

LISE BOURBEAU

Sensualità &

sessualità



Edizioni



AMRITA

INTRODUZIONE

Le domande che ho riunito in questo libro mi sono state tutte rivolte da uomini e donne come te, durante i corsi e le conferenze che ho tenuto.

Questa raccolta nasce per aiutarti a mettere in pratica il contenuto di *Ascolta il tuo corpo*, pubblicato in precedenza.

Per trarre partito veramente da questo libro, prima di leggere la mia risposta ad ogni domanda, trova da solo la tua.

Noterai che ci sono più domande formulate da donne che da uomini: non lasciarti sviare da questa constatazione, perché la maggior parte delle domande avrebbero potuto essermi rivolte tanto dagli uni quanto dalle altre.

Più volte, nelle mie risposte, menziono le “**tappe della decodifica**” che vengono spiegate dettagliatamente in fondo al libro, e che ci permettono di scoprire una nostra credenza. La cosa è voluta, perché, per

cominciare, molti si limitano a leggere solo le domande e le risposte che li riguardano direttamente.

Anche il **perdono** ritorna spesso nelle mie risposte: le “tappe del vero perdono”, così come vengono insegnate nella scuola *Ascolta il tuo corpo*, sono ben spiegate in diverse altre opere, incluso *Emozioni, sentimenti, perdono*, già pubblicato in italiano, a cui rimando il lettore. Quando parlo di dolore vissuto in età adulta, dovuto alle ferite che manteniamo aperte e continuiamo ad alimentare dall’infanzia, mi riferisco alle cinque ferite essenziali con le quali principalmente lavoro, ossia il rifiuto, l’abbandono, il tradimento, l’umiliazione e l’ingiustizia (cfr.: *Le cinque ferite e come guarirle*, Ed. Amrita).

Fra le domande contenute in questo libretto, ce ne sono alcune che troverete in altri libri della stessa serie, in quanto toccano diversi temi strettamente legati fra loro; dal momento che la sessualità ha un legame diretto con l’amore intimo della coppia, molti dei problemi di coppia possono essere affrontati leggendo *Migliorare le relazioni di coppia**, un altro libro di questa col-

* Edizioni Amrita, Torino 2006.

lana. Certamente vi si trovano risposte che possono aiutarti a completare quelle fornite dal libro che hai in mano.

Tutte le risposte contenute in questo libro si fondano su una metodologia che è ormai collaudatissima, e che rappresenta il nucleo della filosofia di vita insegnata dal centro *Ascolta il tuo corpo*. **Il mio approccio alla sessualità e agli abusi sessuali si fonda sulla responsabilità totale di ogni essere umano, sicché alcune mie risposte saranno forse più difficili da accettare, perché affronto la sessualità dal punto di vista spirituale piuttosto che dal punto di vista strettamente fisico.**

Non pretendo di avere la risposta a tutto, ma prima che tu dica a te stesso: «Sono sicuro che questa soluzione non avrà il risultato che voglio» e prima che tu la metta da parte, ti suggerisco fortemente di sperimentarla perlomeno tre volte. Non farti ingannare dalla mente! Lascia che sia il tuo cuore a decidere e non la paura, creata dal piano mentale.

Se infatti continuerai a usare solo ciò che hai appreso in passato per gestire il tuo momento presente, senza mai sperimentare niente di nuovo, non sorprenderti

se poi, nella tua vita, saranno ben poche le cose che cambieranno in meglio. Vuoi un miglioramento? Allora scegli di vivere esperienze nuove!

Buona fortuna!

Con amore,

Lise Bourbeau

CAPITOLO I
LA SENSUALITÀ E LA SESSUALITÀ

È normale rifiutare il proprio amore al partner e non mostrargli affetto? Temo di sentirmi umiliata se poi non ricevo amore a mia volta.

È il tuo ego che ti spinge ad agire in questo modo, impedendoti di mostrare amore al tuo partner. All'ego piace avere ragione e dar torto agli altri. A quanto pare, c'è una parte di te che non vuol più mostrare il proprio amore al partner, probabilmente a causa dell'umiliazione che provi quando lui, a sua volta, non te lo dimostra. È un vero peccato, perché sei tu a privartene: ti impedisce di vivere una relazione più armoniosa e più affettuosa con lui, cosa che pure non sembri desiderare. Non dimenticare che si raccoglie sempre quello che si semina; quindi, forza, dimostragli il tuo amore, il tuo affetto, con il mezzo che preferisci. È però importante capire che il tuo partner ha un suo modo di

dimostrare il proprio amore; non è costretto ad usare i tuoi stessi mezzi. Se non riesci a vedere questi mezzi, discutine con lui: digli che hai delle aspettative, che ti piacerebbe che ti dimostrasse il suo amore, e che quando non lo fa ti senti umiliata. Sai che l'amore vero consiste proprio nel consentire all'altro d'essere diverso; inoltre, la ferita relativa all'umiliazione* è qualcosa che ti porti dietro. Credi forse che lui voglia davvero umiliarti? Sei tu a sentirti umiliata, ed è molto importante che tu te ne renda conto.

Come si spiega che ho tante attenzioni per il mio compagno, mentre lui è così raramente disponibile? Dimostra molto egoismo nei miei confronti. Che atteggiamento adottare?

Non è perché il tuo compagno non vuole occuparsi di te che è egoista. Essere egoista, significa voler qualcosa a spese altrui, come quando tu vuoi assolutamente ottenere la sua attenzione mentre lui non è pronto a dartela, o è intento in qualcos'altro; oppure quando vuoi ottenere qualcosa da lui per

* Cfr. Lise Bourbeau, *Le cinque ferite e come guarirle: rifiuto, abbandono, ingiustizia, umiliazione, tradimento*, Edizioni Amrita, Torino 2002.

tuo piacere. Rifiutare all'altro ciò che vuole non è egoismo; è rispettare i propri limiti, rispettare i propri bisogni.

Ti sei già chiesta perché hai così tante attenzioni nei suoi confronti? Cosa accadrebbe se le tue attenzioni diminuissero? Di cosa avresti paura? Di non essere amata? Che ti dia dell'egoista? Si direbbe che hai talmente paura di passare per egoista, che ti sforzi di dargli tutta l'attenzione possibile. Alla fin fine, però, sei tu che accusi lui d'egoismo. Dopo aver trovato una risposta alle domande precedenti, sarebbe importante per entrambi che vi parlaste: digli perché ti credi sempre obbligata a concedergli tanta attenzione. Sarebbe bene, inoltre, verificare con lui che questo atteggiamento non gli dia fastidio: trova forse che esageri? Gli piace, anche se è incapace di corrispondere nella stessa misura? Non è perché tu lo ricopri di attenzioni che lui deve fare altrettanto. Impara ad accettare la differenza; lui dimostra il suo amore in modo diverso, tutto qui!

La sera, a letto, non riesco mai ad avvicinarmi a mio marito per fargli una carezza. Esito. È sempre lui il primo a cominciare, eppure ne sono innamorata.

ta. Perché ho questa difficoltà?

Per ottenere la risposta, ti suggerisco di usare il metodo della **decodifica delle credenze** dettagliatamente descritto alla fine di questo libro. Ti permetterà di scoprire la credenza e la paura nascoste dietro al tuo problema.

Che differenza c'è fra sensualità e sessualità? Dove collochi la libido?

La **sensualità** riguarda propriamente i sensi. Ad una persona sensuale piacerà sperimentare tutto ciò che esalta i sensi, sia sul piano sessuale che in altri campi, e vorrà toccare, assaggiare, annusare e vedere quando fa l'amore. La **sessualità** è definita come l'insieme dei comportamenti relativi all'apparato genitale. Nell'atto sessuale, la persona non sensuale vorrà arrivare rapidamente all'orgasmo; penserà soltanto all'atto in sé, non al partner. La **libido**, legata alla sessualità, è la ricerca istintiva del piacere sessuale.

Cosa c'è, alla base di quell'enorme bisogno di sedurre che caratterizza l'adolescenza?

Il bisogno di sedurre non è specificatamente legato all'adolescenza: è un bisogno

che fa parte della personalità di tipo “controllore”. Il controllore ha spesso bisogno di sedurre per mostrare di avere la situazione in pugno. Un sinonimo di sedurre è “conquistare”, e il seduttore ama fare conquiste; una volta sedotto la persona a cui mirava, non prova altrettanto piacere nel continuare la relazione, visto che ormai la conquista è fatta e ha provato a se stesso di poter avere il sopravvento e di avere la situazione in pugno. È importante rendersi conto che i giochi seduttivi non portano a nulla di buono, a nulla di stabile e armonioso in una relazione amorosa. Con l'energia di seduzione bisogna andarci piano: è un gioco che può diventare pericoloso, e di solito il vero perdente è proprio il seduttore. C'è chi crede che sia un modo per riprendere contatto con il proprio potere, invece più si vuole sedurre e meno si è in contatto con la propria forza interiore.

Conosci un modo per togliere a un uomo la paura del sesso?

Una paura di questo genere, in un uomo, proviene da una dolorosa esperienza sessuale vissuta in gioventù, oppure da un'educazione sessuale inesistente o molto rigida; può darsi che i suoi genitori avessero paura

della sessualità a causa dei loro molti tabù in materia. In conseguenza dell'educazione familiare e religiosa ricevuta, spessissimo accade che le persone sviluppino una quantità di credenze nei confronti della sessualità: per scoprire la causa profonda della sua grande paura del sesso, suggerirei a quell'uomo di procedere alla decodifica, aiutandosi con il metodo spiegato alla fine di questo libro. Questo gli consentirà di scoprire quale credenza alimenti la sua paura della sessualità.

Come posso esprimere la mia sessualità se vivo da solo e non ho mai trovato l'amore?

L'ideale, in una situazione del genere, è imparare a sublimare l'energia sessuale. Come riuscirci? L'energia sessuale è ad immagine dell'energia creativa: chi sente e riconosce quotidianamente il proprio potere di crearsi la vita così come la vuole, è di fatto in contatto con la propria energia sessuale. Quando passi dal sogno all'azione creando ciò che vuoi davvero nella tua vita, stai sublimando quell'energia. Lo fai per te, non per compiacere gli altri, né per rispondere alle loro aspettative: questo è sublimare l'energia sessuale. Sappi anche che è

possibile e normale che ci siano momenti in cui quest'energia è presente nel corpo in eccesso, e in cui si ricorre alla masturbazione. Non sarà l'ideale, ma concediti di avere dei limiti su questo piano e di essere a volte costretto a farvi ricorso. Se il fatto di vivere da solo ti fa veramente soffrire e vuoi scoprire quale credenza, dentro di te, causa la carenza di cui soffri, ti suggerisco di seguire il metodo descritto alla fine di questo libro.

Quando mio marito e io vogliamo fare l'amore, dobbiamo comunicare la cosa a nostro figlio, che ha cinque anni, mandandolo a giocare in camera sua, oppure, per farlo, dobbiamo accontentarci di aspettare che dorma, o che non sia in casa?

Non credo che sia necessario dire al bambino che volete fare l'amore, e tanto meno che dobbiate aspettare che sia assente o che dorma, soprattutto se preferite fare l'amore di giorno. Nulla vi impedisce di isolarvi nella vostra camera, e dirgli che volete stare da soli in camera per un po'. Il bambino non ha bisogno di essere sorvegliato costantemente a quell'età, e dovrebbe saper divertire da solo. Chiudete invece la porta, in modo da poter stare tranquilli. Non è

sempre utile dire tutto ai bambini; anche se sospettano che accada qualcosa, non è un problema: è naturale.

Un bambino sarà diverso, a seconda se sarà nato da un'unione spiritualmente sentita o da un'unione fondata unicamente sul piacere sessuale?

Sì, c'è indubbiamente una differenza che si gioca sul piano dell'attrazione esercitata sull'anima. In base alla legge di attrazione che governa il mondo, un'anima si sente attratta da ciò che le assomiglia. Le persone che fanno l'amore solo per placare i loro impulsi sessuali, e quindi per godere di sensazioni fisiche, richiameranno un'anima che sarà molto più dipendente dalle sensazioni fisiche di questo mondo. Nel momento dell'unione, la motivazione dei due partner crea intorno a loro un'energia che richiama un'anima ad essa corrispondente.

Cosa pensi delle scene di sesso che i gli spettatori più giovani vedono in televisione? Che cosa rispondere alle loro domande, se per caso vi assistono?

È molto difficile, oggi, nascondere qualcosa ai bambini, perché tutto è molto più accessibile, vuoi attraverso la televisione, le