

SPECIALE CORPO & MENTE

NUMERO 44 / 2 NOVEMBRE 2018 / CON PROGRAMMI RADIO & TV DAL 4 AL 10 NOVEMBRE

---

BELLEZZA

**Capelli: il fascino  
della chioma rossa**

---



## **DESIDERI**

**Come nascono le fantasie sessuali  
e che cosa raccontano di noi**

# Fantasie erotiche Le strategie della mente

Fantasticare sulla propria sfera sessuale è uno strumento che il cervello utilizza per elaborare esperienze passate, in particolare ciò che ci ha fatto sentire in colpa o vergognare. Un meccanismo inconscio e molto complesso.

Uno degli episodi più esilaranti della serie *Friends*, vero manifesto generazionale dei decenni che furono, è quello in cui Ross, sollecitato dalla fidanzata Rachel (al secolo, Jennifer Aniston), le confida di avere fantasie erotiche sulla principessa Leia di *Guerre Stellari*. Nello specifico, l'immaginazione adolescenziale di Ross è rimasta folgorata dall'immagine della principessa quando, ne *Il Ritorno dello Jedi*, compare vestita unicamente di un bikini d'oro, per di più incatenata al trono di Jabba (pericoloso gangster alieno da cui è stata fatta prigioniera). Animata dalle migliori intenzioni del caso, Rachel si procura un bikini identico e si pettina come l'eroina della saga (le iconiche trecce appuntate ai lati della testa), ma l'insorgere di interferenze impreviste finisce per sabotare la situazione...

A prescindere dalla principessa Leia, che per inciso sembra avere segnato molti di coloro che erano preadolescenti ai tempi della prima trilogia, l'episodio di *Friends* mette in luce qualcosa che, sebbene universalmente diffuso, tende a essere tenuto alla periferia del nostro campo di coscienza: le fantasie erotiche. Prodotte dalla psiche attraverso un'elaborazione di natura prevalentemente inconscia, questo tipo di sogno ad occhi aperti si presenta infatti alla consapevolezza dell'individuo come un oggetto misterioso – non se ne comprende perfettamente l'origine –, eccitante – è la qualità che lo contraddistingue –, dotato di un'autonomia intrinseca che trascende la sua effettiva realizzazione – alcune fantasie non vengono mai messe in atto, anche se magari accompagnano la persona per molto tempo. Talvolta sintoniche ai valori in cui ci si riconosce, talaltra percepite come contraddittorie, o addirittura conflittuali, le fantasie erotiche sono finestre sul nostro inconscio, ov-

vero su quella parte della nostra mente che lavora al di sotto della soglia della coscienza: la sapiente e silente regia di cui solo a tratti diventiamo consapevoli.

## La logica del sogno

A questo punto, una piccola precisazione. Allo stato attuale dell'arte, in psicologia, il costrutto di «inconscio» non si limita a quel coacervo di pulsioni amorali (se non velatamente criminali) descritto da Sigmund Freud agli inizi del secolo scorso; le inestimabili scoperte del fondatore della psicoanalisi hanno infatti aperto la strada a una comprensione più ampia di questa parte della nostra mente, che è intrinsecamente adattiva e che collabora in modo per lo più sinergico con la parte consciente, supportandola nello svolgimento di compiti particolarmente complessi come, ad esempio, guidare un qualsiasi mezzo di locomozione, intuire lo stato d'animo di una persona, evitare in tempo reale un ostacolo inatteso. L'inconscio è cioè, molto probabilmente, il retaggio di una forma di intelligenza più antica e istintiva: quella sviluppatisi prima dell'acquisizione del linguaggio.

Supponendo quindi che sia naturalmente orientato al benessere della per-

sona, diventa interessante interrogarsi sulla genesi e lo scopo delle fantasie erotiche. Un bel saggio a firma di Michael Bader, psicologo e psicoanalista statunitense (*Eccitazione*, Raffaello Cortina, 2018), getta una luce nuova sulla «logica segreta delle fantasie sessuali». Secondo questo autore, il loro fine è quello di «annullare le credenze e i sentimenti che interferiscono con l'eccitazione sessuale, in modo da garantire sia la nostra sicurezza sia il nostro piacere». Detto altrimenti, le fantasie sessuali avrebbero la funzione di neutralizzare quelle remore che ci rendono insicuri, o ambivalenti, rispetto al desiderio sessuale. Queste «interferenze» sono di natura affettiva: secondo Bader, traggono origine dalle relazioni instaurate con i genitori, o con coloro che si sono presi cura di noi, durante i primi anni di vita. Tali esperienze si cristallizzano in convincimenti (*beliefs*) potenzialmente errati, ma suscettibili di condizionare la percezione che una persona ha di sé e la qualità dei rapporti che intrattiene con gli altri.

A titolo esemplificativo, l'autore illustra il caso di un uomo cresciuto con una madre fragile e poco autorevole, la cui attitudine determina in lui la credenza (patogena) che i suoi bisogni emotivi siano eccessivi e possano «sopraffare» l'altra persona. In accordo alla logica correttiva dell'inconscio, mentre fa l'amore quest'uomo sviluppa la fantasia di venire legato da una donna «forte e allegra» che si diverte ad assoggettarlo al suo piacere. Secondo Bader, tale fantasia, sovrapposta all'atto reale, svolge la funzione di rassicurarlo circa la propria innocuità nei confronti della moglie – percepita «debole» come la madre – sostituendola con una donna immaginaria che lo controlla erotica-mente, ciò che a sua volta lo autorizza a eccitarsi senza temere di travolgere la sua vera partner.

## 28,5

miliardi sono il numero di accessi registrati nel portale [pornhub.com](#) nel 2017 (leader mondiale del settore erotico online), per una media di 81 milioni di visite al giorno.

Ben il 67% avviene da smartphone, il 24% da desktop e il 9% da tablet.

## 4 milioni

sono i video caricati nel 2017 nello stesso portale; richiederebbero 68 anni di tempo per essere guardati integralmente.



## Sognare per rassicurare

Le caratteristiche fisiche o di personalità conferite ai protagonisti della fantasia rappresenterebbero quindi il migliore antidoto alle paure recondite dei «sognatori», e questa sofisticata elaborazione si estenderebbe a ogni singolo elemento compositivo del quadro. «Tutti noi preferiamo mettere in atto certi scenari a letto» afferma Bader, «posizioni, modalità di seduzione, verbalizzazioni, contesti estetici, gradi di nudità o giochi di ruolo, in quanto i loro dettagli giocano un ruolo fortemente simbolico nel contrastare le forze psicologiche che frenano il desiderio». E questo perché il piacere è una «merce preziosa», che consolida i legami e contribuisce al benessere generale della persona. Abbiamo approfondito il tema con Meg-John Barker, docente di psicologia presso la Open University (UK) con diverse pubblicazioni all'attivo in materia di sesso, genere e relazioni.

## Professor Barker, è d'accordo con Bader quando afferma che le fantasie sessuali sono finalizzate a creare quelle «condizioni di sicurezza» che consentono l'accesso al piacere?

«L'autore a cui mi rifaccio su questo argomento è Jack Morin, che ha scritto *The Erotic Mind*. Lui ritiene che le fantasie sessuali sono un modo per confrontarci con gli eventi difficili, traumatici o suscettibili d'indurre vergogna che ci sono capitati. Concordo dunque che le fantasie siano ricche di materiale interessante, e che possano farci sentire abbastanza sicuri da accostarci a ciò che altrimenti sentiremmo essere im-

possibile o inappropriato. Credo che, sintonizzandoci sulle nostre fantasie, possiamo imparare molto su come il mondo ci abbia plasmato: le nostre più profonde speranze e paure, le nostre potenzialità e le nostre zone d'ombra».

## Sulla base della sua esperienza ritiene che le fantasie erotiche cambino molto a seconda dell'orientamento sessuale e del genere o siano «universali»?

«Ciascuno di noi dispone di una matrice erotica che è unica perché trae origine dalla propria biografia, da come certi accadimenti sono stati interpretati – considerata anche la più ampia cornice culturale nella quale siamo inseriti – e da come lavorano corpo e cervello. Allo stesso tempo ci sono temi ricorrenti che attraversano trasversalmente le fantasie erotiche. Per esempio, molte persone fantasticano sulle dinamiche di potere – essere dominanti o sottomessi – che naturalmente è uno dei temi-chiave del popolare *Cinquanta sfumature di grigio*. La mia lettura è che la maggior parte di noi, in un modo o nell'altro, ha avuto la spiacerevole esperienza di essere soggetto al volere altrui, anche perché viviamo in una società vistosamente iniqua; quindi ha senso che si tenda a erotizzare la disparità di potere. Sintonizzandoci su queste fantasie e apprendendo da esse possiamo imparare molte cose sulla nostra etica e i nostri valori, e su come ci relazioniamo a noi stessi e agli altri».

## In qualità di psicoterapeuta e di counselor, cosa direbbe a una persona che si sente a disagio

## a causa delle proprie fantasie sessuali?

«Sono casi tutt'altro che infrequent. Spesso le nostre fantasie rielaborano situazioni che ci hanno fatto sentire in colpa, o provare vergogna, è normale che contengano elementi suscettibili di turbarci. Magari ci chiediamo perché una brava persona come noi dovrebbe fantasticare di essere crudele con qualcuno, o perché qualcuno che si sente a suo agio come uomo dovrebbe vagugiare di essere una donna. O come mai, in qualità di persone che sono state in qualche modo abusate, dovremmo sentirci eccitati all'idea di sottometterci a qualcuno o permettere che ci faccia male. Se amiamo il nostro partner, potremmo sentirci in colpa a causa di fantasie che coinvolgono altre persone. Se siamo timidi e introversi, potremmo preoccuparci di fantasie esibizionistiche».

«In conclusione vale la pena sottolineare che la *fantasia* non è la *realità*. Come nel caso dei sogni, il fatto di fantasticare su qualcosa non significa che vorremmo farlo davvero. Al contrario, alcune delle nostre fantasie potrebbero essere modi attraverso i quali comunichiamo a noi stessi come vorremmo comportarci nella realtà – che potrebbe essere esattamente l'opposto di quanto avviene nella fantasia. Ciò non significa che non si debbano realizzare le proprie fantasie con persone consenzienti che le condividono. Può essere un'ottima cosa, nella misura in cui le persone coinvolte desiderino partecipare e lo facciano in maniera consapevole e preparata, nel caso in cui ci si addentri in territori emotivamente impegnativi».

## PORNOGRAFIA & WEB

### Anche gli svizzeri fantasticano in rete



La fruizione di materiale pornografico in rete è simile a una fantasia guidata perché non prevede l'interazione reale con un'altra persona e inoltre, in virtù dell'anonimato che garantisce, tende a riflettere le inclinazioni più private di una persona. Anche quest'anno *Pornhub*, il più grande sito di condivisione di video erotici della rete, ha pubblicato le statistiche degli accessi, corredate di analisi così accurate da essergli valse il titolo di *Kinsey report* del nostro tempo (ovvero, le indagini sul comportamento sessuale pubblicate fra gli anni '40 e '50 negli Usa, considerate pionieristiche). Fra i trend emergenti nel 2017, identificati in base alle parole-chiave, vi sono «porno per donne» (che, oltre a essere un evergreen, riflette l'aumento del numero di utenti di sesso femmi-

nile) e *fidget spinner* (il giochino anti-stress, inopinatamente cooptato dal settore). La Svizzera si colloca al 26esimo posto nella statistica mondiale di *Pornhub* per numero di accessi, con una permanenza media di 9'37" per visita (più o meno quanto i visitatori tedeschi e italiani, ma meno dei francesi). Il 25% degli utenti è di sesso femminile, in linea con la media mondiale. Gli svizzeri differiscono invece per tipologia della ricerca: mostrano infatti il 95% di probabilità in più di visitare la categoria «Bondage» e l'87% in più (sempre in senso comparativo rispetto agli altri paesi) di manifestare interesse per la categoria «Fetish». Per eventuali interpretazioni, rimandiamo al saggio di Bader citato nell'articolo.