

Il potere della fantasia

nella vita sessuale

Come la tecnologia può influenzare il nostro immaginario erotico

di **Gabriela Alarcón**
 Psicologa Clinica,
 Psicoterapeuta
 Consulente sessuale,
 Clinica Urologica
 Ospedale di Cattinara
 (ASUITS - Trieste)

La tecnologia ci ha portato molti confort semplificandoci la vita su diversi fronti. Basta fare un click per poter acquistare online qualsiasi cosa ci venga in mente, fare un corso di lingua nei ritagli di tempo o fare esercizio fisico comodamente da casa guardando un tutorial di qualche personal trainer su Youtube. Dal punto di vista della sessualità, gli usi e costumi hanno subito delle trasformazioni, trovando **nuovi modi di espressione** che una volta erano impensabili. Nuove tendenze - e nuove modalità di godimento - spuntano a partire dal rapporto che le persone hanno con la tecnologia ed è importante tenerne conto se vogliamo essere al passo coi tempi.

È innegabile che la tecnologia ha **facilitato l'accesso a certe informazioni e immagini** sessuali modificando le abitudini delle persone nel modo di approcciarsi al sesso. Con grande facilità ci si può collegare ad un sito "porno" e scegliere dal menù la scena che più si addice ai desideri del momento (c'è una rubrica in continuo ampliamento che punta a coprire tutti i gusti) per riuscire a soddisfare l'autoerotismo. C'è chi preferisce l'interazione e utilizza la telecamera per interagire con qualcuno che ha lo stesso anonimo interesse, scambiando delle foto o mostrando all'altro certe parti del corpo senza rivelare la propria identità. C'è chi trova più eccitante utilizzare i siti di incontri per vivere la propria sessualità dal vivo con partner in carne ed ossa che fanno la stessa ricerca navigando sulla rete.

Ci sarebbero ancora tantissime situazioni con variazione di tema da elencare. Sebbene internet abbia ampliato il ventaglio di possibilità per soddisfare le proprie pulsioni, di entrare a contatto con altri - c'è chi cerca una relazione, c'è chi cerca solo un incontro sessuale - e di avere accesso a modi inediti di vivere la propria sessualità (sia nell'autoerotismo che nella ricerca di situazioni particolari, come lo scambio di coppia o i siti che offrono la prenotazione di stanze con bambole di plastica, ecc.), **quali sono le conseguenze di queste trasformazioni?** In che modo la facilità con cui è possibile accedere alle più remote fantasie sessuali impatta sulla soggettività delle persone e qual è la ricaduta sulla vita di ognuno

di noi? Considerando che ciò che una volta era quasi inconfessabile e si teneva nel più intimo, ora viene offerto apertamente sulla rete e si propone di portarlo alla pratica con modalità del tutto innovative.

Se da una parte queste trasformazioni possono agevolare l'accesso ad una sessualità libera dove ogni adulto sceglie ciò che fa per sé, **si rischia di promuovere legami che si spengono e si accendono con lo schermo**. Se tutto sembra così facilmente raggiungibile, si rischia di avere un desiderio che fatica a sorreggersi, perché



il desiderio ha bisogno del divieto per nascere. Inoltre, il disincanto nei rapporti con l'altro può generare un appiattimento generale che promuove dei vincoli anonimi, basta che si coincida con lo scopo del momento e si va avanti. Inoltre, si produce una **pauperizzazione del mondo della fantasia** visto che la predominanza dell'immagine già pronta nello schermo rende meno necessario attingere al proprio immaginario erotico nella ricerca del piacere.

L'immaginario erotico è la capacità che ogni persona ha di creare dei fantasmi, delle scene (per ognuno sono diverse) che si possono attivare mentalmente nella ricerca dell'eccitazione sessuale. Sono consce ma hanno anche una base inconscia o sono proprio del tutto inconscie: si pensi ai sogni erotici che si producono senza la volontà del sognante.

Il contenuto di queste scene può essere recuperato da un'esperienza vissuta che ha conservato un valore erotico e il suo ricordo può attivare l'eccitazione; può essere "preso in prestito", cioè la scena che eccita prende spunto dalla trama di un film, un libro, un racconto fatto da altri; può trattarsi di una invenzione creata ex novo e mai agita nella realtà; infine può essere una scena modificata, cioè il contenuto è una variazione di una esperienza vissuta modificata con altri elementi che il soggetto inventa o aggiunge.

Le fantasie hanno un valore erotico molto importante nel raggiungimento dell'eccitazione e possono venir attivate sia volontariamente che involontariamente; in questo caso, l'eccitazione si attiva in un momento inatteso, spiazzando la persona che non pensava di eccitarsi con una situazione simile. Le fantasie possono essere anche convergenti - nella rappresentazione coinvolgono il partner reale - o divergenti quando si ricreano coinvolgendo partner diversi. Alcune persone vanno in crisi se nelle loro fantasie compaiono altre persone che non siano il loro partner. Questo di per sé non ha un valore, ovvero non mette a repentaglio il legame affettivo con il proprio partner, né deve essere interpretato come messa in discussione della relazione in essere. Piuttosto accettare l'esistenza di questo tipo di fantasie può permettere alle persone di sperimentare nel sogno volontario cose che portano all'eccitazione e che non necessariamente devono corrispondere nella realtà oppure essere agite. Il potere eccitante delle fantasie non va sottovalutato né confuso con ciò che effettivamente deve accadere.

Nel gioco di coppia, alcune fantasie vengono condivise e portate a compimento nel gioco erotico, altre invece restano ad arricchire il mondo fantasmatico di ciascuno con un grande potere eccitante senza per questo dover essere agite. La rete ha portato grandi novità e molti spunti per la fantasia di ciascuno, ma il nostro immaginario erotico rischia di essere sostituito se affidiamo la nostra sessualità alla mediazione tecnologica e allo schermo. Sarebbe un peccato non usufruire di questo **grande patrimonio della nostra vita psichica**.

