

Eros e Fantasia

Un grande aiuto alla vita sessuale di coppia è fornito dalle fantasie, è 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 spezie 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.

Insomma: il piacere è sinonimo di fantasia, la capacità e facoltà 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 fantasticare 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'erezione.

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 rivalsea 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, quindi confidare certe fantasie alla partner e dividerle con le sue non può che

approfondire l'intesa sessuale creando ulteriore complicità, ma attenzione a non innescare pericolosi meccanismi di gelosia.

Dott.ssa Elena Isola
Psicoterapeuta
Sessuologa Clinica
Cell. 328 66 362 42
Roma – Ostia Lido