



Emanuele Palmieri — Coach del Piacere e della Libido Femminile (IPHM & IAOTH Certified)
<https://quelprimopasso.it/libido/>

LA MAPPA DEL DESIDERIO FEMMINILE

*Guida alla Riconnessione Somatica, alla Regolazione del Sistema Nervoso e al
Risveglio della Libido*

INTRODUZIONE: Il Mito della 'Donna Rotta'

Se sei qui, è probabile che tu abbia vissuto o stia vivendo quel senso di frustrazione silenziosa in cui il tuo corpo sembra non rispondere come vorresti. Forse hai percepito un calo del desiderio, fai fatica a lasciare andare i pensieri durante l'intimità, oppure hai la sensazione che la tua sessualità si sia 'spenta' sotto il peso dello stress, dei ruoli quotidiani o delle delusioni del passato.

Principio Fondamentale: Voglio dirti subito una cosa fondamentale: non sei rotta. Non c'è nulla di sbagliato in te.

La cultura moderna ci ha abituati a valutare la libido femminile secondo parametri maschili o cinematografici: un desiderio immediato, spontaneo, sempre pronto a scattare all'improvviso. Ma la biologia e le neuroscienze ci dimostrano che il desiderio femminile funziona in modo completamente diverso.

CAPITOLO 1: Desiderio Spontaneo vs. Desiderio Reattivo

Uno dei concetti più liberatori elaborati dalla moderna sessuologia (Rosemary Basson & Dual Control Model di Bancroft e Janssen) è la distinzione tra Desiderio Spontaneo e Desiderio Reattivo.

- **Il Desiderio Spontaneo:** La spinta erotica che nasce 'dal nulla'. È tipica della prima fase dell'innamoramento o della sessualità maschile.
- **Il Desiderio Reattivo:** La forma dominante di desiderio nel corpo femminile. Il desiderio non precede l'intimità, ma nasce COME RISPOSTA a uno stato di sicurezza emotiva, rilassamento corporeo e stimolazione sensoriale piacevole.



Emanuele Palmieri — Coach del Piacere e della Libido Femminile (IPHM & IAOTH Certified)
<https://quelprimopasso.it/libido/>

CAPITOLO 2: Auto-Test Pratico sui Freni Inibitori

Il Dual Control Model dimostra che la nostra libido è regolata da due sistemi nel cervello: l'acceleratore (SEI) ed il freno inibitorio (SII). Rispondi a queste 5 domande:

Auto-Test dei Freni Inibitori

1. Durante l'intimità, la tua mente tende a vagare sulle cose da fare o sul giudizio del tuo corpo?
2. Hai paura di deludere il partner se non raggiungi l'orgasmo?
3. Percepisci tensioni muscolari nel bacino o tendi a trattenere il respiro?
4. Ti senti in colpa se dedichi tempo unicamente al tuo piacere personale?
5. Hai mai vissuto esperienze in cui i tuoi confini non sono stati pienamente rispettati?

Se hai risposto 'Sì' a due o più domande, la tua libido non è scomparsa: è semplicemente protetta dal tuo sistema di difesa automatica.

CAPITOLO 3: Il Sistema Nervoso Autonomo

Il piacere richiede uno stato di Sicurezza Ventrale Vagale (Teoria Polivagale di Stephen Porges). Se il tuo sistema nervoso è in allarme o congelamento, il corpo chiude la risposta sessuale. Il coaching somatico agisce riportando il sistema nervoso al rilassamento profondo.

CAPITOLO 4: 3 Esercizi Somatici da Praticare a Casa

Esercizio 1: Il Respiro Addominale di Ancoraggio (Grounding)

- Quando farlo: Ogni sera prima di dormire o quando senti stress.
- Come fare: Sdraiati in un luogo confortevole con una mano sul petto e una sull'addome inferiore. Inspira lentamente dal naso per 4 secondi inviando l'aria nel bacino. Espira dalla bocca per 6 secondi con un leggero sospiro ('Ahhh'). Ripeti per 5 minuti.

Esercizio 2: Mappatura Sensoriale No-Goal (Senza Obiettivo)

- Quando farlo: Quando sei da sola in uno spazio privato.
- Come fare: Dedica 10 minuti a toccare la pelle delle braccia, del collo o delle cosce senza alcun obiettivo orgasmico o sessuale. Nota unicamente quali sfioramenti ti danno sollievo. Prendi o riprendi una comunicazione nutriente tra il tuo corpo, le tue sensazioni e la tua mente.

Esercizio 3: La Riscrittura delle Voci Inibitorie



Emanuele Palmieri — Coach del Piacere e della Libido Femminile (IPHM & IAOTH Certified)
<https://quelprimopasso.it/libido/>

- Come fare: Scrivi su un foglio la voce giudicante che sorge nei momenti intimi (es. 'Devo sbrigarmi').

Accanto ad essa, scrivi la risposta del tuo Maschile Sicuro interno (es. 'Il mio corpo ha i suoi tempi. Oggi scelgo di ascoltarmi in totale tranquillità')

CAPITOLO 5: Il Tuo Invito Personale

Se desideri fare un primo colloquio conoscitivo in totale sicurezza e riservatezza con **confini etici No-Contact**:

👉 **Invito Gratuito:** Prenota una Chiamata di Sintonia Gratuita di 20-40 minuti su:

<https://cal.com/emanuele-palmieri-z5nmtz/chiamata-gratuita-40-minuti>