UN VIAGGIO NELL'INTIMITÀ UMANA

I Paesaggi del Cuore

L'Intimità oltre il Tempo

Ogni vita è un viaggio. Ogni viaggio ha la sua intimità.

Dr. Stefano Bernardi
Psicologo Psicoterapeuta
Sessuologo
Docente IUSVE

Lo Sguardo Iniziale

La sessualità non comincia con un gesto.

> *Comincia con uno sguardo.*
> *Con un "ci sono".*

La Sessualità è una Storia



Cresce con Noi

Una storia che cresce con noi in ogni fase della vita.



Cambia Voce

Impara sfumature e registri comunicativi sempre nuovi.



Le Stagioni

Si intreccia armoniosamente con le nostre stagioni.

La Sessualità Non Finisce

Non è una porta che si chiude.

È una finestra che si apre su un paesaggio diverso.

La Voce del Desiderio

GIOVENTÙ	Da giovani è un tuono.
ETÀ ADULTA	Da adulti è un ritmo.
MATURITÀ	**Nella maturità è una luce che non abbaglia, ma scalda.**

L'Incontro Secondo Buber

L'essere umano diventa "Io" solo attraverso il contatto con il "Tu".

SFIORARE

Ci sono incontri che ci sfiorano.

ATTRAVERSARE

Incontri che ci attraversano.

TRASFORMARE

E incontri che ci trasformano.

La Dimensione Io–Tu

L'ALTRO COME SOGGETTO

Quando l'altro non è un oggetto,
ma un universo che ci guarda.

La Trappola dell'Io–Esso

Quando l’altro diventa:

- Funzione
- Prestazione
- Misura

E la relazione perde la sua anima.

08. ERICH FROMM

L'Amore Come Arte

Amare è un mestiere dell'anima.

Cura
Premura attiva per la vita e la crescita.

Rispetto
Capacità di vedere l'altro per ciò che è.

Responsabilità
Risposta volontaria ai bisogni altrui.

Conoscenza
Comprensione profonda e non superficiale.

L'Amore Maturo

Non dice: “Dammi.”

Dice: “Sono qui.”

E resta.

Il Corpo Che Cambia



Non Tradisce

Il corpo non ci sta abbandonando.



Racconta

Custodisce la storia che abbiamo vissuto.



Evolve Con Noi

Si adatta ai tempi del nostro sentire.

Menopausa e Andropausa

Non sono un tramonto.

> Sono un secondo orizzonte, più lento, più profondo, più vero.

La Bellezza del Tempo

Le rughe sono mappe.

Le cicatrici sono capitoli.

La pelle è memoria.

La Vulnerabilità Come Forza



**Quando ci mostriamo fragili,
l'altro ci vede davvero.**

La Carezza Che Parla

Una carezza può dire tre cose essenziali:



“Ti vedo.”



“Ti sento.”



“Ci sono.”

La Sessualità è Ascolto

LIVELLO 1

Ascoltare il proprio ritmo.

LIVELLO 2

Ascoltare il ritmo dell’altro.

LIVELLO 3

Ascoltare il ritmo della relazione.

La Sessualità è Presenza

Non serve essere perfetti.

L'illusione della prestazione ideale

→

Serve essere presenti.

Qui, ora, pienamente con l'altro.

La Sessualità è Tenerezza

La tenerezza è la forma più alta dell'intimità.

È erotismo che non ha bisogno di rumore.

La Sessualità è Libertà

Dai Modelli

Libertà dagli standard imposti dall'esterno.

Dai Confronti

Libertà dal paragone con il passato o con gli altri.

Di Essere

Libertà di essere esattamente come siamo.

Infanzia

I primi germogli del sentire corporeo

01

Il corpo si sveglia.

02

Le emozioni si accendono.

03

Il mondo diventa scoperta.

Adolescenza

L'impeto e la ricerca del sé

Il corpo corre.

Il cuore inciampa.

L’identità cerca casa.

Giovani Adulti

LA SESSUALITÀ DIVENTA:

- Promessa
- Scelta
- **Cammino condiviso**

Età Adulta

LA SESSUALITÀ DIVENTA:

- Equilibrio
- Dialogo
- **Casa che si costruisce ogni giorno**

Terza Età

Silenzio che parla

Lentezza che avvicina

Profondità che accoglie

Le Difficoltà Fanno Parte del Viaggio

Mutamento dei Ritmi

Il desiderio cambia.

Adattamento Fisico

Il corpo risponde diversamente.

E va bene così.

La Sessualità Digitale

Un mondo veloce, luminoso, immediato.

Ma la profondità non ha fretta.

La Coppia Che Evolve

FASE 1
Ci si incontra.

FASE 2
Ci si costruisce.

FASE 3
Ci si sostiene.

FASE 4
Ci si ritrova.

La Sessualità Segue la Coppia

Non è sempre uguale.
Rifiuto della rigidità

Non deve esserlo.
Accettazione del flusso

Respira con noi.
Sintonia vitale continua

La Poesia del Cambiamento

Il corpo che cambia non perde bellezza.

Cambia linguaggio.

Quindi

La sessualità abita ogni stagione.

Il cambiamento è poesia.

L’intimità matura è un paesaggio da attraversare insieme.

Contatti e affiliazioni

Dr. Stefano Bernardi

Psicologo Psicoterapeuta Sessuologo

Docente IUSVE

Coordinatore Macro Regioni
Società Italiana di Riproduzione Umana

Tel. 346 3148242

bernardi.dr.stefano@gmail.com