

VALERIO RIMETTI



OLTRE LA FANTASIA

*Tantra, desideri inespressi
e ritorno a sé*

Manuale teorico-pratico
per chi desidera esplorare
l'immaginazione, il desiderio
e le parti inesprese di sé
attraverso il lavoro corporeo
e la consapevolezza.



OLTRE LA FANTASIA

Tantra, desideri inespressi e ritorno a sé

***Manuale teorico-pratico per chi desidera esplorare
l'immaginazione, il desiderio e le parti inesprese di sé
attraverso il lavoro corporeo e la consapevolezza***

*Versione estesa della mini-guida: "Il linguaggio segreto del
desiderio" scaricabile gratuitamente del blog su*

VALERIO RIMETTI

INTRODUZIONE

La fantasia non parla di sesso

Se c'è una frase che racchiude lo spirito di questo libro è questa:

La tua fantasia erotica non parla (solo) di sesso.

Parla di te. Di ciò che senti di non poterti permettere. Di ciò che ti manca. Di ciò che vuoi esprimere e non sai come. Parla, in un linguaggio fatto di immagini, di bisogni emotivi ed energetici che spesso non riusciamo a nominare in altro modo. Eppure, nella maggior parte dei casi, le fantasie vengono vissute in due modi, entrambi poco utili:

Come qualcosa di cui vergognarsi, da nascondere, reprimere, giudicare.

Come qualcosa da realizzare a ogni costo, nella convinzione che solo così si ritroverà pace.

Questo libro propone una terza strada: **ascoltare**.

Perché si soffre davvero

Nella mia esperienza, molte persone non soffrono perché non hanno realizzato una fantasia specifica. Soffrono perché:

**si vergognano dei propri desideri;
non si sentono libere di esprimersi;
vivono una forte separazione tra mente, corpo e
sessualità; hanno paura del giudizio;
non conoscono veramente ciò che desiderano.**

La sofferenza non nasce dal desiderio. Nasce dalla distanza tra ciò che sentiamo e ciò che ci permettiamo di sentire.

Cosa troverai in questo libro

PARTE I – Comprendere Cosa sono le fantasie, perché nascono, la differenza tra desiderio simbolico e desiderio reale, il ruolo di vergogna e giudizio.

PARTE II – I Cinque Archetipi del Desiderio Libertà, Potere, Abbandono, Connessione, Trasgressione: cosa raccontano le fantasie più diffuse e quale bisogno profondo nascondono.

PARTE III – I Percorsi Tantra e Desideri Inespressi, Dalla fantasia alla presenza, il Rituale del Desiderio Consapevole.

PARTE IV – La Pratica Colloquio iniziale, respirazione tantrica, meditazioni guidate, lavoro sui chakra sacrale e del cuore, massaggio energetico, integrazione.

PARTE V – Per i professionisti Etica, confini, consenso, comunicazione elegante, quando inviare ad altri specialisti.

APPENDICI Schede di lavoro, diario del desiderio, percorso di 21 giorni, glossario.

Una premessa importante

Questo libro è un testo di **benessere, consapevolezza e crescita personale**. Non sostituisce la psicoterapia, la sessuologia clinica o la cura medica. Se hai vissuto traumi, se provi dolore fisico, forte disagio o difficoltà persistenti nella vita intima, il supporto di una psicologa, di un sessuologo o di un medico è prezioso e può affiancare ogni percorso corporeo.

PARTE I - COMPRENDERE

CAPITOLO 1 – Perché abbiamo fantasie?

La fantasia è una funzione naturale della mente umana. Immaginiamo scenari, relazioni, atmosfere. Le fantasie erotiche sono semplicemente quelle che riguardano il nostro desiderio.

Le ricerche sulla sessualità degli ultimi anni mostrano un dato rassicurante: **le fantasie sono estremamente diffuse**, e molte di quelle che le persone considerano "strane" o "sbagliate" sono in realtà 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 desiderati, liberi, sicuri, abbandonati al piacere.

La memoria e l'immaginario. Ciò che abbiamo vissuto, visto, letto, sognato.

Le parti di noi che restano in ombra. Il lato audace, quello ricettivo, quello giocoso: quelli che nella vita quotidiana non hanno il permesso di esistere.

La fantasia è, in un certo senso, uno spazio protetto dove la mente prova ciò che la vita reale non sempre permette.

Esercizio 1 – Il primo sguardo senza giudizio

Prendi un foglio. Senza scrivere dettagli, rispondi a queste domande con una sola parola per ciascuna:

Quando pensi alle tue fantasie, quale emozione prevale?
(curiosità, vergogna, eccitazione, paura, colpa, serenità)

Da chi hai imparato che il desiderio è "giusto" o
"sbagliato"?

Cosa temi che accadrebbe se ti permettessi di desiderare liberamente?

Rileggi le risposte. Non analizzarle. Osserva solo cosa risuona nel corpo.

CAPITOLO 2 – Desiderio simbolico e desiderio reale

Questa è forse la distinzione più liberatoria di tutto il percorso.

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

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**, non la scena.

Tre verità da ricordare

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

Il messaggio del tantra

Il tantra non insegna a inseguire nuove fantasie. **Insegna a sentire più profondamente ciò che c'è già.** Non per soddisfare una fantasia, ma per comprendere quale bisogno profondo sta cercando di esprimere.

Esercizio 2 – La domanda che cambia tutto

Quando una fantasia ritorna, invece di chiederti "*Perché penso a questo?*" (domanda che porta giudizio), prova a chiederti:

"Cosa si sente bene in questa immagine?"

Scrivi tre parole che descrivono la *sensazione*, non la scena.
Quelle tre parole sono il vero contenuto della fantasia.

CAPITOLO 3 – Vergogna, giudizio e separazione mente-corpo

La vergogna

La vergogna del desiderio si impara. Si impara da frasi sentite in famiglia, da messaggi culturali o religiosi, da esperienze in cui abbiamo percepito che esprimere un bisogno era "troppo". Il corpo la ricorda: tensione nel bacino, respiro corto, sguardo che si abbassa, parole che si bloccano in gola.

La paura del giudizio

Temere il giudizio altrui è spesso la proiezione di un giudizio interiore. Prima di temere che qualcuno ci giudichi, ci siamo già giudicati noi.

La separazione tra mente, corpo e sessualità

Molte persone vivono la sessualità "nella testa": fantasticano molto ma sentono poco. Altre vivono il corpo senza coinvolgere emozioni e immaginazione. In entrambi i casi manca un ponte.

Il lavoro corporeo e la consapevolezza servono proprio a ricostruire questo ponte.

Esercizio 3 – Dove vive la vergogna nel mio corpo?

Siediti comoda e chiudi gli occhi.

Pensa a un desiderio di cui provi un po' di imbarazzo (non serve definirlo).

Nota dove senti una reazione: gola, petto, stomaco, bacino, mascella.

Appoggia una mano su quel punto.

Respira lentamente per 2 minuti e ripeti mentalmente:

"Questa sensazione ha una ragione. Posso starle accanto."

PARTE II - I CINQUE ARCHETIPI DEL DESIDERIO

Ogni fantasia ha una forma (la scena) e un contenuto (il bisogno). Possiamo raggruppare i bisogni più frequenti in cinque grandi archetipi:

Archetipo	Domanda che pone	Qualità da coltivare
LIBERTÀ	Posso esprimermi senza chiedere il permesso?	Autodeterminazione
POTERE	Posso sentire la mia forza?	Presenza, assertività
ABBANDON O	Posso fidarmi e lasciarmi andare?	Fiducia, vulnerabilità
CONNESSIO NE	Posso essere vista e riconosciuta?	Intimità, valore personale
TRASGRESSI ONE	Posso essere autentica anche fuori dalle regole?	Autenticità, spontaneità

Gli archetipi non sono etichette fisse: ognuno di noi li attraversa tutti, in momenti diversi della vita.

CAPITOLO 4 – LIBERTÀ E POTERE: la fantasia di dominare

La fantasia di dominare può parlare di libertà

Quando si parla di fantasie erotiche, si tende spesso a interpretarle in modo letterale. Se una persona immagina di avere il controllo, di guidare la situazione o di sentirsi dominante, la conclusione immediata è che desideri semplicemente esercitare potere sull'altro.

Ma è davvero così?

Nella mia esperienza nel lavoro sul corpo e sull'energia, molte fantasie raccontano qualcosa di più profondo rispetto alla loro forma apparente. Dietro una fantasia di dominazione, spesso non si nasconde il desiderio di controllare qualcuno, bensì il bisogno di sentirsi finalmente libera.

Libera di esprimersi. Libera di chiedere. Libera di occupare spazio. Libera di smettere di adattarsi continuamente agli altri.

Molte persone trascorrono la vita cercando di essere accomodanti, disponibili, comprensive. Imparano a mettere i bisogni degli altri davanti ai propri e finiscono per perdere il contatto con la propria forza vitale.

In questi casi, la fantasia di dominare diventa una compensazione simbolica. Non parla necessariamente di controllo, ma di autodeterminazione.

Il tantra insegna che ogni energia ha un messaggio. Anche il desiderio.

Invece di giudicare una fantasia o cercare di reprimerla, possiamo chiederci:

"Cosa sto cercando di sentire attraverso questa immagine?"

Molto spesso la risposta è sorprendente. Non potere. Non superiorità. Ma libertà. La libertà di essere se stessi senza dover chiedere il permesso.

Quando questa energia viene riconosciuta e integrata nella vita quotidiana, molte fantasie perdono il loro carattere ossessivo e diventano semplicemente una porta verso una maggiore autenticità.

Perché il vero potere non è dominare qualcuno. È non dover più rinunciare a se stessi.

Pratica del capitolo – "Il mio spazio"

Domande di riflessione:

Dove nella mia vita mi adatto più del necessario?

Quale richiesta non faccio mai?

Cosa farei se non dovessi chiedere il permesso a nessuno?

Pratica corporea (10 minuti):

In piedi, piedi alla larghezza del bacino, ginocchia morbide.

Apri lentamente le braccia ai lati, come per occupare tutto lo spazio attorno a te.

Respira profondamente per 2 minuti, sentendo il petto che si espande.

Pronuncia ad alta voce, anche sottovoce: *"Ho diritto al mio spazio."*

Osserva cosa si muove: resistenza, imbarazzo, forza, gioia.

Una piccola azione quotidiana: questa settimana, dì un "no" gentile o fai una richiesta chiara che normalmente eviteresti.

CAPITOLO 5 – CONNESSIONE: la fantasia di essere desiderati

La fantasia di essere desiderati può parlare di riconoscimento

Una delle fantasie più diffuse, sia negli uomini che nelle donne, è quella di sentirsi profondamente desiderati.

Essere guardati. Scelti. Voluti. Cercati.

A prima vista potrebbe sembrare una fantasia legata esclusivamente all'attrazione fisica. Eppure, osservandola più attentamente, emerge qualcosa di molto più profondo.

Il desiderio non riguarda soltanto il corpo. Riguarda il riconoscimento.

Ogni essere umano ha bisogno di sentirsi visto. Non soltanto osservato, ma riconosciuto nella propria unicità.

Molte persone convivono con la sensazione di dover meritare attenzione, amore o approvazione. Crescono imparando a dimostrare continuamente il proprio valore attraverso risultati, sacrifici o disponibilità verso gli altri.

La fantasia di essere desiderati può allora diventare una forma simbolica di nutrimento emotivo.

Per qualche istante non c'è nulla da conquistare. Nulla da dimostrare. Nulla da guadagnare.

Si è semplicemente desiderati. Così come si è.

Il tantra invita a portare consapevolezza su questo bisogno senza giudicarlo.

Perché dietro il desiderio di essere scelti potrebbe esserci una domanda molto più profonda:

"Mi sento davvero degno di amore?"

Quando iniziamo a coltivare dentro di noi questo senso di valore, il bisogno compulsivo di conferme esterne si attenua.

Il desiderio degli altri smette di essere una necessità e diventa un piacere.

E il riconoscimento più importante non arriva più dall'esterno.
Nasce dentro di noi.

Pratica del capitolo – "Lo sguardo che mi riconosce"

Domande di riflessione:

Quando mi sono sentita davvero vista, l'ultima volta?
Cosa faccio per "meritare" attenzione?
Cosa direbbe di me una persona che mi ama
incondizionatamente?

Pratica con lo specchio (7 minuti):

Siediti davanti a uno specchio, con luce morbida.
Guardati negli occhi in silenzio per 2 minuti, respirando
lentamente.
Appoggia una mano sul cuore e dì a te stessa: *"Ti vedo.
Sei abbastanza."*
Se emergono emozioni, accoglile senza fretta.

Una piccola azione quotidiana: oggi, accetta un complimento
dicendo semplicemente "grazie", senza sminuirlo.

CAPITOLO 6 – ABBANDONO: la fantasia di lasciarsi andare

La fantasia di abbandonarsi può parlare di fiducia

Viviamo in una società che ci insegna a controllare tutto.

Le emozioni. Il tempo. Il lavoro. L'immagine che mostriamo agli altri.

Molte persone trascorrono intere giornate in uno stato di vigilanza continua, senza nemmeno accorgersene.

Per questo motivo una delle fantasie più comuni riguarda l'abbandono.

Lasciarsi andare. Smettere di controllare. Affidarsi.

Dal punto di vista simbolico, questa fantasia spesso non parla di passività. Parla di fiducia.

Fiducia nella vita. Nel proprio corpo. Nelle proprie emozioni. Negli altri.

Il tantra considera la fiducia una delle qualità più difficili da sviluppare, perché richiede vulnerabilità.

E la vulnerabilità spaventa.

Significa smettere di indossare armature. Significa permettersi di sentire.

Molte persone scoprono che la loro difficoltà non è provare piacere, ma permettersi di riceverlo.

Ricevere richiede apertura. E l'apertura richiede fiducia.

Quando una fantasia di abbandono compare con frequenza, può essere utile domandarsi:

"Dove nella mia vita sto trattenendo il controllo?" "Dove faccio fatica a fidarmi?"

Spesso il corpo conosce già la risposta.

Attraverso il respiro, il rilassamento e il lavoro somatico possiamo imparare gradualmente a lasciare andare le tensioni che ci tengono in stato di allerta.

E allora scopriamo qualcosa di prezioso.

Che non tutto deve essere controllato. Che a volte possiamo semplicemente essere presenti. E che la fiducia non è una debolezza. È una forma profonda di forza.

Pratica del capitolo – "Il peso che posso posare"

Domande di riflessione:

Cosa sto tenendo sotto controllo che mi stanca?

In chi o in cosa riesco ad avere fiducia?

Cosa succederebbe se per 10 minuti non dovessi gestire nulla?

Pratica di rilassamento progressivo (12 minuti):

Sdraiati sulla schiena, coperta leggera, luce soffusa.

Contrai per 5 secondi i piedi, poi lascia andare di colpo.

Sali con la stessa sequenza: polpacci, cosce, bacino, addome, mani, braccia, spalle, viso.

Ad ogni rilascio, pensa: *"Posso posare questo peso."*

Termina con 2 minuti di respiro naturale, sentendo il corpo sostenuto dal pavimento.

Una piccola azione quotidiana: delega o chiedi aiuto per una cosa piccola, senza spiegazioni eccessive.

CAPITOLO 7 – TRASGRESSIONE: la fantasia di infrangere le regole

La fantasia di trasgredire può parlare di autenticità

Tra tutte le fantasie, quelle legate alla trasgressione sono spesso le più giudicate.

Molte persone si chiedono:

"Perché immagino queste cose?" "Cosa significa?" "C'è qualcosa di sbagliato in me?"

La risposta, nella maggior parte dei casi, è no.

Spesso la fantasia di trasgredire non nasce dal desiderio di infrangere regole. Nasce dal bisogno di essere autentici.

Fin dall'infanzia impariamo cosa è accettabile e cosa non lo è.

Impariamo come comportarci. Come parlare. Come apparire. Come essere approvati.

Queste regole sono utili per vivere in società, ma a volte diventano così rigide da soffocare parti importanti della nostra identità.

La fantasia di trasgredire può rappresentare il tentativo della psiche di recuperare spontaneità.

Creatività. Vitalità. Libertà espressiva.

In altre parole, la trasgressione può essere il linguaggio simbolico attraverso cui una parte di noi chiede di essere ascoltata. Il tantra non invita a rompere regole o a mettere in atto qualsiasi desiderio. Invita invece a comprendere il messaggio nascosto dietro il desiderio.

Quale parte di me sta cercando spazio? Quale aspetto della mia autenticità sto trattenendo?

Quando iniziamo a vivere in modo più allineato a ciò che sentiamo veramente, molte fantasie smettono di essere una fuga. Diventano una guida. Perché il contrario dell'autenticità non è l'obbedienza. È la rinuncia a se stessi.

E ogni percorso di consapevolezza inizia proprio lì: nel momento in cui troviamo il coraggio di ascoltarci davvero.

Pratica del capitolo – "La parte che non ho mai mostrato"

Domande di riflessione:

Quale parte di me mostro raramente?

Quale regola ho interiorizzato che non mi appartiene più?

Che forma potrebbe avere, nella vita reale, l'autenticità che cerco? (un colore, un hobby, una parola, un taglio di capelli, un progetto)

Pratica di movimento libero (10 minuti):

Scegli un brano musicale che senti "tuo".

Muoviti senza coreografia, chiudendo gli occhi, per l'intera durata.

Lascia emergere movimenti insoliti, buffi, intensi.

Al termine, sdraiati 2 minuti e nota cosa è cambiato nel respiro.

Una piccola azione quotidiana: esprimi un gusto o un'opinione autentica che di solito tieni per te.

CAPITOLO 8 – Una mappa per leggere le tue fantasie

Quando una fantasia ritorna, puoi usare questa sequenza in cinque passaggi:

Nota l'immagine senza giudicarla.

Nomina l'emozione principale (libertà? riconoscimento? fiducia? forza? spontaneità?).

Collega quell'emozione a un ambito della tua vita in cui è carente.

Cerca un modo reale, concreto e non sessuale per darle spazio.

Integra con il corpo: respiro, movimento, tocco consapevole.

La fantasia, a questo punto, ha svolto il suo compito: ti ha indicato una strada.

Quando la fantasia diventa ossessiva

Se una fantasia ti procura forte sofferenza, ti invade o interferisce con la tua vita quotidiana o con le relazioni, è utile parlarne con una psicologa o un sessuologo. Il lavoro corporeo può affiancare, ma non sostituire, un percorso clinico.

PARTE III - I PERCORSI

CAPITOLO 9 – Percorso individuale: "Tantra e Desideri Inespressi"

Obiettivo

Aiutare la persona a esplorare ciò che desidera **senza giudizio**.

Messaggio

Non per soddisfare una fantasia. Ma per comprendere quale bisogno profondo sta cercando di esprimere.

Strumenti

Colloquio iniziale

Respirazione tantrica

Meditazioni guidate

Massaggio olistico

Lavoro energetico sui chakra sessuali e del cuore

Struttura consigliata

Un ciclo di **4-6 incontri**, ciascuno di 90-120 minuti, a cadenza settimanale o quindicinale.

Incontro	Tema	Pratica principale
1	Accoglienza e fiducia	Colloquio, respiro, massaggio rilassante
2	Vergogna e giudizio	Meditazione di accettazione, lavoro sul petto e sulla gola
3	Il linguaggio del desiderio	Esplorazione simbolica, chakra sacrale
4	Gli archetipi	Respirazione, movimento, visualizzazione
5	Cuore e vulnerabilità	Lavoro sul chakra del cuore, tocco consapevole
6	Integrazione	Rituale di chiusura, piano personale

CAPITOLO 10 – Percorso: "Dalla fantasia alla presenza"

Il tema

Molte persone fantasticano continuamente ma vivono poco il corpo. La mente è sempre altrove: in scenari immaginati, in ricordi, in aspettative.

Il messaggio centrale

Il tantra non insegna a inseguire nuove fantasie. Insegna a sentire più profondamente ciò che c'è già.

Obiettivi

Riportare l'attenzione dal pensiero alla sensazione

Sviluppare ascolto corporeo e presenza

Trasformare l'energia della fantasia in vitalità, creatività e autenticità

Pratiche tipiche

Dal pensiero al corpo: quando compare un'immagine mentale, spostare l'attenzione su tre sensazioni fisiche presenti (calore, respiro, appoggio).

Il respiro come ancora: 5 minuti al giorno di respirazione consapevole.

Tocco lento: massaggio di mani, piedi, viso, con piena attenzione.

Sensorialità quotidiana: mangiare, camminare, fare la doccia con tutti i sensi presenti.

Struttura in 4 incontri

Incontro	Focus
1	Riconoscere la fuga nella testa
2	Il corpo come punto di ritorno
3	Sensazioni sottili e respiro
4	Presenza nella vita quotidiana e nelle relazioni

CAPITOLO 11 – Serate e workshop: "I 5 Archetipi del Desiderio"

Un format ideale per eventi, serate tematiche e piccoli gruppi (8-20 persone).

Struttura suggerita (2 ore e 30)

Accoglienza e cerchio di apertura (20 min)

Presentazione, regole del gruppo (riservatezza, ascolto, nessun giudizio).

Introduzione teorica agli archetipi (30 min) Libertà, Potere, Abbandono, Connessione, Trasgressione.

Esperienza corporea guidata (45 min) Una pratica di movimento o respiro per ogni archetipo.

Scrittura individuale (20 min) "Quale archetipo mi chiama oggi?"

Condivisione facoltativa (25 min) Nessun obbligo di parlare.

Chiusura con meditazione (10 min)

Regole d'oro del gruppo

- Nessuno è obbligato a condividere.
- Nessuna fantasia viene raccontata nel dettaglio: si parla di **emozioni e bisogni**.
- Il linguaggio resta rispettoso, elegante, non esplicito.
- Ogni persona può fermarsi o uscire dalle pratiche in qualsiasi momento.

CAPITOLO 12 – Il trattamento: "Rituale del Desiderio Consapevole"

Durata: 90-120 minuti

Presentazione: *Un percorso dedicato a chi desidera comprendere e trasformare i propri desideri in energia vitale, creatività, autenticità e presenza.*

Struttura del rituale

Fase	Durata	Contenuto
1. Accoglienza e dialogo	15-20 min	Colloquio, intenzione, limiti, consenso
2. Esplorazione simbolica del desiderio	15 min	Domande guidate, archetipi, emozioni
3. Respirazione tantrica	10-15 min	Respiro addominale e circolare
4. Massaggio energetico	30-40 min	Tocco lento e consapevole su tutto il corpo
5. Lavoro sui chakra sacrale e del cuore	10-15 min	Visualizzazione, contatto, respiro
6. Integrazione finale	10-15 min	Silenzio, tè, condivisione, note

Dettaglio delle fasi

1. Accoglienza e dialogo Si crea uno spazio di fiducia. Si chiariscono cosa è previsto e cosa non lo è, le preferenze, i limiti e il segnale per interrompere. Nessuna domanda obbligatoria.

2. Esplorazione simbolica del desiderio Invece di raccontare una fantasia, la persona può scegliere un archetipo, un colore, una parola o un'emozione che la rappresenta. Il lavoro parte da lì.

3. Respirazione tantrica Pratiche di respiro progressivo per radicare l'attenzione e rilasciare le tensioni (vedi Capitolo 15).

4. Massaggio energetico Un massaggio lento, con oli naturali, centrato sulla qualità del tocco e sulla presenza più che sulla tecnica. Il corpo viene sempre coperto e scoperto per zone, nel rispetto dei limiti concordati.

5. Lavoro sui chakra sacrale e del cuore Con mani appoggiate o a breve distanza, respiro guidato e visualizzazione. Il sacrale rappresenta creatività, piacere ed emozioni; il cuore rappresenta fiducia, amore e vulnerabilità.

6. Integrazione finale Un tempo di silenzio, una bevanda calda, qualche parola. Si lascia spazio a ciò che è emerso, senza interpretazioni forzate.

Un'importante chiarezza sul quadro di lavoro

Il Rituale del Desiderio Consapevole è un percorso di **benessere, ascolto e consapevolezza**. Non è un'esperienza

erotica né ha come scopo l'eccitazione. Il quadro di lavoro, ciò che è incluso e ciò che non lo è, viene sempre dichiarato e concordato nel colloquio iniziale, e ogni persona può modificarlo o interromperlo in qualsiasi momento.

PARTE IV - LA PRATICA

CAPITOLO 13 – Il colloquio iniziale

Il massaggio non inizia sul lettino: **inizia con la parola**. Il colloquio serve a creare fiducia, che è la base di ogni rilascio profondo.

Cosa serve chiarire

Qual è l'intenzione della persona (rilassarsi, ascoltarsi, riconnettersi, sciogliere vergogna, curiosità)

Stato di salute, controindicazioni, condizioni particolari

Esperienze passate, sensibilità, eventuali traumi (senza forzare)

Cosa è previsto nel trattamento e cosa non lo è

Segnali e parole per fermarsi

I tre livelli di condivisione

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 vergogna quando parlo di certe cose."*

Livello 3 – Il contenuto *(sempre facoltativo)* Un'immagine o un tema specifico, solo se la persona sente che può aiutare il percorso.

Un buon professionista non richiede mai il livello 3 come condizione.

Domande utili da porre

Cosa ti ha portato a cercare questo percorso proprio ora?

Come vorresti sentirti alla fine dell'incontro?

C'è qualcosa che per te è importante evitare?

Come ti accorgi, nel corpo, di essere a disagio? Quale segnale vuoi usare per fermarmi?

Hai bisogno che ti spieghi ogni passaggio prima di farlo?

Fraasi che la persona può usare

"Vorrei andare con calma e che mi spieghi ogni passaggio."

"Ci sono zone o tipi di tocco che preferisco evitare."

"Mi capita di emozionarmi o piangere: per me è normale."

"Non so bene cosa cerco: vorrei solo ascoltare cosa succede."

"Se dico 'stop', desidero che ci si fermi subito."

Scheda di colloquio (da compilare insieme)

Voce	Note
Intenzione per l'incontro	
Limiti e zone da evitare	
Preferenze (pressione, ritmo, musica, luce)	
Controindicazioni / salute	
Segnale per fermarsi	
Consenso al quadro di lavoro	☐ Sì

CAPITOLO 14 – Preparare lo spazio e se stessi

Lo spazio:

Temperatura confortevole (il corpo rilassato ha freddo più facilmente)

Luce soffusa, musica lenta o silenzio

Profumi lievi, non invadenti

Asciugamani e coperte pulite

Acqua o tisana a disposizione

La persona:

Evitare pasti abbondanti nelle 2-3 ore precedenti

Arrivare con un po' di anticipo, senza fretta

Portare un'intenzione, non un'aspettativa

Il professionista:

Presenza calma, ascolto reale

Mani calde, tocco lento

Linguaggio semplice e rispettoso

Disponibilità a fermarsi in ogni momento

CAPITOLO 15 – Respirazione tantrica

Il respiro è il ponte tra corpo ed emozione. Le tecniche che seguono sono dolci e adatte a tutti.

Respiro addominale (5 minuti)

Una mano sul petto, una sul ventre.

Inspira dal naso per 4 secondi, lasciando gonfiare il ventre.

Espira per 6 secondi, lasciando che il ventre si sgonfi.

Ripeti, rilassando mascella e spalle a ogni espirazione.

Respiro del cuore (5 minuti)

Mano sul centro del petto.

A ogni inspirazione, immagina luce calda che entra nel cuore.

A ogni espirazione, immagina che si espanda verso tutto il corpo.

Respiro circolare (energia che sale e scende, 7 minuti)

Inspirando, visualizza l'energia salire dalla base della colonna fino alla testa.

Espirando, immaginala scendere lungo la parte frontale del corpo.

Continua con ritmo lento e continuo, senza forzare.

Avvertenze: evita respirazioni rapide e prolungate in caso di gravidanza, problemi cardiaci, ipertensione non controllata, epilessia o ansia severa. In caso di giramenti di testa, torna a un respiro normale.

CAPITOLO 16 – Meditazioni guidate

Meditazione 1 – "Il permesso di desiderare" (12 minuti)

Siediti o sdraiati comoda. Chiudi gli occhi. Inspira lentamente... ed espira, lasciando andare le spalle. Porta l'attenzione al respiro, senza modificarlo. Ora immagina di trovarti in una stanza calda e sicura. Nessuno ti giudica. Nessuno ti osserva. In questo spazio puoi sentire qualunque cosa. Lascia che emerga un desiderio, o semplicemente una sensazione piacevole. Non devi capirla. Osservalo come si osserva una nuvola. Chiediti con dolcezza: *"Cosa sento, in questa immagine?"* Libertà? Calore? Forza? Fiducia? Gioia? Dai un nome a quella sensazione. Ripeti dentro di te: *"Questo desiderio ha il diritto di esistere. Posso ascoltarlo."* Respira in questa accoglienza per qualche minuto. Quando sei pronta, porta le mani sul petto, ringrazia te stessa, e apri lentamente gli occhi.

Meditazione 2 – "La luce nel sacrale" (10 minuti)

Sdraiata, porta l'attenzione al basso ventre, circa quattro dita sotto l'ombelico. Immagina una piccola luce arancione, come una brace dolce. A ogni inspirazione la luce si espande. A ogni espirazione si ammorbidisce. Questa luce è la tua creatività, il tuo piacere di vivere, la tua capacità di sentire. Se emergono tensioni o emozioni, respira con loro. Ripeti: *"Il mio corpo è un luogo sicuro. Il mio piacere è mio."* Resta qui per alcuni minuti, poi ritorna al respiro naturale.

Meditazione 3 – "Dal sacrale al cuore" (12 minuti)

Porta una mano sul ventre e una sul cuore. Respira nel ventre e senti la luce arancione, calda e viva. Ora immagina che a ogni inspirazione questa luce salga lentamente verso il petto. Qui incontra una luce verde, morbida, luminosa. Le due luci si uniscono e si espandono insieme. Il desiderio incontra l'amore. La vitalità incontra la fiducia. Resta in questa unione, sentendo calore al centro del petto. Concludi con una frase gentile verso te stessa: *"Posso desiderare e sentirmi al sicuro."*

Meditazione 4 – "L'incontro con l'archetipo" (15 minuti)

Scegli l'archetipo che oggi risuona di più: Libertà, Potere, Abbandono, Connessione o Trasgressione. Immagina che prenda la forma di una figura, di un colore, di un luogo. Osserva come si muove, come respira, cosa ti dice. Chiedile: *"Cosa vuoi mostrarmi di me?"* Ascolta senza forzare la risposta. Chiedile ancora: *"Come posso accoglierti nella mia vita quotidiana?"*

Ringrazia la figura e lasciala dissolversi. Annota subito dopo ciò che è emerso.

CAPITOLO 17 – Il lavoro sui chakra sacrale e del cuore

Svadhithana – il chakra sacrale

Posizione: basso ventre

Temì: creatività, piacere, emozioni, sensualità, flusso

Se è chiuso: rigidità, vergogna, difficoltà a sentire piacere

Se è equilibrato: spontaneità, gioia, apertura emotiva

Anahata – il chakra del cuore

Posizione: centro del petto

Temì: amore, fiducia, vulnerabilità, compassione

Se è chiuso: diffidenza, difesa, isolamento

Se è equilibrato: apertura, empatia, connessione

Un'avvertenza di onestà

I chakra sono un modello simbolico della tradizione yogica e tantrica, utile come mappa di ascolto e metafora. Non sono strutture anatomiche dimostrate dalla scienza. Possono essere un valido strumento di consapevolezza, senza sostituire diagnosi o cure mediche.

Pratica base (10 minuti)

Mano sul ventre, respira in quell'area per 3 minuti.

Mano sul cuore, respira in quell'area per 3 minuti.
Alterna le mani ogni 5 respiri, sentendo le differenze.
Concludi con entrambe le mani sul petto e sul ventre.

CAPITOLO 18 – Il massaggio energetico e il tocco consapevole

Il massaggio proposto in questo percorso non è tecnico o prestazionale. È **ascolto attraverso il tocco**.

Principi

Lentezza: ogni movimento è più lento di quanto sembri necessario.

Presenza: attenzione piena alle reazioni del corpo.

Consenso continuo: si chiede, si osserva, si adatta.

Gradualità: si parte da zone neutre (schiena, spalle, mani, piedi).

Rispetto: il corpo è sempre coperto per zone, secondo i limiti concordati.

Sequenza di esempio (30-40 minuti)

Ancoraggio: mani appoggiate sulla schiena per qualche respiro.

Schiena e spalle: movimenti ampi e lenti.

Gambe e piedi: pressioni morbide, riscaldamento.

Braccia e mani: tocco attento, a volte inaspettatamente emotivo.

Ventre (se concordato): contatto delicato, respiro sincronizzato.

Viso e capo: carezze leggere, chiusura rilassante.

Se emergono emozioni

Pianto, tremori, risate o silenzi sono risposte naturali. Il professionista rallenta, resta presente, non interpreta, non incalza. La persona può fermarsi in qualsiasi momento.

CAPITOLO 19 – Integrazione dopo l'esperienza

Il lavoro vero comincia dopo. Alcuni suggerimenti:

Resta in silenzio e riposa per almeno 10 minuti
Bevi acqua o una tisana calda
Evita impegni intensi nelle ore seguenti
Scrivi ciò che hai sentito, senza analizzare
Accogli eventuali emozioni nei giorni successivi
Parla con il professionista se hai dubbi o domande
Valuta un supporto psicologico se sono emerse ferite profonde

Domande per il diario

Cosa ho sentito nel corpo?
Quale emozione era più presente?
Cosa ho scoperto di me che non sapevo?
Quale bisogno posso nutrire, oggi, in modo concreto?
Cosa vorrei portare con me da questa esperienza?

PARTE V - PER I PROFESSIONISTI

CAPITOLO 20 – Etica e confini professionali

Lavorare con desideri, vergogna e corpo richiede una responsabilità particolare.

Principi fondamentali

Consenso informato e continuo. Spiegare sempre cosa si farà e chiedere conferma.

Trasparenza sul quadro di lavoro. Dichiarare cosa è incluso e cosa no, prima di iniziare.

Confini chiari. Nessuna ambiguità sulla natura del trattamento.

Nessuna promessa miracolosa. Il percorso aiuta l'ascolto, non garantisce guarigioni.

Riservatezza assoluta. Ciò che emerge resta protetto.

Nessuna pressione. Mai insistere perché la persona racconti o provi qualcosa.

Rispetto del ritmo. Ogni persona ha tempi diversi.

Consapevolezza dei propri limiti. Sapere quando inviare ad altri specialisti.

Quando inviare a psicologi, sessuologi o medici

Traumi sessuali o di abuso

Ossessioni o compulsioni sessuali

Dolore pelvico o durante i rapporti

Disfunzioni sessuali persistenti

Depressione, ansia severa, pensieri autolesivi
Dissociazione marcata durante il lavoro corporeo

Cosa evitare

Interpretare le fantasie come verità assolute
Dare diagnosi o consigli clinici
Promettere "sblocchi" o risultati garantiti
Usare linguaggio sessualizzato o ambiguo
Creare dipendenza dal proprio ruolo

CAPITOLO 21 – Comunicare in modo elegante e coerente

Il tema suscita curiosità. Per mantenere un tono professionale, elegante e coerente con il tantra, senza scivolare in un linguaggio esplicito o da intrattenimento erotico, alcune linee guida:

Linee guida di comunicazione

Parlare di **bisogni, emozioni, consapevolezza**, non di scene o dettagli
Usare un linguaggio rispettoso, poetico, non provocatorio
Evitare immagini esplicite o allusive
Sottolineare sempre il carattere di **benessere e crescita personale**
Dichiarare chiaramente la natura del trattamento

APPENDICI

APPENDICE A – Percorso di 21 giorni: "Dalla fantasia alla presenza"

Settimana 1 – Accogliere

Giorno 1: Scrivi cosa provi quando pensi al desiderio.

Giorno 2: Respiro addominale, 5 minuti.

Giorno 3: Mano sul cuore e sul ventre, 5 minuti di silenzio.

Giorno 4: Esercizio "Dove vive la vergogna nel corpo".

Giorno 5: Passeggiata lenta, con attenzione ai sensi.

Giorno 6: Meditazione "Il permesso di desiderare".

Giorno 7: Riposo e riflessione scritta.

Settimana 2 – Comprendere

Giorno 8: Individua l'archetipo che oggi ti chiama.

Giorno 9: Domanda: "Cosa si sente bene in quell'immagine?"

Giorno 10: Pratica "Il mio spazio" (Libertà/Potere).

Giorno 11: Pratica dello specchio (Connessione).

Giorno 12: Rilassamento progressivo (Abbandono).

Giorno 13: Movimento libero (Trasgressione).

Giorno 14: Revisione scritta della settimana.

Settimana 3 – Integrare

Giorno 15: Un piccolo gesto concreto che nutre il tuo bisogno principale.

Giorno 16: Meditazione "Dal sacrale al cuore".

Giorno 17: Tocco consapevole su mani e piedi.

Giorno 18: Conversazione sincera con qualcuno di fiducia (se lo desideri).

Giorno 19: Meditazione "L'incontro con l'archetipo".

Giorno 20: Scrivi una lettera gentile a te stessa.

Giorno 21: Rituale di chiusura e intenzione per il futuro.

APPENDICE B – Scheda "Gli archetipi in sintesi"

Archetipo	Fantasia tipica	Bisogno nascosto	Pratica quotidiana
Libertà	Guidare, decidere	Autodeterminazione	Dire un "no" gentile
Potere	Sentirsi forte	Presenza, fiducia in sé	Postura aperta, voce ferma
Abbandono	Lasciarsi guidare	Fiducia, riposo	Rilassamento, delega
Connessione	Essere desiderati	Riconoscimento, valore	Accettare un complimento
Trasgressione	Infrangere le regole	Autenticità, spontaneità	Esprimere un gusto personale

APPENDICE C – Diario del desiderio consapevole

Per ogni giorno, rispondi in poche righe:

Data: _____

Come sto oggi, nel corpo?

Quale emozione è più presente?

Quale immagine o desiderio è emerso? (senza dettagli, anche solo una parola) _____

Quale bisogno potrebbe esserci dietro?

Un piccolo gesto che posso fare oggi per nutrirlo:

APPENDICE D – Glossario

Archetipo: modello simbolico che rappresenta un bisogno o una qualità umana universale.

Chakra: nella tradizione yogica e tantrica, centro energetico simbolico del corpo.

Consenso informato: accordo libero e consapevole, basato su informazioni chiare.

Desiderio simbolico: ciò che una fantasia rappresenta a livello emotivo o psicologico.

Desiderio reale: ciò che una persona vorrebbe davvero vivere concretamente.

Integrazione: processo di assimilazione di un'esperienza nella vita quotidiana.

Prana: nella tradizione indiana, energia vitale legata al respiro.

Tantra: insieme di pratiche e filosofie orientali che valorizzano consapevolezza, presenza e unione di corpo, mente e spirito.

Somatico: relativo al corpo vissuto dall'interno.

APPENDICE E – Risorse per approfondire

Lettere suggerite (divulgazione e psicologia):

Justin Lehmiller, *Tell Me What You Want* (sulle fantasie sessuali e la loro diffusione)

Esther Perel, *L'intelligenza erotica*

Brené Brown, *I doni dell'imperfezione* (vergogna e vulnerabilità)

Bessel van der Kolk, *Il corpo accusa il colpo*

Emily Nagoski, *Come as You Are* (sessualità, contesto e benessere)

Quando cercare un supporto specializzato:

Psicologa o psicoterapeuta ad orientamento somatico o sessuologico

Sessuologo clinico

Ginecologa o urologo per eventuali aspetti medici

Fisioterapista del pavimento pelvico

CHIUSURA

Le tue fantasie non ti stanno raccontando chi *devi* essere. Ti stanno raccontando cosa il tuo corpo e il tuo cuore 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.

Non si tratta di inseguire nuove fantasie. Si tratta di sentire più profondamente ciò che c'è già.

Il vero potere non è dominare qualcuno. Il vero riconoscimento nasce dentro. La vera forza è saper fidarsi. E l'autenticità è il coraggio di ascoltarsi davvero.

*Per continuare il percorso, leggere altri approfondimenti e conoscere i trattamenti: **www.sacrofemminile.it***