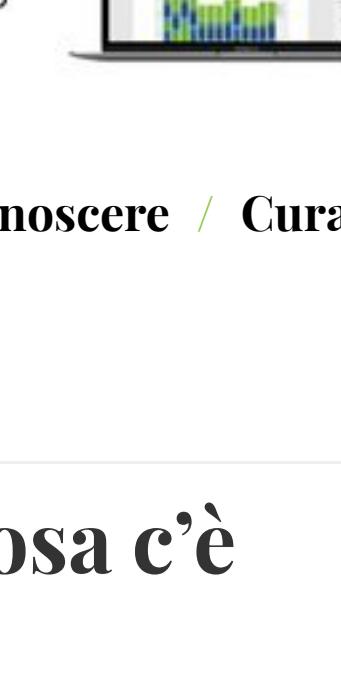


Se hai una partita IVA, puoi avere tutti i vantaggi di un **MacBook Air** o di un prodotto Apple senza acquistarlo, grazie al noleggio operativo di Italiaonline.



italiaonline
Chiedi una consulenza



Prevenire / Conoscere / Curare / Scoprire / +

ACCEDI

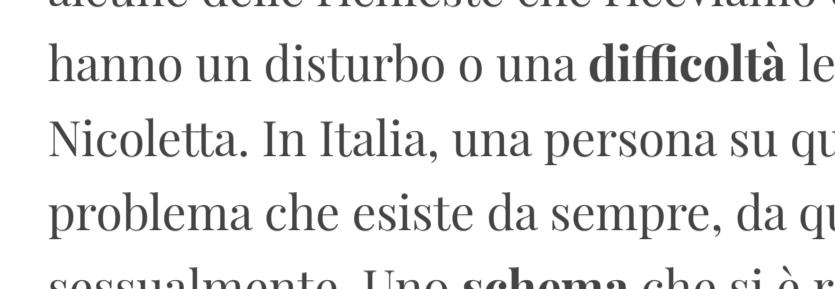
Home > Sessualità > Ipnoti e disturbi sessuali: che cosa c'è da sapere

Ipnosi e disturbi sessuali: che cosa c'è da sapere

L'ipnosi è una disciplina che aiuta le persone ad entrare in contatto con il proprio inconscio, senza giudizio e barriera. Per questo può essere molto utile per affrontare i disturbi e le difficoltà legate alla sfera sessuale.

10 Maggio 2022

Alfonso Sabatino
EDITOR SPECIALIZZATA IN LIFESTYLE E SESSUALITÀ



La sessualità tocca una sfera che va oltre il corpo e basta. La sessualità è **cervele**, è emozione, è **inconscio**. Per questo a volte le problematiche legate alla sfera sessuale toccano strati e profondità diversi. Ed è proprio per questo motivo che queste difficoltà vanno affrontate su più piani, da quello fisico a quello mentale e comportamentale; da quello razionale a quello inconsapevole. Non è strano allora pensare che il lavoro sulla sessualità riesca bene con l'**ipnosi**, un trattamento che prova a lavorare a fondo, molto **oltre i pregiudizi** e le costruzioni di pensiero. **Nicoletta Gava**, terapeuta della coppia e della famiglia, dirigente del Centro di Ipnosi Clinica a Torino, ci ha spiegato come l'ipnosi può aiutare il sesso e quindi il benessere dell'individuo.

Indice

1. **Quanto è difficile!**
2. **Una visione globale**
3. **Partire dal vissuto**
4. **La trance ipnotica**
5. **Le ferite da guarire**
6. **Esplorandosi**
7. **Mettersi a nudo**

Quanto è difficile!

Vorrei fare l'amore con lui ma mi è impossibile, è troppo doloroso. Non sono mai riuscita a raggiungere un orgasmo, eppure ci ho provato in tantissimi modi. Non riesco a mantenere l'erezione durante un rapporto. Mi fa fastidio se mi vede godere. Mentre lo stiamo facendo ho la sensazione di non sentire nulla. Vorrei farlo solo al buio, non vorrei mi vedessi nuda. Alcune posizioni non potremo mai farle non voglio mi veda così tanto. Se so che devo avere un incontro sessuale con lei mi agito tutto il giorno. Perché se ho un rapporto occasionale riesco a venire e con il mio partner non è mai successo? Ci metto tantissimo a raggiungere l'orgasmo. Non ho più desiderio, potrei vivere senza sesso; eppure amo mio marito e mi spieca per lui. Se mi masturbo duro tantissimo, con lei nulla. Ieri sera ho iniziato a mettermi il preservativo e sono venuto. Sono obbligata ad avere fantasie che non vorrei avere per portare avanti l'atto sessuale altrimenti mi devo fermare. "Queste sono alcune delle richieste che riceviamo dalle persone che ci cercano perché hanno un disturbo o una **dificoltà** legati alla sfera sessuale", commenta Nicoletta. In Italia, una persona su quattro, "Per alcuni si tratta di un problema che esiste da sempre, da quando hanno iniziato ad essere attivi sessualmente. Uno schema che si è riproposto con tutti, o quasi, i partner. Per altri si tratta invece di un'insorgenza più recente, legata ad una fase della vita o ad una specifica relazione".

Una visione globale

"Le fasi in cui noi professionisti della salute mentale suddividiamo il ciclo di risposta sessuale sono cinque: desiderio, **eccitazione, plateau, orgasmo** e risoluzione. In ognuna di queste fasi si possono manifestare difficoltà o problemi ed è molto importante costruire una mappa dettagliata di quegli aspetti che spesso le persone portano come impossibili da cambiare e che causano sofferenza", continua la terapeuta. "Nel nostro Centro di Ipnosi Clinica utilizziamo l'**approccio bio-psico-sociale**. Significa che per costruire le ipotesi diagnostiche utili a definire il piano del trattamento iniziamo partendo dagli aspetti biologici, dal corpo. Non solo con la collaborazione di ginecologi e andrologi, ma anche di endocrinologi o di altre professionalità mediche, per esempio se la persona assume farmaci. Avere un quadro chiaro degli **aspetti biologici** aiuta a intervenire sul piano medico se necessario, oppure ad escludere cause organiche e orientare l'attenzione e il trattamento esclusivamente sugli **aspetti psico-sociali** relativi alla struttura di personalità di chi sta chiedendo aiuto, analizzando le relazioni più significative (non solo sessuali) e i contesti di vita".

Partire dal vissuto

"Un aspetto molto utile al trattamento è la raccolta della storia delle **esperienze sessuali**, delle **fantasie** prevalenti che le hanno accompagnate, dei gradi di libertà con cui di volta in volta la persona ha vissuto l'esperienza. Di cosa avrebbe voluto **sperimentare** e magari non se ne è concessa. Spesso, quando le persone hanno una difficoltà legata alla sfera sessuale, si sentono rotte, non funzionanti e per molti non è semplice richiedere un aiuto professionale. Accade quindi che ci siano vissuti di tristezza o di impotenza. Pochi pensano che alcuni sintomi che sta manifestando il proprio corpo possono essere anche l'esito di come si sta vivendo la propria relazione, per esempio, oppure di come le esperienze precedenti, non solo sessuali, si possano letteralmente incarnare. Alcune persone che hanno la consuetudine e la capacità di **tenere sotto controllo** molti aspetti della propria vita, capacità indubbiamente utile in alcuni momenti, possono ritrovarsi a voler sviluppare anche la capacità di **abbandonarsi** senza però sapere come farlo".

La trance ipnotica

"L'**Ipnosi Clinica** è una disciplina che aiuta le persone ad entrare in contatto con il proprio inconscio e a raggiungere uno **stato speciale di coscienza detto trance ipnotica**. In questa dimensione, le persone possono rendere disponibili a se stesse le proprie risorse interne, le proprie capacità, e anche sviluppare degli apprendimenti che consentono di imparare a gestire meglio i propri **pensieri** (che a volte possono essere disturbanti), le proprie **emozioni** e anche il proprio **corpo**. Ma come si entra in uno stato di trance e quindi di **attenzione interna**? Utilizzando un linguaggio indiretto, raccontando una storia, aiutando la persona a dirigere l'attenzione all'interno, su ciò che è davvero importante per quel momento specifico della propria vita. L'idea di base dei nostri interventi è che non sia possibile agire solo sul piano fisico, o su quello mentale, o su quello emotivo: ma chi sia importante lavorare tutti questi aspetti contemporaneamente. Quando una persona entra in trance può **manifestare aspetti che di solito tende a non esprimere**. Per esempio una persona molto seria e rigida nei modi può scoppiare a ridere e non riuscire più a smettere. O una persona timida può diventare audace. Le persone in trance riescono a darsi delle cose importanti perché sospendono il giudizio e considerano naturali i propri pensieri e le proprie inclinazioni". Per questo è uno strumento che bene si addice alla sfera sessuale.

Le ferite da guarire

A volte la vita sessuale si blocca perché d'improvviso riaffiorano **traumi**, più o meno profondi e violenti. Sette donne su dieci dichiarano di aver subito molestie nel corso della propria vita. "Spesso ci troviamo ad affrontare abusi, non solo femminili. Si tratta di un tema molto delicato: la vittima sperimenta sentimenti di **colpa e vergogna** e può accadere che, a causa di alcuni stereotipi culturali o di alcune risposte fisiche del proprio corpo (eppure mi sono bagnata) fatichi a riconoscersi come vittima". Altre volte i traumi sono più sottili. "Ricordo una donna non giovanissima che mi raccontò che durante il sesso ad un certo punto era come se si distaccasse, non fosse più presente. In regressione, durante le sedute, tornando alla sua adolescenza, si ritrovò a rivivere una scena in cui era chiaro che il padre aveva tradito la moglie, la sua mamma. Il padre negò l'argomento fu chiuso. Quel giorno lui perse la fiducia della figlia e purtroppo le insegnò a **non fidarsi** del maschile. Ci volle tempo per capire che poteva mantenere la connessione con l'uomo che amava anche durante l'amplesso. E abbiamo guarito quella vecchia ferita insieme".

Esplorandosi

Ci sono altri blocchi che non sono di origine traumatica, ma più legati a cosa la persona pensa sia appropriato per l'occasione. "In questi anni ho aiutato moltissime persone a **superare l'imbarazzo** e dare indicazioni al/alla propria partner per trovare insieme le vie del piacere. E così, come molte persone si chiudono nella propria vita nel frequentare sempre gli stessi ambienti, persone, situazioni, spesso nella vita sessuale ci si ritrova a essere **poco esplorative**. È un peccato, perché nella sessualità possiamo davvero conoscere in modo intimo, intenso e libero molte parti di noi che possono essere scoperte solo in quel frangente. In modo condiviso e rispettoso, ma con **curiosità, apertura e sincerità**. Ricordo - continua Nicoletta Gava con grande passione e entusiasmo - una coppia che venne da me perché la moglie aveva tradito. Avevano due figli e lei era molto legata alla propria famiglia. In terapia, timidamente è riuscita ad ammettere che in tanti anni non era mai stata soddisfatta dal punto di vista sessuale. Il marito era incredulo; non poteva immaginare che quello fosse il motivo. A volte un **tradimento** può essere l'occasione per la coppia di ripartire e trovare nuovi modi per stare bene insieme, ma il vero lavoro, più urgente, è fare sul desiderio silente che mettiamo a tacere troppo spesso".

Mettersi a nudo

Il tema del **piacere femminile** in effetti è piuttosto recente, per questo può essere importante accompagnare le donne alla ricerca del loro desiderio profondo e inconscio, perché possano essere **libere e sicure** nel richiedere determinate attenzioni e pratiche. Cosa ancora non troppo comune, bloccate dagli stereotipi e dai tabù. Ma il discorso dell'insicurezza e dell'**incapacità a esprimersi** sessualmente è emotivamente non è solo femminile. "Ricordo un ragazzo che soffriva di ejaculazione precoce: aveva 20 anni e quando venne da me prendeva un farmaco che sembrava non funzionare più. Per una serie di motivi legati alla sua storia personale non voleva mostrarsi. Poteva essere facile spogliarsi fisicamente, ma non mettersi a nudo di fronte ad una ragazza. Con il lavoro fatto in ipnosi comprese che non voleva tanti rapporti occasionali perché a lei interessava una ragazza specifica, proprio quella. E decise di aprirsi con lei, di raccontarsi. Il problema fu risolto in tempi brevi, grazie a un lavoro profondo". Il lavoro in Ipnosi connette con le parti più autentiche e vere, e a volte inaspettate anche per noi.

Leggi anche

Ipnosi: cos'è e come funziona

Frigidità, tutto quello che c'è da sapere

Sessuomia: cos'è il sonnambulismo sessuale?

Come cambia il sesso dopo i 50 anni

Parafilia: cosa (e quali) sono le deviazioni sessuali

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE

I migliori siti di incontri per trovare l'amore

Occhiali24: acquista 2 occhiali nuovi ma ne paghi solo uno!

Madre stupita: ecco cosa ha fatto questo cane a sua figlia

Come cambia il sesso dopo i 50 anni

Progressivi di ultima generazione 120f. Il secondo paio in regalo

Trattamenti viso anti age. Liberati delle rughe a casa tua

Turin: Le cucine in vendita vengono distribuite quasi per niente

Enorme vendita di divani in vendita a Turin (dai un'occhiata)

Mobili di design in vendita a prezzi scontati

Frasi d'amore sessuali da dedicare alla persona che si desidera

Gioielli di lusso da donna! Ad un prezzo ragionevole

I copripiumini in vendita quasi per niente

Kamasutra: cos'è, etimologia, storia e contenuto

La reazione dell'orso al salvataggio dei cuccioli non ha prezzo

Ciao del desiderio: come ritrovare l'intimità in coppia

Quanto costa pulire un appartamento? Prezzi e tariffe 2022

Marine saluta la moglie, ma vede la sua pancia incinta

Praticare Yoga migliora il sesso, ecco perché

Brigitte Bardot vive in questa casa meravigliosa da 62 anni

5 utili consigli per tenere pulito il tuo materasso

Ortoressia: quando mangiare sano diventa un'ossessione?

La madre lascia sua figlia con il cane ed ecco cosa succede

Naked yoga: dall'Australia l'ultima tendenza fitness

Turin: i divani in vendita sono quasi gratis!

Alimentazione

Approfondimenti

PEOPLE

Lifestyle

Spettacolo

Matrimonio

Capelli

Bambini

Menopausa

Colesterol

Sonne

Le notizie di Oggi

STAR E VIP

Reali

Kate Middleton

Meghan Markle

Letizia di Spagna

Come fare

Pets