



*Incontri a luci rosse con degli sconosciuti. Amori omosessuali. O, addirittura, incestuosi. Di notte la fantasia si scatena, ma guai a scambiare l'eros onirico per il desiderio: in realtà è un antidolorifico*

DI CLAUDIA CARDIN - FOTO TONI FRISSELL

Avete sognato di passare la notte con uno sconosciuto, di far l'amore con il marito della vostra migliore amica, di avere rapporti omosessuali o addirittura incestuosi e vi sentite frastornati, turbati e in colpa? Niente paura, sognare rapporti sessuali trasgressivi è molto comune e, secondo le ultime ricerche, ha anche un potente effetto antidolorifico. Lo ha scoperto un gruppo di scienziati del Johns Hopkins Hospital di Baltimora, al termine di uno studio su quaranta liceali volontari. A tutti gli studenti era stato chiesto di immergere un braccio in un contenitore d'acqua gelata: a metà di questi era stato chiesto di pensare, nel frattempo, a cose poco piacevoli, come scuola ed esami; all'altra metà di fantasticare sul sesso. Risultato: la resi-

stenza al freddo dei ragazzi occupati a sbizzarrirsi in fantasie erotiche è risultata doppia rispetto a quelli impegnati in pensieri sgradevoli. Miracolo della suggestione? Niente affatto. «Durante l'eccitazione», dice il sessuologo Emmanuele Jannini, «alcune cellule cerebrali producono dopamina, neurotrasmettitore che agisce sul sistema nervoso stimolando il desiderio e limitando l'attività di altre aree del cervello, tra cui quelle del dolore. E questo meccanismo funziona perfettamente anche durante l'attività onirica».

Non solo, dal punto di vista fisiologico, l'attività erotica onirica ha anche la funzione di una sorta di allenamento. «Gli organi genitali hanno una scarsa e lenta irrorazione sanguigna e,



di conseguenza, sono poco ossigenati», aggiunge Jannini. «Durante il sonno, grazie anche al sogno erotico, s'innescano l'eccitazione necessaria per far arrivare localmente più sangue e dunque più ossigeno e nutrimento ai tessuti».

## IL SOGNO E IL DESIDERIO

Quando si scende dal piano strettamente corporeo a quello psicologico, i sogni a luci rosse, così come le fantasie «a occhi aperti», non devono, però, essere confusi con il desiderio. In generale, i sogni danno voce a ciò che resta inespresso durante la nostra vita diurna, ci mettono in contatto con parti di noi che non conosciamo o che preferiamo ignorare, portano alla luce conflitti interiori o paure nascoste. E questo vale sia per l'uomo, sia per la donna. Spiega infatti Jannini: «Basti pensare a uno dei sogni femminili più frequenti: essere presa con la forza, o addirittura con la violenza, da uno sconosciuto. È ovvio che nessuno può realmente desiderare una violenza sessuale».

«Questo è un sogno tipico di donne abituate a mostrarsi sempre forti e molto autonome», precisa lo psichiatra e sessuologo Marco Rossi, «e può rivelare semplicemente il bisogno di lasciarsi andare, di delegare le responsabilità, di smettere, per una volta, di condurre il gioco. Le ricerche, del resto, hanno dimostrato che le persone con un'attività onirica molto ricca hanno più probabilità di vivere rapporti di lunga durata perché la mente, attraverso sogni e fantasie, riesce a esplorare strade nuove, a far pace con parti di sé in conflitto e a crescere e maturare».

## PER LUI SESSO ORALE, PER LEI AMPLESSI ESOTICI

Gli uomini, generalmente, sognano soprattutto di rivivere un'esperienza molto erotica avuta con la partner, di fare e ricevere sesso orale, di avere rapporti con più donne, di essere dominati, di guardare altre persone che fanno sesso. Le notti delle donne, invece, sono popolate di rapimenti, violenze, ma anche meravigliosi amplessi in luoghi romantici o esotici. «In genere», puntualizza Jannini, «le fantasie erotiche maschili sono molto più "genitocentriche", mentre quelle femminili sono più narrate, quasi romanizzate».

Questo, in linea di massima, ricalca le normali differenze sessuali tra i due sessi: l'uomo ha una sessualità fortemente visiva, tanto che può fantasticare ed eccitarsi su una singola parte del corpo delle donne. «La sessualità femminile, invece, è più multisensoriale e di contesto: così, anche la fantasia erotica tende a inserirsi in una storia, a essere narrata», aggiunge Rossi. Non solo: a sorpresa, gli uomini che fanno sogni erotici sono meno numerosi rispetto alle donne (secondo gli esperti: circa un quarto), probabilmente perché la sessualità femminile si è evoluta prediligendo la parola, la comprensione, il dialogo, la storia. Tutti terreni fertili per la fantasia e il sogno.

## MA CHE COSA VUOL DIRE SE...

Non tutti i sogni erotici, però, parlano della nostra sessualità, alcuni possono riferirsi alla nostra sfera affettiva. «Salve le variabili individuali, il classico sogno di un rapporto omosessuale, sia al maschile, sia al femminile, per esempio», dice il sessuologo Marco Rossi, «di solito rileva l'esigenza di rispecchiarsi in un altro/altra, di riconoscere in lui/lei parti di se stessi che non si conosce pienamente. A volte, per una donna, può significare un bisogno di maggior tenerezza nel rapporto». Altro sogno, che lascia attoniti e molto turbati, è quello di aver fatto l'amore con i genitori. Ma anche qui, l'incesto non c'entra. Secondo Rossi infatti: «Può essere il ricordo di quanto vissuto, e magari non pienamente elaborato nell'infanzia, durante una fase evolutiva cruciale per tutti, quella edipica». Anche fantasticare di tradire il partner, o immaginare di far l'amore con un altro durante il rapporto, come accade a ben il 10 per cento delle donne, spesso è solo la manifestazione di una semplice curiosità mentale, di una trasgressione virtuale e nient'altro. Ancora: le fantasie sui rapporti anali, tra le più frequenti nell'uomo, sono solitamente l'espressione del desiderio di poter possedere pienamente la propria compagna, violando una parte del suo corpo ancor più intima di quella genitale e pertanto percepita come più proibita e preziosa.

Anche fare l'amore con un personaggio famoso, sogno tipicamente adolescenziale, ha poco a vedere con l'erotismo e spesso esprime solo un desiderio-necessità di gratificazione: il bisogno di sentirsi importanti. Insomma: in amore e fantasia tutto – o quasi – è concesso e anzi è utile e vitale. «I sogni a sfondo sessuale», conclude Jannini, «possono diventare "preoccupanti" solo quando hanno un contenuto di prevaricazione e violenza, sono eticamente riprovevoli, diventano ricorrenti e iniziano pian piano a confondersi col desiderio stesso. Solo in questi casi è meglio chiedere aiuto a uno specialista, psicologo o sessuologo medico».

## E INTERNET PLASMA L'INCONSCIO

Fantasie e sogni erotici come specchio di una certa epoca e cultura? Sembra proprio di sì. La prova? I risultati di una recente indagine sui sogni erotici degli italiani, condotta dall'Istituto di Sessuologia Clinica di Roma. In piena era «virtuale» anche le fantasie sessuali si aggiornano e il sesso on line e i gadget erotici compaiono, per la prima volta, in classifica. Anche se le fantasie più tradizionali restano in testa.

38,7%

sogno di avere rapporti anali

35,5%

di tradire il partner

32,4%

di usare materiale pornografico

27,1%

di frequentare club privé

23,4%

di praticare sesso di gruppo

15,4%

di fare sesso virtuale su Internet

12,3%

di usare gadget erotici