

ΓΙΩΡΓΟΣ ΛΑΓΙΟΣ

ΜΕΣΑ ΣΤΟ
ΜΥΑΛΟ ΣΟΥ

U N C E N S O R E D

διόπτρα

Τίτλος πρωτοτύπου
ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΟΥ
Γιώργος Λάγιος

Copyright © Γιώργος Λάγιος 2020

© Για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο: Εκδόσεις Διόπτρα, 2026

Το βιβλίο εκδόθηκε για πρώτη φορά από τις εκδόσεις Λάγιος το 2020

Νέα έκδοση
Οκτώβριος 2026

Επιμέλεια
Μάγδα Τικοπούλου

Σχεδιασμός εξωφύλλου
Παναγιώτης Τσαλαβρέπας

Προσαρμογή εξωφύλλου
Γιώργος Παναρετάκης, Εκδόσεις Διόπτρα

Σελιδοποίηση
Έρση Σωτηρίου, Εκδόσεις Διόπτρα

Κεντρικά γραφεία

Αγ. Παρασκευής 40, 121 32 Περιστέρι
Τηλ.: 210 380 52 28, Fax: 210 330 04 39

Βιβλιοπωλείο Books & Life

Σόλωνος 93-95, 106 78 Αθήνα
Τηλ.: 210 330 07 74

www.dioptra.gr
e-mail: info@dioptra.gr

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή ή ανατύπωση μέρους ή του συνόλου του βιβλίου σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη. Απαγορεύεται η χρήση ή η αναπαραγωγή με οποιονδήποτε τρόπο μέρους ή όλο του βιβλίου για την εκπαίδευση τεχνολογιών ή συστημάτων τεχνητής νοημοσύνης. Τα δικαιώματα επί του παρόντος έργου διατηρούνται ρητά όσον αφορά την εξόρυξη κειμένων και δεδομένων (Άρθρο 4§3) Οδηγία (ΕΕ) 2019/790.

ISBN: 978-618-10-0395-5

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΣΤΗ ΝΕΑ ΕΚΔΟΣΗ.....	11
1. ΧΩΡΙΣ «ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΑ»	15
ΟΤΑΝ ΨΑΧΝΟΥΜΕ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ, ΨΑΧΝΟΥΜΕ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ, ΟΧΙ ΤΗΝ ΙΔΙΟΤΗΤΑ.....	17
ΚΑΝΕΝΑ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΔΕΝ ΘΑ ΟΡΙΣΕΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ!	19
ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΣΑΙ ΑΥΤΗ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ;	19
ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΦΑΝΤΑΣΙΩΣΗ;	20
ΤΟ ΒΑΖΟ ΤΩΝ ΕΠΙΘΥΜΙΩΝ	26
ΦΑΝΤΑΣΙΩΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	27
2. ΠΩΣ ΞΕΚΙΝΟΥΝ ΟΛΑ;	29
ΚΟΙΤΑΞΕ ΜΕ.....	29
ΦΙΛΗΣΕ ΜΕ... ..	32
ΓΙΑΤΙ ΕΙΣΑΙ ΨΥΧΡΟΣ;	35
ΑΠΟΠΛΑΝΗΣΕ ΜΕ.....	35
ΕΞΑΠΑΤΗΣΕ ΜΕ.....	36
Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑΣ.....	39
ΠΩΣ ΒΙΩΝΩ ΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ ΜΟΥ;.....	43
3. ΕΠΙΘΥΜΙΑ	44
ΣΕ ΘΕΛΩ.....	44
ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΡΩΤΙΚΗ ΕΠΙΘΥΜΙΑ;	44
4. ΟΡΓΑΣΜΟΣ	50
ΝΑΙ... ΕΚΕΙ.....	50

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΛΕΥΚΗΣ	52
ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ	56
Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΙΩΝΑ.....	60
ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ.....	62
ΠΩΣ ΝΙΩΘΕΙ ΕΝΑΣ ΑΝΤΡΑΣ ΜΕ ΠΡΩΩΡΗ ΕΚΣΠΕΡΜΑΤΙΣΗ;.....	65
ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΡΕΥΣΤΟΤΗΤΑ (FLUIDITY).....	69
ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΟΡΓΑΣΜΟ	71
5. ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΕΡΩΤΑΣ;.....	75
ΕΡΩΤΕΥΣΟΥ ΜΕ.....	75
ΓΙΑ ΝΑ ΔΟΥΜΕ ΛΙΓΟ ΚΛΙΝΙΚΑ ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ!	80
Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΦΛΩΡΕΝΤΙΑΣ.....	86
ΚΑΝΕ ΜΟΥ ΕΡΩΤΑ... ..	90
Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ.....	91
ΜΗ ΖΗΛΕΥΕΙΣ.....	97
ΕΙΜΑΙ ΔΙΚΗ ΣΟΥ.....	99
6. ΑΠΙΣΤΙΑ	102
ΜΗΝ ΤΟΛΜΗΣΕΙΣ.....	102
ΤΙ ΕΠΙΘΥΜΕΙΣ; ΙΣΩΣ ΘΕΛΩ ΚΑΙ ΕΓΩ.....	109
ΝΑ ΞΕΡΕΙ ΚΑΝΕΙΣ Ή ΝΑ ΜΗΝ ΞΕΡΕΙ;.....	112
ΗΘΙΚΗ.....	113
7. ΧΩΡΙΣΜΟΣ.....	118
ΔΕΝ ΘΕΛΩ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΑΛΛΟ ΜΑΖΙ ΣΟΥ.....	118
Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΠΕΤΡΟΥ	121
ΓΙΑΤΙ ΦΕΥΓΕΙΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΕΞ;.....	125
ΤΙ ΘΥΜΑΣΑΙ;.....	126
Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΥΗΣ	128
Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΑΝΝΑΣ	135
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ/ΕΡΩΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ	138
8. «ΒΑΘΙΑ» ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΗΣ ΦΑΝΤΑΣΙΩΣΗΣ.....	145
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΦΕΤΙΧ ΚΑΙ ΤΑ ΚΙΝΚΣ.....	145
ΖΗΤΗΣΕ ΜΟΥ Ο,ΤΙ ΘΕΛΕΙΣ.....	148
«ΘΑ ΘΥΜΑΜΑΙ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ ΤΗ ΓΕΥΣΗ ΣΟΥ».....	149
«ΣΚΕΨΟΥ ΟΤΙ ΕΙΜΑΙ Η ΚΑΤΙΑ».....	155
«ΕΙΣΑΙ ΔΙΚΗ ΜΟΥ».....	156

«ΚΑΝΕ ΜΕ ΝΑ ΖΗΛΕΨΩ»	157
«ΜΕ ΣΙΧΑΙΝΕΣΑΙ»	158
«ΘΕΛΩ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΟΥ».....	159
«ΕΚΒΙΑΣΜΟΣ».....	160
«ΤΟ ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΟ»	161
«ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ ΜΕΣΑ ΜΟΥ;»	161
«ΤΟ ΔΩΡΟ ΣΟΥ»	162
«ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΑΣ ΣΕ ΛΙΟΝΤΑΡΙΑ».....	163
«ΕΚΔΙΚΗΣΗ»	165
«ΔΕΝ ΘΥΜΑΜΑΙ, ΕΙΧΑ ΠΙΕΙ...»	166
«ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΡΩΤΗΣΕΙΣ».....	168
«Η ΠΡΩΤΗ ΜΑΣ ΦΟΡΑ ΜΕ ΤΡΑΝΣ».....	169
«ΠΟΣΑ ΘΕΛΕΙΣ;»	171
ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΤΡΕΣ ΠΛΗΡΩΝΟΥΝ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΣΕΞ;.....	172
«ΤΙ ΩΡΑ ΝΑ ΕΡΘΩ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ;».....	176
«ΜΑΣΚΕΣ ΚΑΙ ΜΑΝΔΥΕΣ».....	178
ΑΥΤΟΪΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ	180
«DOMINATRIX»	183
«ΧΡΥΣΗ ΒΡΟΧΗ»	185
ΓΡΑΠΤΗ ΦΑΝΤΑΣΙΩΣΗ.....	188
ΑΝΗΔΟΝΙΑ	189
ΤΙ ΛΕΝΕ ΟΙ ΦΑΝΤΑΣΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΜΑΣ;.....	190
ΑΥΤΟΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ.....	193
9. ΤΙ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΠΙΟ ΠΑΝΩ ΣΤΗΝ ΠΥΡΑΜΙΔΑ;.....	195
ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΙΣ ΦΑΝΤΑΣΙΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΣΑΣ ΖΩΗ;	196
ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΒΑΡΕΤΗ Η ΕΡΩΤΙΚΗ ΜΟΥ ΖΩΗ, ΑΝ ΔΕΝ ΦΑΝΤΑΣΙΩΝΟΜΑΙ;.....	199
ΠΟΣΟ ΘΑ ΚΡΑΤΗΣΕΙ;	200
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΧΩ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ;	201
10. ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	205
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	209

Η λογική μπορεί να σε
σώσει από την καταστροφή,
η φαντασία όμως... μπορεί
να σου εξασφαλίσει την ευτυχία.

Γ. Λάγιος



ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΣΤΗ ΝΕΑ ΕΚΔΟΣΗ

Αν μέσα από αυτές τις σελίδες, έστω και ένας άνθρωπος νιώσει λιγότερο μόνος, λιγότερο «περίεργος» ή λιγότερο ένοχος για όσα σκέφτεται, για όσα αισθάνεται, για όσα φαντασιώνεται, τότε ο σκοπός του βιβλίου έχει εκπληρωθεί.

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι άνθρωποι στρέφονται στην καλλιέργεια της ερωτικής και σεξουαλικής νοημοσύνης. Αναζητούν απαντήσεις όχι μόνο για το τι κάνουν στο κρεβάτι τους, αλλά για το τι συμβαίνει μέσα στο μυαλό τους. Οι ερωτικές φαντασιώσεις, οι επιθυμίες, οι ανασφάλειες, τα τραύματα, οι φοβίες μας είναι θέματα που πρέπει να συζητούνται ανοιχτά.

Δεν έχουμε τίποτα για το οποίο θα έπρεπε να ντρεπόμαστε.

Δεν υπάρχει κάτι το οποίο θα έπρεπε να κρύβουμε.

Αν κρατάς αυτό το βιβλίο στα χέρια σου, ίσως αναζητάς απαντήσεις.

Ίσως προσπαθείς να καταλάβεις καλύτερα τον εαυτό σου. Ίσως απλώς κάποιος σου το πρότεινε και ήθελες να επιβεβαιώσεις ότι τα γνωρίζεις ήδη αυτά.

Για οποιονδήποτε λόγο και αν με ξεφυλλίσεις, θέλω να θυμάσαι κάτι. Ήδη έχεις αλλάξει.

Ήδη έχεις καινούριες συνάψεις στον εγκέφαλό σου και έχει

επηρεαστεί η φαντασία σου. Αυτό το βιβλίο είναι ένα ταξίδι το οποίο επηρεάζει τη νευροπλαστικότητα του εγκεφάλου σου.

Θα επιβεβαιώσεις αυτά που σκέφτεσαι κρυφά μέσα σου και θα νιώσεις μια ανακουφιστική απελευθέρωση για το ότι μπορείς να είσαι οτιδήποτε θέλεις να είσαι, χωρίς να πρέπει να αποδείξεις το αυτονόητο... Ότι έχεις το δικαίωμα και την ελευθερία να ζεις τον έρωτα, να απολαμβάνεις το σεξ και να μην αφήνεις κανένα όριο να μπαίνει εμπόδιο στις φαντασιώσεις σου.

Κάθε φαντασίωση είναι μία προσπάθεια να επουλώσουμε κάτι από το παρελθόν και είναι ίσως από τις λίγες ευκαιρίες που το ασυνείδητο επουλώνει πληγές.

Καλό ταξίδι.

Τα ονόματα που θα συναντήσετε στις επόμενες σελίδες δεν είναι αληθινά για λόγους εμπιστευτικότητας και απορρήτου...

...επειδή όμως όλα τα υπόλοιπα είναι αληθινά, εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα με την καρδιά σας ή με τις προκαταλήψεις σας, συνιστώ να πιείτε λίγο χαμομήλι πριν συνεχίσετε.

1

ΧΩΡΙΣ «ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΑ»

Θα μπω κατευθείαν στο θέμα. Χωρίς προκαταρκτικά. Είμαι υπέρ των προκαταρκτικών, όμως κάποιες φορές είναι περιττά. Σκοπός μου είναι να μοιραστώ σκέψεις, εμπειρίες, λάθη, που θα ανοίξουν νέους εγκεφαλικούς ορίζοντες στην ερωτική μας νοημοσύνη.

Ένας σεξουαλικός κύκλος αποτελείται από τέσσερα στάδια: επιθυμία, διέγερση, οργασμό και λύση. Κάπως έτσι είναι δομημένο και αυτό το βιβλίο. Πριν πάμε στο κομμάτι της κορύφωσης, θα αποσαφηνίσω κάποιες έννοιες, ώστε, όταν φτάσουμε στον πυρήνα των φαντασιώσεων, να νιώθουμε πιο οικεία με αυτές. Κατά τη διάρκεια της ανάγνωσης καθενας από εσάς θα αισθάνεται διαφορετικά και κάποιες ιστορίες ίσως προκαλέσουν έντονες σωματικές εκδηλώσεις. Μερικές από αυτές ίσως σε κάνουν να αισθανθείς λίγο άβολα, κάποιες θα σε σοκάρουν και κάποιες θα σε διεγείρουν. Επίσης, κάποιες φαντασιώσεις θα σε αφήσουν παγερά αδιάφορο και κάποιες θα αλλάξουν τη σεξουαλική σου οπτική για πάντα. Όπως και να 'χει, αυτό το «ταξίδι» θα είναι λίγο διαφορετικό και καθετί

διαφορετικό χρειαζόμαστε λίγο χρόνο για να το αφομοιώσουμε και να εξηγήσουμε τι σημαίνει για εμάς.

Αναρωτιόμαστε όλοι τι συμβαίνει εκεί έξω με τις σχέσεις, με τον έρωτα, με το σεξ. Και εγώ το ίδιο. Αναρωτιέμαι. Γιατί πληγωνόμαστε ξανά και ξανά, γιατί το σεξ κάποιες φορές είναι τέλειο και κάποιες χάλια, γιατί η ερωτική επιθυμία εμφανίζεται και εξαφανίζεται, γιατί επιλέγουμε λάθος συντρόφους, γιατί ζηλεύουμε, γιατί απιστούμε, γιατί επαναλαμβάνουμε τα ίδια λάθη, γιατί παραμένουμε σε σχέσεις στις οποίες δεν είμαστε ικανοποιημένοι... Γιατί;

Αυτό που θα ζήσουμε μαζί είναι ένα ταξίδι αυτοπαράτησης και αναστοχασμού. Στο τέλος αυτού του ταξιδιού θα έχεις δημιουργήσει ένα νέο φίλτρο, μέσα από το οποίο θα ερμηνεύεις πιο αποτελεσματικά τη συμπεριφορά των γύρω σου, αλλά και τη δική σου. Πιστεύεις πως οι διάφορες μορφές νοημοσύνης μπορούν να αναβαθμιστούν όσο μεγαλώνουμε; Όχι μόνο μπορούν, αλλά θα ανακαλύψεις και νέες μορφές νοημοσύνης, που οι «έξυπνοι» δεν τις έχουν. Θα επανακαθορίσουμε τι σημαίνει «έξυπνος» μαζί.

Σε αυτές τις σελίδες θα ανακαλύψεις νέες πλευρές του εαυτού σου. Υπάρχουν ερωτήματα που θα μπούμε μαζί στη διαδικασία να τα απαντήσουμε και όποια απάντηση και αν δώσεις είναι αποδεκτή. Το μόνο που θα ζητήσω είναι να πεις την αλήθεια. Να μην απωθήσεις τίποτα στο ασυνείδητο, κάτι που πονάει ή που δεν βολεύει. Αντιθέτως, να το «ξεγυμνώσεις», να το αντιμετωπίσεις και να ανακαλύψεις μέχρι πού μπορείς να φτάσεις. Αυτό το βιβλίο είναι μια ευκαιρία να πάρεις τον έλεγχο της ζωής σου και να εξελίξεις την ερωτική και σεξουαλική νοημοσύνη σου. Είναι ευκαιρία να καθαρίσεις τις σκονισμένες ντουλάπες του μυαλού σου, να ξεφορτωθείς κάποιες τραυματικές εμπειρίες και να ερμηνεύσεις με διαφορετικό τρόπο τη δύσκολη πλευρά της ζωής.

Ξέρω πως διαβάζουμε καθημερινά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης πάρα πολλά γνωμικά και σοφά λόγια, που τα αναπαράγουμε και εμείς, όμως ελάχιστα από αυτά μας επηρεάζουν ουσιαστικά. Είναι γενικολογίες, αοριστίες που ακούγονται σοφές. Στην πράξη δεν αλλάζουν τίποτα. Είμαι της άποψης πως καθένας μας έχει ένα μοναδικό ταξίδι σε αυτή τη ζωή. Δεν υπάρχουν ψυχικά φάρμακα και φιλοσοφίες που είναι για όλους. Ακόμα και όσον αφορά τα πρωτόκολλα της ψυχοθεραπείας είμαι σκεπτικός έως αντίθετος σε αρκετά από αυτά. Όταν συζητάμε με τον πιο διαβασμένο και έμπειρο ψυχολόγο τους φόβους και τα προβλήματά μας, υπάρχει περίπτωση όχι μόνο να μην είναι κατάλληλος για εμάς, αλλά και να μας κάνει χειρότερα ή να μετατοπίσει το πρόβλημά μας σε μία άλλη μορφή. Φαινομενικά μπορεί να λύσαμε κάτι, ενώ το μετατρέψαμε σε κάτι άλλο. Ενδέχεται να μας ανακατέψει, να μας περάσει τις δικές του σκέψεις και πεποιθήσεις. Αναλογίσου πώς είναι εφικτό κάποιος που έχει έντονη σεξουαλική ζωή με ανταλλαγές συντρόφων να μπορεί να συνεργαστεί με κάποιον ψυχολόγο που έχει άκαμπτες θρησκευτικές πεποιθήσεις. Φυσικά και ένας καλός επαγγελματίας μπορεί να αποδεχτεί τους πάντες και, εάν έχει ενσυναίσθηση και δεν είναι επικριτικός, να δουλέψει ηθικά και αποτελεσματικά. Καλή τύχη στο να βρεις έναν τόσο ιδανικό θεραπευτή.

ΟΤΑΝ ΨΑΧΝΟΥΜΕ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ, ΨΑΧΝΟΥΜΕ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ, ΟΧΙ ΤΗΝ ΙΔΙΟΤΗΤΑ

Η ιδιότητα είναι πολλές φορές μια μάσκα, ένα επάγγελμα που δηλώνουμε στην εφορία. Ένας άνθρωπος είναι ένα ταξίδι εμπειριών και επιλογών, μια οντότητα συναισθημάτων και σκέψεων. Μαζί του θα χτίσουμε μια σχέση, ένα δέσιμο. Αν αυτό

το δέσιμο είναι ισχυρό, θα μας πάει πολύ μπροστά. Θα ξεπεράσουμε τα πάντα. Θα πάρουμε τον έλεγχο της ζωής μας. Θα ακούμε τις δικές μας αληθινές σκέψεις. Θα γνωρίσουμε και θα είμαστε ο πραγματικός εαυτός μας. Θα ξεκλειδώσουμε ασύλληπτες προοπτικές. Κάθε σχέση είναι εξαιρετικά σημαντική, ακόμα και η ελάχιστη αλληλεπίδραση δεν είναι αμελητέα. Ίσως κάποιοι το αντιλαμβάνονται στα όνειρά τους. Μια λέξη, μια εικόνα, μια μυρωδιά είναι αρκετή ώστε να δούμε κάτι έντονο στον ύπνο μας. Εκεί εκδηλώνονται οι κρυφές επιθυμίες μας, οι φόβοι μας, τα «δεν πρέπει» της κοινωνίας, οι πόθοι μας. Το ασυνείδητο είναι πλέον αποδεκτό από τη νευροεπιστημονική, την ψυχιατρική κοινότητα και πολλούς επιστημονικούς κλάδους. Είναι συναρπαστικό το πόσο μακριά είμαστε από το να αποκωδικοποιήσουμε τις ασυνείδητες λειτουργίες του εγκεφάλου. Δυστυχώς τα βιώματά μας στην παιδική ηλικία, τα τραύματά μας και πολλά ακόμα είναι θαμμένα σε ένα σημείο του εγκεφάλου στο οποίο δεν έχουμε πρόσβαση. Ακόμα και οι εμπειρίες που αποκτάμε μεγαλώνοντας μπορούν να προστεθούν στο ασυνείδητο. Μια κακοποίηση από έναν σύντροφο είναι τραύμα που κάποιοι άνθρωποι δεν μπορούν να το διαχειριστούν. Ενώ ο εγκέφαλός μας είναι προγραμματισμένος έτσι ώστε να συνδεόμαστε με άλλους ανθρώπους, μια τραυματική εμπειρία μετατρέπει κάποιες λειτουργίες, για να υπάρξει αυτοπροστασία και όχι σύνδεση. Δημιουργούνται τόσοι περιορισμοί, που μας απαγορεύουν να απολαύσουμε και να ζήσουμε τα πιο όμορφα κομμάτια της ζωής... τον έρωτα, το σεξ και την αγάπη. Ας είναι λοιπόν αυτό το βιβλίο μια οπτική που θα σε βοηθήσει να διαχειριστείς σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές χρησιμοποιώντας το μυαλό σου. Το μεγαλύτερο όπλο σου. **Το μυαλό ΣΟΥ...**

ΚΑΝΕΝΑ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΔΕΝ ΘΑ ΟΡΙΣΕΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ!

Ελπίζω να είσαι έτοιμος. Θα σε προκαλέσω αρκετά και σου ζητώ προκαταβολικά συγγνώμη. Είμαι καλοπροαίρετος. Όπως είπα, από την αρχή μέχρι το τέλος του βιβλίου θα παρατηρείς τον εαυτό σου. Σήμερα είσαι σε αυτό το σημείο. Μόλις ολοκληρώσεις το ταξίδι σου μέσα από αυτές τις λέξεις, θα ξαναπαρτηρήσεις πού βρίσκεσαι. Δεν θα είσαι ποτέ ξανά ο ίδιος άνθρωπος. Μη φοβηθείς την αλλαγή. Η αλλαγή είναι εξέλιξη.

ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΣΑΙ ΑΥΤΗ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ;

Δεν εννοώ αν είσαι στο σαλόνι σου ή στο κρεβάτι σου, στο αεροπλάνο ή σε μια παραλία. Μακάρι να είσαι οπουδήποτε μπορείς να διαβάσεις με ηρεμία. Εννοώ πού είσαι συναισθηματικά, σε ποιο σημείο της ζωής σου; Είσαι σε σχέση, είσαι single, μόλις χώρισες, είναι περίπλοκο; Είσαι σε καλό δρόμο και θέλεις να βελτιώσεις κάποιες πτυχές σου ή είσαι έτοιμος να βάλεις τα κλάματα, γιατί δεν καταλαβαίνεις τι συμβαίνει; Νιώθεις χαρά ή νιώθεις απογοήτευση και θλίψη; Έχεις νεύρα και θυμό ή ηρεμία;

Οι σκέψεις μας είναι χιλιάδες και ξέρω πόσο δύσκολο είναι να μην τις αφήσουμε να κυριέψουν το μυαλό μας. Άφησε το μυαλό σου ελεύθερο, κοίταξε με προσοχή αυτές τις λέξεις και μην προσπαθείς να εμποδίζεις τις σκέψεις που έχουν σχέση με προβλήματα ή άγχη... Άφησέ τις να φύγουν σαν να είναι αέρας που αισθάνεσαι για λίγο στο πρόσωπό σου ευχάριστα και τον αφήνεις να σε διαπεράσει και να φύγει. Αν είσαι σε παραλία, νιώσε τα πόδια σου στην άμμο, αν είσαι σε πολυθρόνα ή σε καναπέ, νιώσε το ύφασμα, πάρε μια βαθιά αναπνοή και διάβαζε, άκουγε, μύριζε, άγγιζε αυτές τις λέξεις στο πιο βαθύ σημείο του μυαλού σου. Όπου και να είσαι, νιώσε πώς

ακουμπούν τα δάχτυλά σου τις σελίδες του βιβλίου. Είσαι εδώ; Ξεκινάμε.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΦΑΝΤΑΣΙΩΣΗ;

Όταν αναφερόμαστε στη φαντασίωση, εννοούμε πως το μυαλό μας ταξιδεύει σε μία ευχάριστη κατάσταση, η οποία δεν είναι πολύ πιθανόν να συμβεί, τουλάχιστον όχι άμεσα. Βέβαια, δεν είναι απίθανο να συμβεί, όμως κάποιοι περιορισμοί δεν το επιτρέπουν αυτή τη στιγμή. Κατά τη διάρκεια της φαντασίωσης υπάρχει σωματική και πνευματική διέγερση. Ο Φρόιντ και ο Λακάν, οι γνωστοί ψυχίατροι - ψυχαναλυτές, έχουν αναφερθεί στην έννοια της φαντασίωσης και στο πώς συνδέεται με τα παιδικά μας χρόνια, τις επιθυμίες και το ασυνείδητό μας. Κάποιοι, όταν ήταν μικροί, αντιλήφθηκαν τους γονείς τους να κάνουν σεξ. Αν μάλιστα ήταν σε πολύ νεαρή ηλικία, τότε κατά πάσα πιθανότητα αυτή θα ήταν μια άβολη στιγμή. Όχι πως, αν ήμαστε σε μεγαλύτερη ηλικία και ακούγαμε τη μητέρα μας να μιλάει πρόστυχα ή να έχει οργασμό, δεν θα ήταν άβολο. Περνώντας τα χρόνια, αυτή η σκηνή μπορεί να είναι μια θολή ανάμνηση, όμως ένας ήχος ή μια λέξη ή ακόμα και ένα αντικείμενο ή μια μυρωδιά μπορεί να ζωντανέψει αυτή τη θαμμένη μνήμη. Το πώς επηρεάζει τις μελλοντικές μας επιθυμίες και πράξεις έχει σχέση με το πώς ερμηνεύσαμε αυτή την εμπειρία εκείνη τη χρονική στιγμή και το πώς τη συνδέσαμε με τη δική μας σεξουαλικότητα. Η θεωρία της προσκόλλησης και ο τρόπος που συσχετιζόμαστε με άλλους ανθρώπους μάς ακολουθούν καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Μη νομίζεις πως έχουμε τον έλεγχο σε όσα συμβαίνουν στον εγκέφαλό μας, όμως μπορούμε να πάρουμε τον έλεγχο σε όσα φέρνουμε στο συνειδητό κομμάτι μας.

Όσοι βιώσαμε την περίοδο του κορονοϊού, μία περίοδο που

μείναμε μέσα στο σπίτι για να μη μεταδοθεί ο ιός περισσότερο, φέραμε ως φαντασίωση το ότι βγαίναμε έξω και πηγαίναμε όπου θέλαμε, όποια ώρα θέλαμε. Οι φαντασιώσεις έχουν έναν τρόπο να μας κάνουν να αισθανόμαστε πιο όμορφα, δημιουργώντας ακόμα και στο σώμα μας μια κατάσταση ευφορίας. Η ονειροπόληση είναι μία μορφή φαντασίωσης. Πολλές φορές οδηγούμε χρησιμοποιώντας τις αυτόματες λειτουργίες μας, όμως το μυαλό μας ταξιδεύει. Η διαφορά της ονειροπόλησης είναι ότι πολλές φορές ταξιδεύει σε άγχη, προβλήματα και υποχρεώσεις, ενώ κάποιες άλλες τη δημιουργούμε εμείς συνειδητά για να θυμηθούμε κάτι ή να αναπαραστήσουμε μελλοντικά γεγονότα που θα μας κάνουν να αισθανθούμε χαρά. Η φαντασίωση, ειδικά με τον όρο που θα τη χρησιμοποιήσουμε σ' αυτό το βιβλίο, είναι μια θετική κατάσταση και συνδέεται με την επιθυμία. Υπάρχει ένα φάσμα που ξεκινά από την ασυνείδητη φαντασίωση και φτάνει στη συνειδητή φαντασίωση. Κάποια κομμάτια τα χρησιμοποιούμε συνειδητά και έχουν σκοπό, όπως για παράδειγμα την ώρα της αυτοϊκανοποίησης να σκεφτόμαστε ένα συγκεκριμένο πρόσωπο σε μια συγκεκριμένη κατάσταση που την πλάθουμε εμείς. Όταν όμως αυτοϊκανοποιούμαστε ανακαλώντας κομμάτια από τη μνήμη, τότε εκεί χρησιμοποιούμε τη συνειδητή ονειροπόληση.

Η φαντασίωση μας φέρνει πολύ κοντά στο πιο ασυνείδητο κομμάτι του εαυτού μας. Ακόμα και τις φορές που μπορεί να πιστεύουμε πως συμμετέχουμε πιο ενεργά στο να φτιάξουμε ένα σενάριο, όπως για παράδειγμα το ότι στο κρεβάτι μας συμμετέχει κι ένα τρίτο άτομο, από πίσω δουλεύουν ασυνείδητες διεργασίες από παλαιότερα βιώματα και πολύ κρυφές επιθυμίες που ίσως ντρεπόμαστε να μοιραστούμε. Αυτό θα το αναπτύξουμε σε βάθος σε επόμενο κεφάλαιο.

Ακόμα και στην ψυχοθεραπεία συχνά χρησιμοποιείται ως τεχνική η φαντασίωση, για να καταλάβουμε πολλά για το

αίτημα και τις επιθυμίες των θεραπευομένων. Τους προτείνουμε για παράδειγμα να επιλέξουν έναν σούπερ ήρωα ή μία μαγική ικανότητα προσεγγίζοντας με ασφάλεια τους φόβους, τις πυρηνικές πεποιθήσεις και τις κρυφές επιθυμίες τους. Οι φαντασιώσεις, επίσης, είναι ένας τρόπος να ξεφύγουμε από αρνητικές σκέψεις και καταστάσεις, να ζήσουμε κάποια πράγματα πιο έντονα και να δραπετεύσουμε από την πραγματικότητά μας.

Η ερωτική φαντασίωση λοιπόν, στην οποία θα εστιάσουμε, θα είναι σαν ένα από τα πιο ζωντανά και όμορφα όνειρά μας, με τη διαφορά ότι αυτό το όνειρο θα το δημιουργούμε εμείς και υπάρχει ενδεχόμενο, έστω και μικρό, να πραγματοποιηθεί.

Όταν αναφέρομαι στην ερωτική φαντασίωση, δεν αναφέρομαι μόνο στο σεξουαλικό κομμάτι, αλλά σε όλες τις σκέψεις, τις συμπεριφορές και τα συναισθήματά μας που σχετίζονται με την ερωτική και σεξουαλική μας υπόσταση. Κάποιοι ψυχολόγοι ορίζουν τη σεξουαλική φαντασίωση ως τις σκέψεις που περνούν από το μυαλό μας κατά τη διάρκεια σεξουαλικών δραστηριοτήτων, διαβάζοντας ή βλέποντας σχετικό κείμενο, βίντεο ή φωτογραφίες ερωτικού περιεχομένου. Εγώ δεν την όρισα με αυτόν τον τρόπο, διότι θεωρώ πως οι φαντασιώσεις μας δεν περιορίζονται. Μια ακαθόριστη αίσθηση, ένα αεράκι, μια μυρωδιά, ένα χρώμα, ένα αντικείμενο, ένα τοπίο, μία μελωδία αρκούν για να κάνουμε τον ανάλογο συσχετισμό και να «ταξιδέψουμε» ερωτικά.

Η προϋπόθεση για να δημιουργηθεί μια φαντασίωση είναι η ύπαρξη της φαντασίας. Η φαντασία είναι η ικανότητά μας να δημιουργούμε εικόνες, ιδέες, αναπαραστάσεις που

δεν υφίστανται στην πραγματικότητα. Είναι μια εγκεφαλκή λειτουργία, που βοηθάει να δώσουμε νόημα σε πολλές αφηρημένες και μη έννοιες. Επίσης βοηθάει να κατανοήσουμε γνωστικές λειτουργίες και να εξυπηρετήσουμε μαθησιακές διαδικασίες. Πολλοί έχουν υποστηρίξει πως η φαντασία είναι πιο σημαντική από τη γνώση, διότι δεν υπάρχει κανένας περιορισμός. Μάλιστα, ο Ντανιέλ Λαγκάς, ο γνωστός Γάλλος ψυχολόγος, υποστήριζε πως σε αυτή τη δημιουργική εγκεφαλκή δραστηριότητα συμμετέχει και η αντίληψη, δηλαδή το πώς ερμηνεύουμε και αποδίδουμε νόημα στα πάντα γύρω μας, ακόμα και στον ίδιο μας τον εαυτό.

Η αντιληπτική νοημοσύνη παίζει τεράστιο ρόλο στη λήψη αποφάσεων, στο πώς να μην επαναλαμβάνουμε λάθη, στο να βελτιωνόμαστε, στον τρόπο που συνεργάζονται οι αισθήσεις μας, ακόμα και στο να αποδεχτούμε τον ρόλο που παίζουν οι σεξουαλικές φαντασιώσεις μας.

Σχετικά με τη φαντασία, επειδή είναι ένα κομμάτι το οποίο οφείλω να σημειώσω πως είναι λίγο διαφορετικό σε μικρά ποσοστά του πληθυσμού, πριν συνεχίσω, θα ήθελα να αποσαφηνιστούν τα εξής:

Ένα φαινόμενο που ξεκίνησε να μελετάται μόλις τα τελευταία δέκα χρόνια, είναι η αφαντασία (aphantasia), που συναντάται στο 2% του πληθυσμού. Τα άτομα με αφαντασία δεν μπορούν εκ προθέσεως να φανταστούν πρόσωπα, καταστάσεις και αντικείμενα. Αυτό σημαίνει ότι αδυνατούν να δημιουργήσουν και μια σεξουαλική φαντασίωση. Ενώ μπορεί να σκεφτόμαστε ότι αυτό ίσως δυσχεραίνει τη σεξουαλική τους ζωή, πολλά από αυτά τα άτομα βιώνουν τη σεξουαλική διέγερση ανακαλώντας στο μυαλό τους γεγονότα με τη μορφή αφήγησης, παρά με τη μορφή εικόνας, όπως συνήθως γίνεται κατά τη διάρκεια μιας σεξουαλικής φαντασίωσης. Στον αντίποδα αυτού του φαινομένου υπάρχει η υπερφαντασία

(hyperphantasia), όπου τα άτομα έχουν τόσο ισχυρές φαντασιωτικές ικανότητες, που πολλές φορές η φαντασία τους είναι πιο «ζωντανή» από την πραγματικότητα. Μπορεί αυτό να ακούγεται ως μια ιδανική ικανότητα αναφορικά με τις σεξουαλικές φαντασιώσεις, όμως τα άτομα με υπερφαντασία συχνά απογοητεύονται όταν έρχεται η στιγμή της εκπλήρωσης της φαντασίωσής τους, γιατί η πραγματικότητα αδυνατεί να φτάσει το επίπεδο πολυπλοκότητας αυτού που είχαν φαντασιωθεί.

Η φαντασία μας λοιπόν, ίσως από τις πιο σημαντικές ικανότητές μας, θα μας ξεκλειδώσει εμπειρίες που κάποιοι άνθρωποι δυστυχώς δεν έχουν την παραμικρή ιδέα ότι υπάρχουν. **Το μοναδικό κλειδί που χρειάζεται κάποιος να έχει είναι να μη φοβηθεί να ταξιδέψει μέσα από το μυαλό.** Να μη βάλει από μόνος του εγκεφαλικά σύνορα. Καθένας θα χρησιμοποιήσει αυτό το κλειδί για να ανοίξει τις πόρτες που θα επιλέξει. Κάποιοι θα το χρησιμοποιήσουν για να ξεκλειδώσουν την επαγγελματική επιτυχία, την ακαδημαϊκή πορεία, τις τέχνες, τη μαγειρική, την αρχιτεκτονική και την αστρονομία. Εμείς αυτό το κλειδί θα το χρησιμοποιήσουμε για τις ερωτικές μας σχέσεις.

Πριν να το ξέρει κανείς
από τους δυο μας, ανήκαμε
ο ένας στον άλλον.

Γιόχαν Κρίστιαν Φρίντριχ Χέλντερλιν



ΤΟ ΒΑΖΟ ΤΩΝ ΕΠΙΘΥΜΙΩΝ

Μια πρώην σχέση μου είχε μία πολύ έξυπνη ιδέα. Το δώρο που μου έκανε ήταν ένα πολύ μεγάλο γυάλινο βάζο σε σχήμα γυάλας. Το βάζο είχε μέσα μικρά χαρτάκια τυλιγμένα με μια κόκκινη κορδέλα, σαν μικροί πάπυροι, οι οποίοι έφταναν μέχρι πάνω πάνω στη γυάλα. Όταν το αντίκρισα, μου έκανε μεγάλη εντύπωση, όχι μόνο γιατί αισθητικά φαινόταν κάτι όμορφο και πολύ διαφορετικό, αλλά και γιατί είχε ένα πολύ διαφορετικό κόνσεπτ. Όταν μου είπε να διαλέξω, σαν μικρό παιδί βούτηξα το χέρι μου αρκετά βαθιά και τράβηξα ένα. Ξετύλιξα το κόκκινο κορδελάκι και διάβασα: «Διάλεξε έναν ρόλο για μένα και πες μου τι πρέπει να φοράω».

«Τι είναι αυτό;» γέλασα.

«Είναι αυτό που έπρεπε να πάρεις για τα γενέθλιά σου. Ένα δώρο που το ανοίγεις σήμερα και το απολαμβάνεις για καιρό. Κάθε φορά που θα είσαι σε καλή διάθεση θα μπορείς να ξετυλίγεις μια νέα επιθυμία και εγώ θα σ' την πραγματοποιώ. Κάποιες είναι μόνο για σένα, κάποιες είναι εκεί για τους δυο μας και κάποια χαρτάκια είναι κενά. Είναι λίγα αυτά, όμως έχω βάλει μερικά, για να μπορώ να ζητάω και εγώ κάτι. Είναι οι δικές μου φαντασιώσεις... Ελπίζω να σου αρέσει το δώρο μου».

Πρέπει να ομολογήσω ότι ήταν από τα πιο πρωτότυπα ερωτικά δώρα που έχω λάβει. Δεν ήταν μόνο η διάρκεια του δώρου και το περιεχόμενο, το οποίο είχε μέσα δεκάδες επιθυμίες και φαντασιώσεις, ήταν η σκέψη και η προετοιμασία. Όταν υπάρχει διάθεση και φαντασία, τότε ακόμα και τα δώρα μπορούν να αποκτήσουν μια άλλη διάσταση. **Ένα δώρο για σένα μπορεί να είναι ένα δώρο για τη σχέση.**

ΦΑΝΤΑΣΙΩΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η φαντασίωση προτείνεται πολύ συχνά ως εργαλείο για να ξεπεραστούν σεξουαλικού είδους διαταραχές. Φανταστείτε για παράδειγμα περιπτώσεις στις οποίες άνθρωποι οποιουδήποτε φύλου αδυνατούν ή αργούν πάρα πολύ να έρθουν σε οργασμό, γιατί έχουν συνειδητές και ασυνειδητες φοβίες, τραύματα και αρνητικές σκέψεις. Οι φαντασιώσεις εξυπηρετούν πάρα πολλούς διαφορετικούς σκοπούς, όπως για παράδειγμα το να μπορεί κάποιος να απομακρύνει την προσοχή του από τις αρνητικές σκέψεις ή να μπορεί να χαλαρώνει αποσπώντας την προσοχή του από αυτό που συμβαίνει. Φαίνεται αντιφατικό, εφόσον αυτό που συμβαίνει στην προκειμένη περίπτωση είναι η σεξουαλική πράξη, που θα μας φτάσει στην κλιμάκωση, όμως ένα παράδειγμα που θα βοηθήσει στην κατανόησή του είναι όταν πηγαίνουμε στην τουαλέτα. Πολλοί άνθρωποι ανέκαθεν διάβαζαν περιοδικά ή πλέον μπαίνουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης όταν είναι στην τουαλέτα. Δεν το κάνουν όλοι επειδή έχουν θέματα εντερικά, αλλά για να μπορέσει κάποιος να χαλαρώσει και να μην εστιάζει στο ότι θα πρέπει να λειτουργήσει εκείνη τη στιγμή, θα χρειαστεί να κάνει ακριβώς το αντίθετο, θα πρέπει δηλαδή να αποσπάσει την προσοχή του από αυτό. Διαβάζοντας ένα περιοδικό, χαλαρώνουμε και μπορούμε να κάνουμε την ανάγκη μας. Ακόμα και όταν θέλουμε επειγόντως να ουρήσουμε, αλλά βρίσκεται κάποιος μπροστά μας, θα παρατηρήσουμε ότι δυσκολευόμαστε. Ίσως αν ζητήσουμε να γυρίσει από την άλλη, ώστε να μη μας κοιτάζει, ή ανοίξουμε τη βρύση, να τα καταφέρουμε πιο εύκολα. Η χαλάρωση έρχεται όταν δεν εστιάζουμε σε αυτό που πρέπει να κάνουμε.

Αντιστοίχως, όταν το μυαλό μας ταξιδεύει σε μια φαντασίωση, το σώμα μας χαλαρώνει, απολαμβάνει τη σωματική και εγκεφαλική διέγερση κι έτσι μπορεί να βιώσει ευκολότερα

οργασμό. **Τα περισσότερα πράγματα στη ζωή μας συμβαίνουν όταν αφηγόμαστε.** Σε περιπτώσεις που οι γυναίκες κάνουν squirting, έχει παρατηρηθεί πως πολλές λόγω της ντροπής που νιώθουν, όταν μια μεγάλη ποσότητα υγρού εκτοξεύεται την ώρα του οργασμού, αισθάνονται άβολα. Αυτό που προσπαθούν να κάνουν λοιπόν κάποιες είναι να εμποδίσουν τον οργασμό τους σκεπτόμενες κάτι άσχετο. Εμποδίζοντας όμως μία φυσική λειτουργία, που μάλιστα σε πολλούς άντρες και γυναίκες αρέσει τόσο, που τη λαχταρούν, προγραμματίζουν το σώμα τους να αποφεύγει την κλιμάκωση. Όλες οι αγχωτικές σκέψεις που έχουμε για τον εαυτό μας και τη σεξουαλικότητά μας είναι συνήθως μη ρεαλιστικές και γι' αυτόν τον λόγο πρέπει να εντοπιστούν τα εργαλεία που λειτουργούν καλύτερα στον καθένα. Οι φαντασιώσεις όχι μόνο συνεισφέρουν στη μεγαλύτερη απόλαυση, αλλά μπορούν να μας βοηθήσουν να ξεπεράσουμε και πολλά από αυτά που μας κρατούν πίσω. **Αν μάθουμε να αφηγόμαστε, θα μάθουμε να απολαμβάνουμε.**