

&gt;&gt;&gt;

gerlo, concepirlo così non può essere che dannoso, in quanto nei momenti di piacere, anziché assaporare l'attimo presente e le sensazioni che il corpo trasmette, il pensiero del "grande O." impedisce di lasciarsi andare, di perdere il controllo, incrementando l'ansia da prestazione femminile.

### L'ISTRUZIONE PER RAGGIUNGERE L'OBIETTIVO... È DI NON AVERLO O DI NON PENSARCI?



Se qualcuno ci chiede di non pensare a un elefante rosa, impossibile obbedirgli proprio nell'istante in cui ce lo domanda...

Quindi, che fare? Invece di imporsi di non pensare all'orgasmo, è utile sostituire tale pensiero con altri pensieri che ci allontanano dal controllo, ossia le fantasie.

Elementi opposti al pensiero razionale e al ragionamento basato sulla realtà e pertanto attivanti aree cerebrali opposte a quelle legate alla razionalità.

Più ci si dimentica del "devo", dell'obiettivo di raggiungere l'orgasmo, più questo può travolgere inaspettatamente la femmina, che sarà allora serafica e non pensante.

### LE FANTASIE: OGNUNO HA LE PROPRIE



Impossibile istruire il lettore su quali adottare: si tratta di un ambito estremamente personale dove tutto è concesso. Potenzialmente è possibile fantasticare su immagini infinite, ognuno deve imparare a conoscersi e sapere cosa lo stuzzica di più. C'è chi con disagio sospetta che la propria fantasia preferita sia patologica. In generale è bene ricordare la fondamentale distinzione tra pensiero e azione: fantasticare di essere presa con violenza non significa che si è

Alcuni blocchi nel raggiungimento del piacere possono essere legati a traumi di una certa importanza e/o a una percezione distorta, molto negativa del proprio corpo o di se stessi. In questi casi, quando ci sono connessioni con problematiche legate all'autostima e al senso di sé, può essere d'aiuto un percorso psicoterapeutico.

Attraverso le fantasie è possibile iniziare ad allontanarsi dalla realtà concreta e dai pensieri razionali disturbanti per lasciarsi andare al momento.

L'esperienza del piacere è un momento di perdita di controllo. È un amalgama di sensazioni potenti, per lo più fisiche, che distolgono dal controllo cosciente di ciò che accade nella realtà circostante e dal pensiero razionale che coinvolge le aree cerebrali più evolute a favore dell'attivazione del complesso R, il "cervello rettiliano", la parte più antica dal punto di vista evolutivo.

masochista o che si sarebbe felici di essere stuprate nella realtà.

### CONOSCERE IL PROPRIO CORPO



Non può esistere un manuale delle zone erogene, se non una trattazione assai generica e grossolana, poiché siamo tutti diversi. Una zona corporea piacevolmente sensibile per qualcuno può provocare un fastidioso solletico in un altro. È fondamentale che ciascuna sappia molto bene che tipo di stimolazione, di quale durata e in quale punto preciso di differenti parti del corpo provochi piacere. L'unico modo per raggiungere una tale conoscenza di sé è provare, sperimentare, in primis attraverso le proprie mani o in un gioco di esplorazione con il partner. In ogni caso occorre poi insegnare senza timore al partner ciò che si è scoperto, come piace essere toccate in una dimensione giocosa e mai di pretesa esigente o critica. Se preferite, invece, potete tenere per voi le vostre fantasie.

### IL PIACERE VIVE NEL PRESENTE



Il piacere ha bisogno di allontanare pensieri ed emozioni disturbanti, si nutre di fantasia e conoscenza profonda del proprio corpo e arriva a noi quando percepisce che non pretendiamo un orgasmo: il momento del piacere è pertanto il presente. Quando il passato irrompe con ricordi sgradevoli – un vecchio trauma o una brutta mattinata lavorativa – o il futuro si intrufola con aspettative pressanti, il piacere si defila e vi dà appuntamento a quando sarete pronte per mettere a tacere le vostre aree cerebrali più "intelligenti" ed evolute, a quando sarete pronte per essere come piccoli "rettili irrazionali".

Il cervello cosiddetto "rettiliano", o complesso R, è infatti la parte più antica all'interno del nostro cranio da un punto di vista evolutivo (P.D. MacLean, 1985).