

Le fantasie sessuali nell'uomo e nella donna

Quando si parla di sessualità, di sesso, di piacere e orgasmo, è facile che possano venire alla mente delle fantasie; non c'è da preoccuparsi, è una cosa normalissima.

Ma che significato hanno le fantasie? A cosa servono? Ci sono differenze nelle fantasie tra uomini e donne?

Pur non essendo più il sesso un tabù, molti individui si vergognano delle proprie fantasie sessuali, di ciò che immaginano. Tutti hanno delle fantasie erotiche, in modo cosciente o meno. E non è vero che le donne ne hanno meno degli uomini. La differenza, in questo, è che gli uomini sono meno pudici e ne parlano più liberamente.

Una fantasia è nient'altro che una rappresentazione immaginaria di desideri, consci o inconsci.

Le fantasie non vanno viste come una patologia, tranne nei casi in cui la vita dell'individuo si organizza attorno ad esse. In un individuo psicologicamente equilibrato, una fantasia erotica serve a raggiungere l'eccitazione sessuale. È, quindi, una normale attività dell'organismo. Ci sono numerosi fattori (culturali, sociali, psicologici nonché "moralì") che condizionano l'immaginario erotico.

Una delle cose che ci distingue dagli animali è la differenza tra il modo di vivere la nostra sessualità rispetto a quella fredda copula finalizzata solo ed esclusivamente alla procreazione.

Spesso, nella fantasia, ci sono cose che non si ha il coraggio di fare e così si immaginano. Questo intimo fantasticare porta all'autoeccitazione. Ognuno di noi ha i propri ricordi, i propri desideri e sogni, racchiusi in una dimensione segreta, nascosta per paura di essere giudicati o criticati. La fantasia è al riparo da tutto ciò.

Staccare la spina dalle tensioni quotidiane e correggere alcune imperfezioni del mondo reale: ecco cosa permettono le fantasie. Come se fossero un ponte tra sogno e realtà, tra pulsioni e divieti, procurano un'evasione. Non devono essere considerate un'insoddisfazione, bensì una valvola di sfogo per scaricare le pressioni, a volte molto forti, morali e sociali.

Spesso, quando un individuo guarda una persona che gli/le piace, ricorre alla fantasia. L'immaginario erotico è più frequente durante la masturbazione, mentre cala di intensità all'aumentare dell'eccitazione in un rapporto sessuale e sparisce al momento dell'orgasmo.

Non ci sono differenze, a quanto sembra, quantitative tra uomini e donne. Queste ultime, nonostante siano più restie a dichiararlo, non hanno fantasie meno "spinte" o minori rispetto agli uomini; hanno invece una maggiore capacità immaginativa, probabilmente un'eredità dovuta al fatto che in passato il "fare" era appannaggio esclusivo del maschio.

Differenze qualitative invece si possono rilevare tra i due sessi.

Il professor Dacquino, neurologo, psichiatra, docente di antropologia all'Università pontificia di Torino, dichiara che la differenza fondamentale tra le fantasie di uomini e donne consiste nei rispettivi contenuti: voyeuristiche nei primi ed esibizionistiche nelle seconde. Secondo lo studioso, gli uomini prediligono le fantasie caratterizzate da un universo femminile, quelle iniziatiche e quelle sadiche, all'insegna della potenza che tanto vorrebbero fosse ammirata. Le donne invece preferiscono, nelle loro fantasie, immaginare

l'ammirazione o il tocco di un uomo, il ricordo di passate esperienze, di essere desiderate da più uomini.

La differenza tra le fantasie maschili e femminili deriva anche dalle loro differenze emotive. Una donna che vuole mostrare il suo amore, lo dice con le parole, mentre l'uomo lo dice con i gesti. Un'altra differenza è il ruolo stesso dell'emozione. Per la donna essa porta al sesso, per l'uomo è il sesso a portare all'emozione. Dopo aver fatto l'amore, l'uomo può sentirsi innamorato e dolce. La donna, invece, quando è innamorata e dolce, può avere voglia di fare l'amore.

D'altra parte è risaputo che l'uomo ha un pudore emotivo, per lui ci sono cose difficili da dire, e la donna, al contrario, ha un pudore fisico.

L'immaginario femminile è comunque pervaso di sentimento, di dolcezza, contrariamente a quello dell'uomo, dal carattere più attivo e visivo.

Esistono fantasie *creative* che permettono di arricchire la relazione sessuale e risvegliare il desiderio e quelle che riescono ad abbassare le inibizioni, in modo da riuscire a vivere a pieno la sessualità.

Due domande che probabilmente nasceranno spontanee sono: "ma devo parlarne con il partner?", "devo metterle in pratica?".

La risposta alla prima è: dipende! Per quanto possa essere facile parlare del passato, della famiglia e delle esperienze al partner, non sempre è altrettanto facile scoprire desideri nascosti, proprio perché possono essere criticati o fraintesi. Può darsi che il partner non le condivida oppure non ne faccia parte. Sarebbe meglio allora tenersele per sé. Se invece possono essere eccitanti per il partner, allora si possono condividere.

La risposta alla seconda domanda è uguale alla prima: dipende! Per molti, lo scopo delle fantasie è fondamentalmente quello di aumentare la libido; nel momento in cui cessano di essere fantasie perdono il loro potere eccitatorio. Per altri, sono soltanto un'esperienza e quindi vanno soddisfatte. In definitiva, dipende sempre dall'individuo e dal buon senso, che non dovrebbe mai mancare.

Dott. Luca Pizzonia
Psicologo clinico e di comunità

riferimento bibliografico per citare questa fonte:

Pizzonia L. (2010)
Le fantasie sessuali nell'uomo e nella donna
Napoli, 19 febbraio 2010

BIBLIOGRAFIA

- **Giacomo Dacquino** (1996) *Che cos'è l'amore*, Mondadori Editore
- **Peter Dally** (1988) *Fantasie sessuali. Come influenzano la nostra vita*, Demetra