosa è oggi considerata come irrazionale, perché ubbidisce a un bisogno individuale, proiettando l'individuo fuori dalle regole morali, dall'ordine, dalla sottomissione ai doveri.

La passione va invece recuperata: è energia mentale pura, istintuale ma vitale, è divenire, è crescita interiore nell'unione con un altro essere, è esperienza e scambio relazionale. La negatività della passione deriva solamente dalle costrizioni morali e sociali che le impediscono uno scorrere fluido. Infatti per quale ragione invece di censurare la passionalità di una relazione non ci chiediamo perché solo gli artisti e gli scienziati hanno il diritto di essere passionali? Perché la passione è indispensabile alla loro attività, è lo stimolo e la via per scoprire nuovi orizzonti. La passione non deve spaventarci, impariamo semmai a gestirla, innanzi tutto lasciandola scorrere dentro di noi. Se essa è piacere, come è piacere feroce, non può essere esclusa, è quindi un'emozione che partendo dal corpo contribuisce soprattutto a farci stare bene.

"Ho un pessimo rapporto con il mio corpo, per questo non mi spoglio mai davanti al mio ragazzo e voglio sempre farlo con la luce spenta, in modo che lui non mi possa vedere nuda. Vorrei tanto amare il mio fisico e avere più sex appeal, ma come posso fare?" MARIA - VENAFRO



CORPO, IL TEMPIO DEL PIACERE

Il corpo è sempre stato considerato il polo opposto dell'anima e gli sono stati attribuiti, ingiustamente, valori negativi o peccaminosi.

Il corpo invece non è un semplice involucro, ma è il mezzo col quale esprimiamo noi stessi.

Le persone entrano in contatto con i propri corpi, e nei gesti, nelle posizioni e nell'atteggiamento che assumono, parlano un linguaggio che anticipa la parola.

Purtroppo nell'attuale società siamo costretti a confrontarci con l'immagine idealizzata della perfezione estetica del corpo proposta dai mezzi di comunicazione, con il rischio di sentirsi più spesso frustrati piuttosto che stimolati a migliorarsi.

Invece le caratteristiche del nostro corpo, che consideriamo imperfezioni, spesso non lo sono ed anzi dovrebbero essere utilizzate come "armi" di fascino e seduzione.

Essere belli, infatti, non significa avere del "sex appeal": se si è troppo belli si rischia di spaventare quelle persone che, timorose della loro inferiorità estetica, non vogliono rischiare deludenti rifiuti.

Pertanto occorre sempre cercare di migliorare il proprio "sex appeal", non solo perché è utile sotto un profilo puramente sessuale, ma specialmente per migliorare le proprie possibilità di attrazione degli altri, ridestare l'interesse suscitato di un partner, sentirsi più sicuri di sé nella vita. Questo, però, senza scendere in una superficiale foga di cura del corpo "perfetto" come modello di bellezza statico che non sembra avere passioni, sentimenti, ricordi, permanentemente uguale a se stesso.

Chi vuole migliorare il suo "sex appeal" deve sapersi porre davanti ad uno specchio: guardare il suo corpo ed imparare a rispettarlo ed amarlo. Sicuramente qualcosa di quell'"involucro" potrà essere migliorato, ma il lavoro più grande riguarderà l'interno e si baserà sull'autostima: chi non si stima, non si apprezza e quindi come può sperare che lo facciano le altre persone? Se durante una situazione d'intimità la mia attenzione è più focalizzata sul tentativo di nascondere il mio corpo, piuttosto che di mostrarlo, l'inibizione che ne nascerà mi impedirà di vivere pienamente il piacere del momento, l'estasi del "qui e ora".

C'è chi tutti desideriamo per una vita sessuale soddisfacente non è lo scaricare, durante l'atto sessuale, una pulsione o un desiderio, ma l'incontro con un'altra persona, perché solo desiderando l'altro e sentendosi oggetto del desiderio di un'altro, lo scopro me stesso come corpo sessuato e come persona.

La scoperta non deve però prescindere dalla conoscenza. Pertanto conoscere il proprio corpo è fondamentale per vivere una buona vita sessuale. Esplorarsi, toccarsi, conoscere le proprie parti e la propria pelle, capire quali sono le zone sensibili e quali sono i gesti che portano al piacere è utile a vivere meglio la sessualità. Molte donne pensano che l'austerità sia un'esclusiva maschile, ma è al contrario un piacere anche femminile. E, infatti, da ritenersi un'esperienza naturale e costruttiva per una vita sessuale serena.

Non dimentichiamo, infine, che il piacere non coincide con la genitalità o la fisicità, ma è un'espressione mentale che necessita anche della soddisfazione delle immagini mentali. Mostriamo senza pudori il nostro corpo, abbellito, curato ma senza cercare di dissimularlo o nasconderlo. Saremo più soddisfatti noi e sicuramente anche le persone che ci stanno intorno.

"Sono molto innamorato della mia donna, tuttavia mi eccito maggiormente se, facendo l'amore, penso a farlo insieme alle mie colleghe di lavoro. Cosa può significare?" Luca - Roma

FANTASIE ED EROS: IL CERVELLO È IL NOSTRO PIÙ IMPORTANTE AFRODISIACO!

Un grande aiuto alla vita sessuale di coppia è fornito dalle fantasie, infatti come scrisse John Money, noto psicosessuologo americano, " il più potente organo sessuale? E' la nostra testa".

E' però importante che le fantasie vengano prima accettate da noi stessi e in seguito comunicate e condivise con il partner. Le fantasie sarebbero quindi l'equivalente delle specie in cucina: se usate in modo giusto possono rendere "piccante" e ancora più stimolante la nostra vita sessuale. Da ciò emerge che far ricorso alle fantasie sessuali e dare spazio all'immaginario erotico è



assolutamente normale e positivo, in quanto permette di esplorare, in forma innocua e sicura, le proprie sensazioni, pulsioni e desideri.

Molto spesso queste fantasie si accompagnano all'atto sessuale o all'autostimolazione erotica.

In somma: il piacere è sinonimo di fantasia, la capacità e l'abilità di erotizzarsi mentalmente rappresentano il substrato su cui nasce il desiderio; se a ciò si uniscono le componenti biologiche, le fantasie erotiche sono da considerarsi utili a stimolare il gioco erotico.

E' stato provato che fantASICARE rende gli uomini più estroversi, migliora la frequenza orgasmica e rende più disinibiti. Le donne che hanno fantasie sessuali sono meno condizionate da certe norme tradizionali, sono favorevoli ai rapporti anche durante il periodo mestruale e all'autoerotismo.

Uomini e donne hanno però fantasie molto diverse e queste variano anche con l'età: al giovane basta spesso semplicemente pensare per sentirsi eccitato, l'uomo più maturo deve "vedere" e sempre di più, con il passare degli anni, deve toccare ed essere toccato, non basta che la sua donna si spogli perché arrivi l'eruzione.

Le fantasie maschili riguardano in gran parte il fare l'amore con più donne o il rapporto dove la partner è vista come "una femmina insaziabile". E' stato anche dimostrato che l'immaginario erotico del maschio italiano è narcisistico ed aggressivo, popolato quindi da donne che si eccitano fino all'orgasmo carezzando il protagonista della fantasia. E' possibile che questa fantasia rappresenti una rivalse verso il disagio nei confronti delle donne, che gli uomini spesso vivono nella realtà. In altre parole le fantasie erotiche sono il luogo dove recuperare un potere che, nella realtà, l'uomo vede diminuito e precario. Con il passare degli anni questi contenuti tendono a modificarsi accentuando nell'immaginario che sia la partner ad assumere un ruolo più attivo, di iniziativa e di seduzione come se gli uomini cercassero conferma di essere ancora desiderati.

Le fantasie qui descritte sono tra le più ricorrenti, poi ogni individuo ha il suo "giardino segreto" al quale attingere per stimolare la propria vita sessuale.

Per alcuni uomini le fantasie, o comunque le immagini eroticamente stimolanti, hanno un ruolo determinante: ciò è assolutamente normale e NON significa che non si stia bene con la propria partner. Non per altro anche le donne colorano la loro vita sessuale con fantasie erotiche (di cui scriverò nel prossimo articolo), quindi confidare certe fantasie alla partner e condividerle con le sue non può che approfondire l'intesa sessuale creando ulteriore complicità, ma attenzione a non innescare pericolosi meccanismi di gelosia.

Raggiungo l'orgasmo solo pensando di fare l'amore con perfetti sconosciuti? Bene che lo confessi al mio fidanzato? Miki - ISERNIA

## FANTASIE FEMMINILI ED EROS.

Nell'articolo "Fantasie ed eros: il cervello è il nostro più importante afrodisiaco" ho analizzato le prevalenti fantasie maschili, mentre a quelle femminili voglio dedicare un maggiore spazio, poiché per le donne le fantasie sono ancora più importanti nella vita sessuale, in quanto alcune donne possono raggiungere l'orgasmo senza la minima stimolazione genitale, ben utilizzando semplicemente la fantasia!

Le donne, abituate da sempre ad immaginare più che a vedere ciò che accade dentro di loro, hanno fatto del sesso un importante evento psicologico, più che un fatto corporeo e per questo sul piano sessuale non temono l'età. Hanno però bisogno di grandi e continue rassicurazioni contro il timore di non essere più una compagna sufficientemente attraente o stimolante. Tante donne fantasmano sul "terzo senza volto", cioè un uomo con cui non hanno alcun legame emozionale, uno sconosciuto totale. Tale fantasia non le fa sentire in colpa, semplicemente perché non vi è la possibilità materiale e reale di tradire con quest'uomo, frutto della loro fantasia. Loro l'hanno creato per dare stimoli extra alla loro vita sessuale. Quindi la fantasia del "terzo senza volto" non ha influenza negativa sulla relazione con il partner, anzi potrebbe risultare molto eccitante far partecipare il proprio uomo a tali fantasie!

A volte questo "terzo uomo" è un personaggio famoso, un cantante, un attore ecc, ma anche in tal caso non è una minaccia, poiché si tratta sempre di un uomo irraggiungibile!

La situazione invece cambia se a letto con il proprio partner si hanno fantasie con il "terzo conosciuto", cioè quando si pensa sempre allo stesso uomo (che però non è il proprio partner). Infatti cosa succede se si fantasma sul vicino di casa, sul migliore amico, sull'ex? Se queste fantasie sono saltuarie, non vi è nessun problema, anzi può essere ancora più eccitante della



fantasie

risoddisfazione del rapporto di coppia.

la con il "terzo senza volto", al contrario se le fantasie sono ricorrenti e provocano un forte senso di colpa, questo potrebbe significare che non si è soddisfatte della propria relazione e quindi questa fantasia NON è da sottovalutare, poiché potrebbe rivelare una

Generalmente comunque le donne sono molto eccitate e stimolate dalle fantasie dove vi sono scene romantiche, piene di tenerezza, ma anche esibizionistiche come mostrarsi e sentirsi irresistibili. E' invece smentita, da molte ricerche recenti, la convinzione assai diffusa, secondo la quale le donne sognerebbero di essere violentate, umiliate e picchiate.

In ogni caso sia per le donne che per gli uomini le fantasie fanno parte del mondo segreto della persona e non vengono comunicate per pudore e paura di essere fraintesi o anche per timore di suscitare la gelosia del partner. Il tenere però nascoste le fantasie genera senso di colpa ed imbarazzo ed anche frustrazione. Reprimere queste fantasie è molto nocivo per la sessualità, poiché si verifica una repressione del piacere sessuale! La cosa migliore da fare è quella di accettare le proprie fantasie come un fatto normale della vita sessuale e, se esistono i presupposti, condividerle con l'altro persona. Se ci si riesce, tutto sarà più stimolante e riavvicinerà maggiormente il desiderio e l'intesa sessuale.

DOMANDA: "SONO SPOSATA DA MOLTI ANNI E INIZIALMENTE CERCAVO DI VIVACIZZARE LA NOSTRA VITA SESSUALE, MA ORMAI È DA TEMPO CHE LA SCINTILLA NON SCOCCA PIÙ", LA ROUTINE MATRIMONIALE HA DECISAMENTE SPENTO LA PASSIONE." ANNA - LATINA

## "FARE L'AMORE" PER TUTTA LA VITA

Perché si tende a pensare che la passione raggiunga il suo culmine con la "prima notte di nozze" e che dopo decresca lentamente, quasi che il fuoco della passione debba inevitabilmente trasformarsi in brace dopo il matrimonio?

La routine uccide effettivamente l'eros, poiché codifica le modalità di vivere il sesso, facendo in modo che la noia diventi la regina del talamo.

L'obiettivo primario che tutte le coppie dovrebbero porsi è quello di vivacizzare e variare l'attività sessuale, la sommosa è riuscita!

La "prima notte di nozze" dovrebbe essere solo l'inizio di un percorso di coppia, di una vita intera, in cui fare l'amore e vivere l'eros siano sempre più piacevoli e soddisfacenti, a mano a mano che la coppia aumenta la propria esperienza dell'altro, migliora la conoscenza del corpo, delle emozioni e dell'energia della persona amata.

Una vita in coppia può essere vista come un cammino, dove "la prima notte" non è un traguardo, bensì la partenza: l'inizio di un percorso fatto di conoscenza dell'altro.

Se volete migliorare il vostro eros non preoccupatevi solo del brivido della novità, ma alimentatevi anche del brivido del conosciuto, in quanto la potenzialità di conoscere la persona che ci sta accanto sono infinite, anche perché la vita ci porta a cambiare costantemente ed inesorabilmente.

Cambiare è una cosa naturale, NON ci deve assolutamente spaventare, il desiderio si deve nutrire proprio del cambiamento: l'impulso sessuale non può che accrescersi se alimentato dall'energia che possiamo attingere in noi stessi, ma anche nel nostro partner.

E' pur vero che con l'avanzare degli anni vi sono componenti fisiologiche che possono causare una diminuzione della libido, infatti l'impulso sessuale dipende molto dagli ormoni che hanno una costante variazione nel nostro corpo. Questo effetto ormonale unito all'incapacità di saper gestire il rischio di routine di coppia è un'associazione malefica per la sopravvivenza della coppia.

Sorge tuttavia spontanea la domanda: come si può mantenere vivo l'interesse sessuale per il proprio partner anche dopo diversi anni di relazione?

E' essenziale stabilire una comunicazione franca e onesta sui cicli di desiderio di entrambi. Spesso è possibile affidare tale comunicazione al linguaggio del corpo, anche se è facilissimo fraintendere o non capire del tutto il corpo dell'altro! Piuttosto che rimanere feriti per un rifiuto o apparire troppo insistenti e "tissati", sarebbe opportuno esprimere verbalmente il proprio desiderio e invitare il partner a fare altrettanto. Non si devono mai considerare gli atti e i bassi dell'energia sessuale come una reazione "personale" nei nostri confronti o come un riflesso al fascino e alla desiderabilità che emaniamo. L'amore dipende più dalla nostra capacità di seduzione che da quanto è amabile il nostro partner. Allo stesso modo, l'attrazione dipende più dal nostro livello d'energia sessuale che da quanto è effettivamente attraente l'altro persona. In altre parole, per mantenere vivo il desiderio e la passione, dobbiamo imparare a tenere accesa in NOI l'energia sessuale. Siamo talmente bombardati da immagini stereotipate da essere facilmente portati a pensare che, se noi o il nostro partner fossimo più attraenti, il desiderio aumenterebbe in entrambi. Al contrario l'energia sessuale è generata principalmente e primariamente nel nostro corpo: se vogliamo che la nostra vita di coppia sia illuminata dal fuoco della passione dobbiamo mantenere viva l'energia sessuale in noi stessi.

Per "fare l'amore per tutta la vita" ci vuole: poesia ma anche tanto impegno!

DOMANDA: "MA I PRELIMINARI SONO COS'È IMPORTANTI?" ENRICO - AGNONE - IS

I PRELIMINARI: UNA SCALA VERSO LE STELLE

Erasmus da Rotterdam, un filosofo del Quattrocento, si lamentava che "un uomo deve abbracciare, coccolare e vezzeggiare la sua compagna di letto, inventando mille piccoli trucchi". Erasmo, per quanto erudito forse non era poi tanto "saggio", in quanto nulla  $\hat{A}$   $\hat{p}\hat{A}$   $\hat{A}$  sensuale ed eccitante di perdersi nei preliminari!

Fortunatamente molti uomini hanno imparato a dominare la loro "fretta di penetrazione" soddisfacendo la partner con i preliminari, in questo modo riescono a scatenarne ed aumentarne il desiderio e la passione. Tuttavia esistono ancora troppi uomini che li considerano un "male necessario", essi sono convinti che l'unico vero motivo per accarezzare, massaggiare, succhiare e coccolare sia quello di far lubrificare bene la vagina della donna per facilitare la penetrazione! Questo dimostra che tristemente molti uomini non hanno ancora capito che la predisposizione femminile al rapporto non  $\hat{A}$  solo una questione di lubrificazione, e che quindi le attivit $\hat{A}$  associate ai preliminari non sono solo un mezzo per raggiungere un fine, bensì i preliminari sono un'attivit $\hat{A}$  estremamente coinvolgente ed intima, essenziale e complementare per meglio godere di tutti i piaceri che il sesso pu $\hat{A}$  offrire.



Il Tao e il Tantra sostengono che lo scopo primario del sesso  $\hat{A}$  quello di facilitare uno scambio di energia fra i due partners, in modo che l'energia sessuale si possa innalzare a livelli spirituali. Ma questa elevazione energetica  $\hat{A}$  possibile solo se vi  $\hat{A}$  una preparazione, quasi un rituale, dove i preliminari occupano un posto di primaria importanza: l'uomo deve quindi provvedere a "riscaldare" nel vero senso della parola gli organi sessuali della donna, cio $\hat{A}$  deve accrescere la sua ricettivit $\hat{A}$  al collo. Quasi sempre la donna ha bisogno di pu $\hat{A}$  tempo dell'uomo per essere pronta, in quanto i suoi organi e la sua sessualit $\hat{A}$  si riscaldano pu $\hat{A}$  lentamente. Per meglio spiegare questo processo ricorro all'immagine cinese dell'uomo = fuoco e della donna = acqua. L'uomo si accende facilmente, pu $\hat{A}$  sviluppare il suo fuoco rapidamente, per $\hat{A}$  se brucia la sua legna troppo in fretta non fa a tempo a portare ad ebollizione l'acqua della donna. Perci $\hat{A}$  deve usare con parsimonia il proprio fuoco per non esaurirlo troppo in fretta e al contempo deve "riscaldare l'acqua" della donna.

Soddisfacimento e felicit $\hat{A}$  nel sesso dipendono in scarsa misura dalla penetrazione, ma  $\hat{A}$  tutto quello che viene prima e dopo che rende un atto sessuale un'esperienza estatica e pienamente appagante.

Non esistono, ne dovrebbero esistere, dogmi o "manuali" riguardanti i preliminari , poich $\hat{A}$  ogni coppia dovrebbe elaborarne in armonia con la propria sessualit $\hat{A}$  , mi permetto per $\hat{A}$  di fornire alcuni suggerimenti:

■ Non  $\hat{A}$  sempre vero che  $\hat{A}$  meglio fare agli altri quello che vorremmo fosse fatto a noi. Fate invece al vostro partner quello che lei/lui vuole e richiede, e se non chiede nulla cercate di scoprirlo lasciando spazio alla fantasia, il piacere risiede nella "ricerca"

■ Non restate prigionieri della routine! Durante un rapporto si hanno a disposizione 4 mani, venti dita, quattro labbra e la pelle del corpo che è ricca di zone erogene, avete solo da sbizzarrirvi!

■ Continuate ad usare quello che funziona, infatti non fatevi prendere dalla smania di inventare nuove pratiche, per cui non negate al partner la sua attività preferita.

■ Usate tutti i sensi, nei preliminari vanno coinvolti tatto, gusto, olfatto, vista e udito.

I preliminari aggiungono una grande varietà all'esperienza sessuale, mettendo in gioco la mente e le emozioni oltre che il corpo.

Trasformando i preliminari in una forma gioiosa e giocosa di unione, contribuirete all'esperienza sessuale con una parte più ampia della vostra personalità e ne ricaverete maggior piacere e benefici.

A