

DESIDERARE, ATTENDERE E RITROVARSI



A CURA DELLA DOT.SSA ROSA IL GRANDE

RAPPORTO CENSIS-BAYER 2019

- Una buona sessualità contribuisce al benessere soggettivo.
- “Più piacere, meno amore” è poi la formula che sintetizza l'allentamento del nesso sesso-amore in particolare nella visione delle donne: il sesso senza amore era possibile per il 37,5% delle donne venti anni fa, oggi lo è per il 77,4%.
- La prima parola associata al sesso è piacere (**19,8%**)
 - Per il 16,5% amore,
 - per il 16,2% passione,
 - per il 13,9% complicità.

Una graduatoria che trova conferma trasversale tra uomini e donne, per classi di età e per le altre variabili sociodemografiche.

RAPPORTO CENSIS-BAYER 2019

- La coppia di parole più citate è piacere-passione. La ricerca del piacere tramite il sesso richiede una guerra implacabile alla noia e all'abitudine, con un sesso decompressato: nella vita si hanno più partner sessuali (Il 29,2% ha avuto almeno 6 partner (era il 22% venti anni fa), il 30% ha avuto un solo partner (era il 37% venti anni fa)
- Sono 220mila i giovani che vivono l'esperienza di coppie bianche, la cui relazione prescinde dal sesso e non lo prevede

ALCUNI LIVELLI DI UTILIZZO ED ESPRESSIONE DELL'ENERGIA SESSUALE

- 1- PIACERE = GODIMENTO SENSORIALE
- 2- RIPRODUZIONE = SALVAGUARDIA DELLA SPECIE
- 3- MANIPOLAZIONE = POTERE, CONTROLLO, MERCE DI SCAMBIO DARE-AVERE
- 4- SALUTE - BENESSERE
- 5- LONGEVITÀ
- 6- CREATIVITÀ - MANIFESTAZIONE - POTERE ORIGINANTE

MANTIDE RELIGIOSA

- PURO APPAGAMENTO SENSORIALE EGOICO SESSUALITÀ PRIVA DI AMORE
- ESPRESSIONE NEL PRIMO CENTRO ECCITAZIONE SENSORIALE
- IMPOVERIMENTO:
 - SI GENERA IMPOVERIMENTO VITALE, EMOZIONALE, MENTALE, SPIRITUALE E SI PIANTA IL SEME DELLA SOFFERENZA
 - GELOSIA, POSSESSO, TRADIMENTO, VIOLENZA FISICA E PSICOLOGICA, INARIDIMENTO DELLA RELAZIONE, TRISTEZZA, RIFIUTO E ATTRAZIONE VIOLENTE

IMPOVERIMENTO

- DOPO AVER UTILIZZATO QUESTA ENERGIA TI SENTI
- IMPOVERITO O ARRICCHITO? ARRICCHISCI L'ALTRO O LO IMPOVERISCI?
- **COME USI QUEST'ENERGIA CON L'ALTRO E CON QUALI EFFETTI**

CUORE

- QUANDO PASSA PER IL CUORE QUESTA ENERGIA CREA:
- EMPATIA
- DESIDERIO DELLA FELICITÀ DELL'ALTRO
- DONO DI SE STESSI
- AIUTO E SOSTEGNO PER IL BENE SUPREMO E LA REALIZZAZIONE DELL'ALTRO
- DONO DI TEMPO, ENERGIE, ATTENZIONE, CURA, FORZE, PER AIUTARE L'ALTRO A CRESCERE E REALIZZARSI
- DONARE SE STESSI PER IL BENE DELL'ALTRO

SESSUALITÀ ILLUMINATA

- QUANDO COINVOLGE ANCHE LA PROPRIA SPIRITUALITA':
 - ATTRAZIONE
 - DESIDERIO
 - ACCOMPAGNATI DA
- **SENTIMENTO, AMORE, RISPETTO, BELLEZZA, ARMONIA, ELEVAZIONE, DOLCEZZA**

GLI ARCHETIPI

- OGGETTO DI PIACERE
- SERVA - SCHIAVO
- FEMMINA - MASCHIO
- AMANTE MOGLIE
- MARITO AMAZZONE
- PADRONE FIGLIA
- FIGLIO MADRE
- PADRE DEA
- DIO

A QUALE ASPETTO DEL PARTNER RIVOLGI MAGGIORMENTE LA TUA ENERGIA SESSUALE NELLA COPPIA?

- A QUALE ARCHETIPO?
- A CHI HAI DATO TUTTO? QUALE PARTE HAI NUTRITO?
- HAI NUTRITO PIÙ LA NATURA INFERIORE O LA NATURA SUPERIORE?
- COSA HAI AVUTO IN CAMBIO DALLA PARTE CHE HAI PIÙ NUTRITO?

RISCRIVERE IL PROPRIO PASSATO



TECNICA DELLA RICAPITOLAZIONE

- **Il professor Johannes Gräff, coordinatore dello studio pubblicato sulla rivista «Science» condotto da un'equipe di ricercatori del Politecnico di Losanna73 ha spiegato la scoperta spiegando che il cervello “riscrive” sopra gli stessi neuroni coinvolti nella formazione del ricordo traumatico**
- Il cervello riscrive i nuovi dati su vecchi “file” collegati a esperienze dolorose o traumatiche.
- La scoperta interessante consiste nel fatto che il circuito di memorie di un trauma è lo stesso sia nella fase di formazione del ricordo sia in quella di riscrittura:
- **in pratica sono sempre gli stessi neuroni a essere coinvolti in questo processo di formazione delle memorie e anche di “cancellazione” del passato.**

ESERCIZI

- Tocco delle mani: emozioni
- Direzionamento a turno
- Massaggio a turno
- Tre lettere

LE CAREZZE VERBALI E NON VERBALI

- Le carezze **verbali** vanno dal semplice “Ciao!” a una conversazione completa. In sostanza, questo tipo di carezze include tutti quei segni di riconoscimento che le persone possono darsi attraverso le parole; dunque, esempi di carezze verbali possono essere rappresentati anche dagli insulti o dai complimenti.
- Le carezze **non verbali** sono dei segnali che non richiedono le parole, come i sorrisi, gli abbracci, o anche i maltrattamenti fisici. Come vedremo tra breve, infatti, il termine carezze non è da intendersi solo in senso positivo, come lascerebbe pensare ingenuamente la parola.

LE CAREZZE POSITIVE O NEGATIVE

- Mentre le carezze **positive** vengono vissute da chi le riceve come dei gesti piacevoli, quelle **negative** sono invece spiacevoli (ad esempio, l'insulto di cui sopra). Nonostante l'effetto che le carezze negative hanno su chi le riceve, le persone non cercano sempre quelle positive evitando le negative, poiché qualsiasi tipo di carezza è meglio di nessuna carezza, purché venga soddisfatto il proprio bisogno di stimoli. Fin da bambini, le persone agiscono istintivamente in questo modo. Può succedere, infatti, che in momenti in cui da bambini avevamo bisogno di una carezza positiva, non l'abbiamo ricevuta e il nostro bisogno di riconoscimenti non sia stato soddisfatto; abbiamo allora trovato dei modi per ottenere altri segnali di riconoscimento, anche negativi e dolorosi, pur di non rimanere privi di carezze.

LE CAREZZE **CONDIZIONATE O INCONDIZIONATE**

- Le carezze **condizionate** sono dei riconoscimenti per ciò che le persone fanno (un compito, un comportamento, ecc.), mentre quelle **incondizionate** si riferiscono a ciò che le persone sono, alla loro esistenza, a prescindere da quello che fanno e agiscono. Questo tipo di carezze possono essere positive o negative, ed essere manifestate a livello verbale o non verbale. Dire “Ti amo” alla persona cara è un esempio di carezza incondizionata positiva e verbale; fare una smorfia di disgusto osservando il lavoro realizzato da un'altra persona, è un esempio invece di carezza condizionata negativa e non verbale.