



SACRO FEMMINILE

— IL TUO BENESSERE —
INIZIA DA TE

Il linguaggio segreto del *desiderio*



Le fantasie come porta
verso la conoscenza di sé:
*guida a un massaggio yoni
esperienziale*

MINI GUIDA



SCOPRI • ASCOLTA • SENTI

Valerio Rimetti

— MASSAGGIATORE PRANOTERAPEUTA —



IL LINGUAGGIO SEGRETO DEL DESIDERIO

Le fantasie come porta verso la conoscenza di sé
Guida a un massaggio yoni esperienziale

VALERIO RIMETTI

Oltre la fantasia: cosa vuole davvero la tua anima?

Prima di iniziare

Se stai leggendo queste pagine, probabilmente c'è qualcosa in te che chiede ascolto. Magari una fantasia che ritorna, un desiderio che non sai nominare, una curiosità che ti imbarazza un po'. Voglio dirti subito la cosa più importante di tutta la guida:

Le tue fantasie non sono un difetto da correggere. Sono un linguaggio da imparare a leggere.

Questa guida non ti chiede di realizzare nulla, di confessare nulla, di diventare qualcuno di diverso. Ti propone un percorso di curiosità gentile, e ti mostra come un massaggio yoni, vissuto in un contesto professionale e rispettoso, possa diventare un'esperienza di ascolto profondo, a partire da qualcosa che spesso viene sottovalutato: il colloquio iniziale con chi ti accompagna.

1. Perché abbiamo fantasie erotiche?

La fantasia è una delle funzioni più naturali della mente umana. Immaginiamo situazioni, persone, atmosfere, sensazioni. Quelle erotiche sono semplicemente quelle che riguardano il nostro desiderio.

Le ricerche sulla sessualità condotte negli ultimi anni (tra gli altri, gli studi di Justin Lehmiller e del gruppo di Christian Joyal) mostrano un dato rassicurante: le fantasie sono estremamente diffuse, e molte di quelle che le persone considerano "strane" o "sbagliate" sono in realtà molto più comuni di quanto si pensi. Chi si sente "l'unica persona al mondo" ad avere certi pensieri, quasi sempre non lo è.

Le fantasie nascono da più fonti insieme:

- Il bisogno di novità: la mente ama esplorare ciò che la routine non offre.
- Il bisogno di emozioni: a volte non desideriamo una situazione, ma la sensazione che porta con sé (sentirsi desiderate, libere, sicure, abbandonate al piacere).
- La memoria e l'immaginario: ciò che abbiamo vissuto, visto, letto, sognato.
- Le parti di noi che nella vita quotidiana restano in ombra: il lato audace, quello ricettivo, quello giocoso, quello che non ha mai il permesso di esistere.

La fantasia, in altre parole, è uno spazio sicuro dove la mente prova, senza conseguenze, ciò che la vita reale non sempre permette.

2. Cosa raccontano di noi?

Una fantasia è come un sogno ad occhi aperti: non va presa alla lettera, ma ascoltata come un messaggio.

Quando una fantasia ritorna spesso, può raccontarci:

Se la fantasia parla di...	Può indicare il bisogno di...
Essere guidata, lasciarsi andare	Riposo dal controllo, fiducia, abbandono
Essere protagonista, guidare	Sentire il proprio potere, la propria iniziativa
Essere desiderata intensamente	Riconoscimento, valore, essere vista
Novità, luoghi, situazioni insolite	Libertà, avventura, uscire dalla routine
Qualcosa di proibito	Il permesso di desiderare senza sensi di colpa
Romanticismo, tenerezza	Intimità, sicurezza emotiva, connessione

Attenzione: questa non è una tabella di verità assoluta, ma una bussola. Solo tu puoi dire cosa significa davvero, per te, quella immagine.

3. Desiderio simbolico vs desiderio reale

Questa distinzione è forse la più liberatoria di tutta la guida.

Il desiderio simbolico è ciò che la fantasia rappresenta: un'emozione, un bisogno, una qualità che vorresti sentire.

Il desiderio reale è ciò che vorresti davvero vivere, concretamente, nella tua vita.

Spesso non coincidono. Una persona può fantasticare su una situazione che non vorrebbe mai vivere nella realtà, perché ciò che la attrae è la sensazione (per esempio sentirsi completamente desiderata o liberata dalla responsabilità), non la scena in sé.

Tre verità da ricordare:

1. Avere una fantasia non significa volerla realizzare.
2. Non sei obbligata a spiegare, giustificare o condividere nessuna fantasia.
3. Puoi esplorare l'emozione dietro la fantasia senza mai raccontarne i dettagli.

Questo ultimo punto è fondamentale per il colloquio con il massaggiatore, di cui parleremo tra poco.

4. Le emozioni nascoste dietro le fantasie

Sotto ogni fantasia c'è quasi sempre un'emozione che chiede spazio. Alcuni esempi frequenti:

- Il bisogno di sicurezza: sentirsi accolte senza giudizio.
- Il bisogno di essere viste: riconosciute per ciò che si è davvero.
- Il desiderio di arrendersi: smettere di controllare tutto, almeno per un po'.
- Il bisogno di potere personale: sentirsi capaci, forti, padrone di sé.
- La nostalgia di una connessione profonda: toccare e farsi toccare con presenza.
- La voglia di giocare: ritrovare leggerezza e spontaneità.

A volte, dietro una fantasia compare anche una ferita: una vergogna antica, un limite che ci è stato insegnato, un'esperienza che ha lasciato il segno. Se durante questo percorso emergono emozioni dolorose, non è un segno che

stai sbagliando: è il corpo che sta facendo spazio. In questi casi, un supporto psicologico o sessuologico può affiancare molto bene il lavoro corporeo.

5. Il massaggio yoni come esperienza di ascolto

Il massaggio yoni, nella sua forma più autentica, è una pratica di ascolto e presenza. Non è una performance, non ha un obiettivo da raggiungere. È uno spazio in cui il corpo può sentire senza fretta, e dove emozioni, memorie e desideri possono emergere in modo naturale.

Perché possa essere davvero un'esperienza di benessere, servono tre ingredienti:

1. Un contesto professionale e chiaro, con regole condivise.
2. Il tuo consenso continuo e libero, in ogni momento.
3. Un dialogo autentico prima, durante e dopo.

6. Il colloquio con il massaggiatore: la parte più importante

Molte persone pensano che il massaggio inizi quando ci si sdraia sul lettino. In realtà inizia nel momento in cui si parla.

Il colloquio iniziale serve a:

- Capire cosa cerchi (rilassamento, ascolto del corpo, riconnessione, guarigione emotiva, curiosità)
- Conoscere il tuo stato di salute, le eventuali controindicazioni, le tue esperienze passate
- Chiarire cosa è previsto e cosa non lo è
- Stabilire limiti, segnali e parole per fermarsi
- Creare fiducia, che è la base di ogni rilascio profondo

Non devi raccontare le tue fantasie, ma puoi parlare di ciò che cerchi

Hai tre livelli di condivisione possibili, e puoi scegliere liberamente:

Livello 1 - Il bisogno

“Vorrei imparare a lasciarmi andare.”

“Faccio fatica a sentirmi presente nel mio corpo.”

Livello 2 - L'emozione

“Quando mi rilasso troppo mi sento vulnerabile.”

“Provo un po' di vergogna quando parlo di certe cose.”

Livello 3 - Il contenuto (*solo se e quando ti senti a tuo agio*)

Una fantasia o un'immagine specifica, se pensi possa aiutare il percorso.

Il livello 3 è sempre facoltativo. Un buon professionista non lo richiede mai come condizione.

Esempi di frasi che puoi usare

- "Vorrei andare con calma, e ho bisogno che mi spieghi ogni passaggio prima di farlo."
- "Ci sono zone o tipi di tocco che preferisco evitare."
- "Mi succede di emozionarmi o di piangere: è normale per me, ma vorrei che tu lo sapessi."
- "Non so bene cosa cerco, vorrei solo ascoltare cosa succede."
- "Se dico 'stop', voglio che ci si fermi subito, senza spiegazioni."

Cosa dovrebbe fare un professionista serio

- Ascoltare senza giudicare e senza minimizzare.
- Spiegare chiaramente cosa farà e chiedere il tuo consenso.
- Rispettare sempre i tuoi limiti, anche se cambiano durante la seduta.
- Non forzare, non promettere risultati, non creare aspettative.
- Mantenere un comportamento etico e riservato.
- Offrirti sempre la possibilità di fermarti o interrompere.

Segnali di attenzione

Se noti che qualcuno ti mette fretta, ignora i tuoi limiti, usa un linguaggio inappropriato, ti chiede di rivelare più di quanto vuoi o ti fa sentire a disagio, fermati. Il tuo benessere viene sempre prima.

7. Meditazioni e visualizzazioni tantriche

Nel tantra, il desiderio non è un nemico da reprimere né un impulso da inseguire alla cieca: è una energia da riconoscere e accogliere. Le pratiche che seguono servono a stabilire una relazione più consapevole con questa energia. Possono essere svolte da sole, a casa, in uno spazio tranquillo e privato.

Pratica 1: Il respiro che accoglie (5 minuti)

1. Siediti o sdraiati comoda. Appoggia una mano sul petto e una sul basso ventre.
2. Respira lentamente: inspira per 4 secondi, espira per 6.
3. A ogni espirazione, lascia andare un po' di tensione dalla mascella, dalle spalle, dal bacino.
4. Ripeti dentro di te: "Qualunque cosa io senta, è benvenuta."

Pratica 2: Ascoltare una fantasia senza giudizio (10 minuti)

1. Dopo qualche respiro profondo, lascia affiorare un'immagine o una sensazione piacevole.
2. Non analizzarla. Osservalo come si osserva una nuvola.
3. Chiediti: "Come mi sento in questa immagine?" (libera, protetta, desiderata, potente, in pace...)
4. Dai un nome a quell'emozione. Quella è la parte importante.
5. Chiediti: "Come potrei portare un po' di questa sensazione nella mia vita quotidiana?"

Pratica 3: La luce nel bacino (10 minuti)

1. Sdraiata, porta l'attenzione al basso ventre.
2. Visualizza una luce calda, dorata o arancione, che si accende lentamente.
3. A ogni inspirazione la luce si espande; a ogni espirazione si ammorbidisce.
4. Lascia che la luce porti calore, accoglienza, fiducia in quest'area del corpo.

5. Concludi con una frase gentile verso te stessa: "Sono al sicuro nel mio corpo."

Pratica 4: Il diario del desiderio (dopo ogni pratica o seduta)

Scrivi liberamente, senza correggere:

- Cosa ho sentito nel corpo?
- Quale emozione era più presente?
- Cosa ho scoperto di me che non sapevo?
- Di cosa ho bisogno, oggi, per sentirmi bene?

8. Dopo l'esperienza: l'integrazione

Un buon percorso non finisce con l'ultimo tocco. Il tempo successivo è prezioso:

- Concediti un momento di quiete, senza correre subito agli impegni.
- Bevi acqua, mangia qualcosa di leggero, riposa.
- Se sono emerse emozioni intense, accoglile con gentilezza: possono continuare ad affiorare nei giorni seguenti.

- Parla con il tuo massaggiatore se hai domande o dubbi, e condividi come ti sei sentita.
- Considera il confronto con una psicologa o sessuologa se hai sentito emergere ferite profonde o aspetti che desideri approfondire.

9. Una nota di onestà

Il massaggio yoni è una pratica di benessere, rilassamento e ascolto corporeo. Non sostituisce una terapia medica, psicologica o sessuologica, e non è indicato in presenza di determinate condizioni (per esempio infezioni in corso, gravidanza, interventi recenti, dolore pelvico non indagato): in questi casi consulta prima il tuo medico o la tua ginecologa e informa sempre il professionista a cui ti affidi.

Chiusura

Le tue fantasie non ti stanno raccontando chi devi essere. Ti stanno raccontando cosa il tuo cuore e il tuo corpo hanno bisogno di sentire.

Imparare a leggere questo linguaggio, con curiosità, rispetto e il giusto accompagnamento, può diventare una delle forme più profonde di cura di sé.

Il desiderio non è qualcosa da temere. È una voce che chiede di essere ascoltata, a modo tuo e con i tuoi tempi.

Per informazioni sui trattamenti e per prenotare un colloquio conoscitivo:

Valerio Rimetti cell. 334.9937632 - www.sacrofemminile.it

Ricevo tutti i giorni, per appuntamento a San Giovanni Valdarno (Arezzo)

GRAZIE