

Maria Rosa Greco

SessualMente



**Come Vivere Pienamente la
Tua Vita Sessuale**

Autostima.net

MARIA ROSA GRECO

Capitolo 1 estratto da:

SESSUALMENTE



**Come Vivere Pienamente la
Tua Vita Sessuale**

Titolo

“SESSUALMENTE”

Autore

Maria Rosa Greco

Editore

Bruno Editore

Sito internet

www.Autostima.net



ATTENZIONE: questo ebook contiene i dati criptati al fine di un riconoscimento in caso di pirateria. Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore e dell'Editore. **È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro**, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito. Le strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio. Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Se sospetti o sei a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti a un appropriato trattamento medico.

Sommario

Introduzione	pag. 5
Giorno 1: Come vivere Sessualmente	pag. 8
Giorno 2: Come vivere l'orgasmo al TOP	pag. 20
Giorno 3: Come sedurre: superuomo e superdonna	pag. 51
Giorno 4: Come vivere la sessualità fino in fondo	pag. 79
Giorno 5: Come risolvere i problemi di orgasmo	pag. 98
Giorno 6: Come risolvere i problemi di eiaculazione	pag. 139
Giorno 7: Come essere Passione: il Touch of Passion	pag. 155
Conclusioni	pag. 168
Maria Rosa Greco	pag. 171

Introduzione

Il mio scopo, qui, è trattare argomenti-tabù con la naturalezza che appartiene loro, e fornirti degli spunti che possono stimolare il tuo percorso verso l'armonia, in modo che poi tu disponga di conoscenze in più per scegliere la tua direzione. Per questo, in ogni capitolo troverai delle nozioni per ampliare le tue conoscenze, degli stimoli di riflessione personali e soprattutto delle indicazioni pratiche che puoi utilizzare fin da subito nella tua vita quotidiana, per raggiungere i tuoi obiettivi.

È come se ti proponessi di incontrare una persona nuova: inizierete con il salutarvi, scrutarvi, osservarvi, usare le vostre conoscenze ed esperienze passate, sentire e stare nella relazione (in questo caso con te stesso), formulare dei propositi e delle mete, partendo da ciò che ti è congeniale, etc.

Scegli quali indicazioni vuoi seguire e, se lo fai, proponiti di mantenerle fino in fondo e di essere costante nella tua azione,

così da poterti confrontare su quel tema a distanza di tre, sei, dodici mesi e osservare cosa è cambiato in te.

Troverai un percorso ideale strutturato in sette “giorni”, vere e proprie tappe teoriche ma soprattutto pratiche da utilizzare per trasformare il tuo rapporto con la tua sessualità.

Sono tecniche che utilizzo da anni nella mia esperienza professionale di terapeuta, e che in gran parte ho vissuto e sperimentato in prima persona nel mio percorso individuale di donna che si è riappropriata della propria Passione e della propria Sessualità.

Ovviamente, i risultati che potrai trarne dipendono fondamentalmente dalla qualità dell’impegno e della determinazione con le quali metterai in pratica quanto ti propongo.

Nelle prossime pagine troverai le strategie, sta a te attuarle. In certi casi, ovviamente, sarà fondamentale affiancarle con l’intervento di uno specialista, psicologo, sessuologo o medico,

se i tuoi problemi hanno radici più profonde. Ma non sottovalutare la potenza della tua mente, una volta addestrata e forgiata come uno strumento di alta precisione, nell'aiutarti a conseguire i risultati che i poponi: recuperare una vita sessuale completa, soddisfacente e felice, che tu sia donna o uomo, facendo piazza pulita di quei condizionamenti e false morali che per molto tempo ti hanno limitato!

Buona scoperta e buon viaggio nella tua Passione!

Giorno 1:

COME VIVERE SESSUAL-MENTE

La maggioranza delle difficoltà relative alla sfera sessuale hanno origine nella mente dell'individuo; solo una minima percentuale deriva da reali problemi fisico-organici: in genere, chi incontra queste difficoltà, in prima battuta, tende a cercarne le cause, ovviamente senza trovarne, nel funzionamento del proprio corpo, come se questo fosse separato dalla propria psiche, dalle proprie modalità di relazione con altri individui e con eventi della propria vita.

Segreto n. 1: la maggioranza delle difficoltà relative alla sfera sessuale hanno origine nella mente dell'individuo.

Un altro modo di giustificare i propri disagi è, in genere, riferirli ad una “vita stressante”; è vero che lo stress crea una serie di difese e di ansie che remano contro il nostro fluire nella vita, ed è anche vero che lo stress è autoalimentato da ritmi di vita che

spesso non decidiamo liberamente (come salire su un treno che ha un percorso ben definito dai suoi binari): responsabilità e compiti da assolvere, scadenze da rispettare, relazioni sociali di vario genere da gestire, ritmi di vita veloci, etc. È anche vero, però, che i treni possono cambiare direzione grazie all’attivazione volontaria degli “scambi” sui binari, che è possibile gestire lo stress quando si sceglie di padroneggiare la propria vita (possiamo prendere la patente di “macchinisti”!), e che corpo e mente sono intrinsecamente connessi, sempre e comunque.

Il mio contributo, qui, consiste nel proporti una serie di punti di vista, di stimoli, di domande di riflessione e soprattutto di tecniche ed esercizi che faciliteranno un cambiamento nella direzione voluta. Questo testo, pertanto, non vuole essere un semplice manuale del “come fare” nell’area della sessualità, ma ha anche presupposti terapeutici, che spaziano da un approccio psicologico, a quello corporeo, a quello energetico, a quello esperienziale...

D'altra parte, conoscenza di sé stessi e crescita personale camminano di pari passo con la risoluzione di problematiche personali, ed è quello che propongo ai miei clienti in terapia.

Segreto n. 2: conoscenza di sé stessi e crescita personale camminano di pari passo con la risoluzione delle problematiche personali.

In questo testo non ho voluto trattare l'argomento omosessualità perché meriterebbe uno scritto a se stante, tanto sono vaste le considerazioni, le interpretazioni e le conoscenze sia di ordine psicologico che corporeo ed organico relative a questa parte del nostro mondo.

Voglio, comunque, dire qui che, come la sessualità di per sé, anche l'omosessualità maschile o femminile ha attraversato diverse fasi nelle varie epoche storiche, fino ad essere un tabù.

Oggi, nel mondo occidentale si sta assistendo ad una lenta "integrazione" ed accettazione di questa realtà, "diversa" dall'usuale. Anche se, proprio in questi giorni, assisteremo, dai

nostri televisori, all'uccisione in Iran di due uomini, rei di essere una coppia "gay".

Esistono diversi testi sull'argomento "sessualità", essi però sono, in genere, o troppo tecnici dal punto di vista terapeutico e, quindi, non adatti al grande pubblico, o rasentano lo stile del manuale erotico/pornografico (proposto come trasgressivo e liberatorio, ma che in realtà costruisce un'altra gabbia mentale che blocca ulteriormente l'energia sessuale e fa leva sui desideri inespressi soprattutto del sesso maschile). Ciò a cui sono invece interessata, e che voglio trasmettere qui, è ben altro: parlare della sessualità in maniera chiara e "pulita" è un buon modo per affrontarla.

È' possibile sperimentare serenamente la nostra sessualità solo se siamo mentalmente equilibrati; di contro, una mente libera presuppone un rapporto sereno con il nostro corpo. La repressione della sessualità, attuata ingegnosamente dalle culture e religioni patriarcali, ha legato per secoli il sesso e la mente in un tiro alla fune in cui, in realtà, entrambe le parti hanno rischiato di perdere la presa e piombare a terra.

Segreto n. 3: è possibile sperimentare serenamente la nostra sessualità solo se siamo mentalmente equilibrati.

Con la psicanalisi, a partire dalla fine del 1800, a mio avviso, il concetto di sublimare (e sostanzialmente deviare) un'energia prorompente come quella sessuale era sembrato un buon compromesso per tenere dormienti sia la vitalità che molte funzioni psico-organiche dell'essere umano. D'altra parte, molte patologie legate alla personalità (isteria, nevrosi, etc.) risultavano e risultano ancora oggi essere dirette discendenti dei condizionamenti mentali e della repressione della vita sessuale dell'individuo, fin dalla nascita.

Ti sei mai chiesto per quale motivo i condizionamenti atavici in questa area della vita sono stati sempre così forti? Cosa ha portato l'essere umano a coprirsi (oltre ai grandi cambiamenti climatici) anche quando fa molto caldo, se non il senso della vergogna? Pensi che questo sentire sia naturale ed insito nell'essere umano, oppure che gli è arrivato dall'esterno, imposto da menti che avevano paura della forza creatrice che

può mettere in atto una persona libera e pulita dentro? D'altra parte, ci si nasconde soprattutto quando non si è puliti dentro.

Ti sei mai chiesto perché **la storia del pudore** (della mela della conoscenza mangiata e offerta dalla donna nel paradiso terrestre e che, per questo, diventa peccatrice) non è valsa per tutti gli esseri viventi, ma solo per coloro che sono nati in una certa parte del mondo, con una certa cultura e certe religioni?

Se il senso del pudore avesse fatto parte del sentire intimo dell'essere umano fosse stato "naturale", sarebbe stato condiviso da tutte le culture, come è il caso, per esempio, del fatto che il cuore (ovviamente non la pompa cardiaca!) è il centro dell'amore. Non è mia intenzione, qui, allargarmi a digressioni di natura antropologica, sociale o di storia delle religioni. Voglio solo iniziare con te questo viaggio di scoperta di un mondo, quello della sessualità umana, con la consapevolezza che non è semplice districarsi nella rete dei condizionamenti.

È però sempre possibile armonizzare le sensazioni ed i processi del nostro prezioso corpo, che comprende anche un Sesso, e le

elaborazioni ed i processi di apprendimento della nostra preziosa
Mente, per ripristinare un processo di crescita che molte persone
hanno perso per strada, convinti che non è vero che tutto è
possibile, che non è vero che i cambiamenti sono alla portata di
tutti, che noi “siamo fatti così” fin dalla nascita (la famosa frase:
“è il mio carattere” mi fa tanto sorridere ed intenerire!) e
moriremo così... Ti invito, pertanto, ad usare fino in fondo
questo testo:

- per confrontarti con pensieri del tipo “ma guarda questa
tizia come è spregiudicata, ma non si vergogna?... e dice pure di
essere psicoterapeuta e terapeuta”,

- per mettere in movimento le tue capacità mentali per
apprendere nuovi punti di vista, criticarli, rigettarli,
interiorizzarli, etc.,

- per **mettere in movimento le tue sensazioni di
eccitazione**,

○ per scoprire e sentire le tue passioni, e lasciarti guidare da queste per andare ancora più velocemente verso le tue mete, che mi auguro comprendano il tuo personale benessere psico-fisico.

Segreto n. 4: è sempre possibile armonizzare le sensazioni ed i processi del nostro corpo, che comprende anche un Sesso, e le elaborazioni ed i processi di apprendimento della nostra Mente, per ripristinare un processo di crescita che molte persone hanno perso per strada.

Nella stesura di questo testo sono partita dalla mia esperienza come donna e come terapeuta, chiedendomi cosa **a me** sarebbe servito conoscere per amplificare la consapevolezza nell'area della mia sessualità, e per identificare ciò che doveva essere trasformato per viverla con maggiore pienezza (d'altra parte il miglior terapeuta è colui che ha fatto anche esperienza, risolvendo i suoi problemi... non siamo ancora una categoria di autoimmunizzati!), e che cosa, quindi, sarebbe servito ad altri che, pur se non miei clienti in terapia (la parola "pazienti" l'ho sempre rifiutata per il suo intrinseco valore pessimistico), potevano avvalersi di opportunità di crescita personale.

Essa ha inizio, sempre e comunque, dalla scelta di volersi conoscere maggiormente, mettere in moto le proprie potenzialità ed evolversi, grazie anche alle difficoltà (grandi maestre di vita!) incontrate nel proprio percorso. La mia sfida personale è stata affrontare i tabù che riguardano la relazione con il mio corpo: l'educazione ricevuta in un contesto cattolico ha dato un'impronta "conservatrice" alla mia crescita, dall'infanzia fino alla maturità. Pudore e vergogna nella sfera sessuale hanno accompagnato le mie relazioni sociali (non solo con i miei vari partner), il rapporto con il mio corpo e con la mia mente.

Ad un certo punto, insoddisfatta del mio modo di essere in relazione con il mondo, ho deciso che era arrivato il momento di uscire allo scoperto come donna, come essere femminile e sensuale. Improvvisamente (cito un esempio di un mio cambiamento per me molto importante per quanto riguarda il mio rapporto con la sessualità) si è modificata anche la percezione del mio schema corporeo: pensavo di avere i seni "cadenti" e invece ho dovuto acquistare reggiseni di una taglia più grande (avevo finalmente riconosciuto i miei seni ed il corpo aveva risposto subito a questa nuova percezione di me stessa

trasformandosi letteralmente!). Smettere di vergognarmi e di nascondere le mie parti “intime” ha permesso loro di fiorire in armonia con il resto del corpo.

La scelta di trasformare uno schema mentale potentemente radicato, ha portato repentinamente ed in maniera forte ad una nuova realtà più soddisfacente. Ecco perché la scelta di questo titolo: per ribadire che l’armonia di una persona non può prescindere dal considerarsi nella sua interessa, nel mettersi in ascolto delle voci intercomunicanti tra corpo, mente, consapevolezza e di tutte le loro espressioni di fondo (voci fuori campo etc.!).

Inoltre, il mio approccio terapeutico, nato con la specializzazione in psicoterapia della Gestalt, oggi abbraccia ed integra pienamente queste tre dimensioni, attingendo anche da esperienze di guarigione anche molto lontane dalla cultura occidentale e dalla mia formazione iniziale.

A volte, corpo e mente si affrontano e lottano come se fossero due nemici; l’armonia tra queste due dimensioni è comunque

possibile, a condizione che si riconoscano ed accettino entrambe, con la consapevolezza delle loro specifiche e diverse funzioni.

Esse stesse, a loro volta, sono strumenti di una coscienza ben più vasta, che le integra e guida. Il tabù, di per sé, è frutto della mente che ha imparato, per vari motivi e vicissitudini, a distorcere una realtà, tanto da averne paura e negarla. E ciò è in antitesi con l'espressione libera dell'essere umano.

Andando oltre tutte queste limitazioni mentali è possibile trasformare il modo stesso con cui la mente “pensa” la sessualità: ottenere una Sessual-Mente significa addomesticarla, utilizzare la sua creatività per vivere e sperimentare pienamente la propria Passione.

Segreto n. 5: andando oltre tutte le limitazioni mentali è possibile trasformare il modo stesso con cui la mente “pensa” la sessualità.

RIEPILOGO DEL GIORNO 1:

SEGRETO n. 1: la maggioranza delle difficoltà relative alla sfera sessuale hanno origine nella mente dell'individuo.

SEGRETO n. 2: conoscenza di sé stessi e crescita personale camminano di pari passo con la risoluzione delle problematiche personali.

SEGRETO n. 3: è possibile sperimentare serenamente la nostra sessualità solo se siamo mentalmente equilibrati.

SEGRETO n. 4: è sempre possibile armonizzare le sensazioni ed i processi del nostro corpo, che comprende anche un Sesso, e le elaborazioni ed i processi di apprendimento della nostra Mente, per ripristinare un processo di crescita che molte persone hanno perso per strada.

SEGRETO n. 5: andando oltre tutte le limitazioni mentali è possibile trasformare il modo stesso con cui la mente “pensa” la sessualità.

MARIA ROSA GRECO

Capitolo 1 estratto da:

SESSUALMENTE



**Come Vivere Pienamente la
Tua Vita Sessuale**