SCRIVERE ti migliora la vita

Lo dice la scienza:
mettere nero su bianco le emozioni
ha effetti salutari
sia sulla mente sia sul fisico

~ Testo di Marco Ronchetto ~

ISTOCK

RISVEGLIA L'EROS

Infine, scrivere risveglia l'eros un po' assopito. Non ha dubbi la la specialista in ginecologia e ostetricia Stefania Piloni, titolare e responsabile dell'Ambulatorio di medicina naturale per la donna presso San Raffaele Resnati di Milano e autrice del romanzo erotico *Prima di questo letto* (Tea): «Lo consiglio alle donne quando le vedo un po' bloccate, senza la voglia di mettersi in gioco, di lasciarsi avvicinare. Donne, spesso anche veramente belle, che non sono mai seduttive, a causa di problemi emotivi e della tendenza a reprimere le sensazioni. Si possono, allora, confidare emozioni e pulsioni a un diario intimo: se si comincia a farle vivere sulla carta, poi, questo, magari ti autorizza successivamente a sussurrarlo a un uomo e, quindi, un giorno o l'altro a combinare qualcosa in più». Laddove i maschi sono maggiormente ispirati da ciò che vedono, ad animare la sessualità femminile, infatti, è la fantasia, potente stimolatrice di ormoni, quali la dopamina e il testosterone, che costituiscono la piattaforma del desiderio. «Scriversi lettere erotiche - mi vengono in mente quelle di James Joyce alla moglie Nora - è, poi, un'ottima terapia sessuologica per risolvere i problemi di coppia, per esempio quando l'uomo va "in bianco" e, per reazione, tende a chiudersi, o quando due persone stanno da tanto tempo insieme. Ricordiamoci che l'intimità erotica è più importante del sesso, quindi trovarsi un biglietto audace è sempre molto piacevole».