



Per rendere la sessualità un momento di gioia, e NON una fonte di stress, è necessario lasciarla fluire dentro di noi, dopo tutto la sessualità è la cosa più naturale che esista: è il mezzo con cui la natura si garantisce l'immortalità!

Al contrario si parla sempre più spesso di sessualità, non per esaltare l'energia vitale, ma per sottolineare i disagi, le patologie e le ansie che attraversano il rapporto intimo "prima, durante e dopo". Per questo voglio parlare di "ansia sessuale" e voglio definirla una patologia sociale, perché attraversa trasversalmente l'esperienza sessuale dal punto di vista personale, emotivo e fisico di ogni individuo.

L'ansia del prima si manifesta con l'ansia del corpo, quella che sarebbe definibile come l'ansia dell'involucro. La nostra cultura ci educa a considerare il corpo come qualcosa *che abbiamo* e non come qualche cosa *che siamo*; mentre accettare il nostro corpo non significa amare la nostra "carrozzeria", ma amare noi stessi.

L'ansia del durante riguarda la prestazione e tutto quel corollario di emozioni, di situazioni che rende il rapporto sessuale un evento estremamente stressante. La sessualità, insomma, non è più vissuta come un momento di piacere o di soddisfazione all'interno del rapporto di coppia, ma come un evento che può preludere alla frustrazione. L'ansia del durante è quella di cui forse si parla di più, è quella legata all'impotenza, alla eiaculazione precoce, all'anorgasmia ed a tutte le disfunzioni sessuali.

L'ansia del dopo è l'ansia del fallimento delle aspettative, è l'ansia dell'orgasmo mancato, è l'ansia dell'amore che non dura per sempre, è l'ansia del mantenimento dello status di relazione. Il fatto di non vivere MAI nel "qui e ora", ma di vivere proiettati o nei ricordi (passato), oppure nelle aspettative (futuro), non ci permette di vivere-gustare e gioire di quello che la vita ci regala.

Ecco perché si verifica un alto consumo di sessualità indiretta, una sessualità senza corpo: la sessualità dell'SMS e delle chat. Queste modalità espressive si basano quasi unicamente sulla fantasia, quasi a dire che le persone vivono prevalentemente nel mondo sessuologico dell'immaginario. Il sesso tra umani tende a trasformarsi in brividi via cavo, sensori e orgasmi, macchine che amano, fellatio digitali, penetrazioni meccanotroniche! È vero che l'orgasmo è un evento del cervello, ma ormai questa "cerebralizzazione" del sesso tramite la tecnologia ci rende sempre più asettici... Non c'è più il profumo dell'amato/a sulle nostre dita, sulle lenzuola, ma solo una mail o un sms sul cellulare!

L'ansia quindi non si scinde mai dal sesso, ma la natura non può permettere che la patologia sociale dell'ansia sessuale annulli il piacere della sessualità che è essenzialmente il piacere dell'immortalità. Il

Sesso è una rete di azioni e istinti che spingono l'individuo a focalizzare la sua attenzione sulla ricompensa più grande che la vita gli offre: un partner in carne ed ossa, e non virtuale, per trasmettere il proprio DNA ai posteri.