

Una 27enne vergine, terrorizzata dal sesso, ha trovato soddisfazione attraverso l'ipnosi

Inviato da Daniel Elkan (The Times)

Guardami negli occhi, e rilassati Una 27enne vergine, terrorizzata dal sesso, ha trovato soddisfazione attraverso l'ipnosi

Non è successo nulla finché non ha provato a fare l'amore con il suo ragazzo per la prima volta, due anni fa, che Sarah Dewsbury ha realizzato d'avere un problema.

Proprio quando la coppia stava per avere il rapporto sessuale, Dewsbury - una 27enne vergine al momento - ha scoperto d'essere terrorizzata dall'essere penetrata. "Sono improvvisamente diventata molto spaventata e tesa," dice Dewsbury, ora 29enne, e designer della città di Surrey. "E' stata una reazione completamente involontaria. Comunque nonostante provassi a rilassarmi ed il mio ragazzo cercasse d'aiutarmi, io ero incapace di controllarmi."

Dewsbury, non s'era accorta di soffrire di vaginismo, una condizione che affligge l'1-2% delle donne. La paura della penetrazione in chi ne soffre causa ai muscoli intorno alla vagina improvvisi spasmi e contrazioni. Sebbene il ragazzo della Dewsbury non avesse avuto questo problema con le sue precedenti ragazze, lui è stato paziente ed il problema ha portato la coppia a stare ancora più vicina. Ma dopo 6 mesi senza alcun miglioramento, la loro relazione stava diventando molto tesa.

Il nonno della Dewsbury ha indicato loro un consulente di coppia, che a sua volta l'ha mandata da un terapeuta sessuale che le ha dato esercizi per diventare più a suo agio col suo corpo. Ma dopo un anno di trattamento non era cambiato nulla. "Le discussioni col consulente aiutavano, ma non risolvevano il mio problema; era così fisso nella mia mente che non c'era modo d'aggirarlo," dice. Con la disperazione della coppia in progressivo aumento, il consulente ha suggerito loro di provare con l'ipnoterapia. Un amico li ha messi in contatto con Marcia Degun-Mather, un ipnoterapista esperto e psicologo specializzato in disturbi sessuali.

Dalla sua valutazione iniziale, Degun-Mather aveva evidenziato che il vaginismo della Dewsbury aveva molte cause: scarsa educazione sessuale, ignoranza del suo corpo, ed una paura di lacerare il suo imene. Ogni tentativo doloroso di avere un amplesso rinforzava la sua ansia. Dopo una fase valutativa, la dottoressa ha portato la Dewsbury in uno stato di profondo rilassamento. Degun-Mather ha allora iniziato una tecnica nota come "rilassamento progressivo dei muscoli", con enfasi sui muscoli pelvici. Il passo successivo è stato quello di sostituire le sue convinzioni negative riguardo al sesso con delle convinzioni positive.

Mentre era sotto ipnosi, a Dewsbury è stato chiesto di immaginare di sentirsi sicura e calma riguardo a diversi scenari sessuali: prima, toccarsi, essere toccata dal suo ragazzo, e finalmente, fare sesso con lui. In ogni differente scenario, Degun-Mather dava alla Dewsbury delle affermazioni da ripetere a se stessa così che quando avrebbe eseguito quelle azioni, lei avrebbe avuto le sensazioni positive connesse - una tecnica chiamata "suggestione post ipnotica".

Una componente vitale era la pratica dell'auto-ipnosi a casa per massimizzare l'effetto, in accordo alla Degun-Mather. Alla Dewsbury è stato chiesto di ascoltare un'audiocassetta della sessione una volta al giorno, e lei doveva anche masturbarsi.

Le sessioni di un'ora sono state svolte ogni 15 giorni per 4 mesi. Dopo la settima sessione il ragazzo di Dewsbury era presente. Degun-Mather ha scoperto che lui s'aspettava che lei fosse eccitata come le sue precedenti ragazzi, e questo le metteva pressione. Degun-Mather lo ha rassicurato che non c'era bisogno di preoccuparsi o di aver fretta.

Il weekend successivo, la coppia ha preso una camera d'albergo a Stratford-on-Avon. La prima sera che loro sono finalmente stati capaci di darci dentro. All'inizio, Dewsbury non ha realizzato che stava venendo penetrata: "So che sembra folle," dice. "Ma io non sapevo proprio cosa m'aspettava". Un anno dopo, la coppia è ancora impressionata "Finché non provi l'ipnoterapia non puoi capire quanto sia potente", dice la Dewsbury. "Fortunatamente non abbiamo mai dovuto ripetere questa situazione. Ma come tutte le coppie, qualche volta uno di noi non desidera di fare sesso mentre lo vuole l'altra!" la coppia crede che il problema abbia rafforzato la loro relazione. "Non sono molte le coppie che attraversano situazioni così intime e complicate", dice. "Abbiamo deciso di stare insieme, perciò ci lavoriamo attivamente."

Sarah Dewsbury non è il suo vero nome

Se sei interessato a saperne di più su Ipnosi o Autoipnosi, puoi Contattarci e prendere parte ad uno dei nostri corsi