

& AMORE SESSO

Linda Rossi

psicoterapeuta e sessuologa



Gli appunti del caffè

AMORE & SESSO

Linda Rossi
psicoterapeuta e sessuologa

*“Per essere bravi amanti
ci vuole esperienza. Fare sesso
è come nuotare, bisogna imparare
i giusti movimenti. E ogni tanto
cambiare stile”.*

*Parole di Linda Rossi,
psicoterapeuta e sessuologa
che da settembre 2003 cura
la rubrica di successo
“Amore e sesso” sul Caffè.*

*Qui raccolte le prime 41 rubriche
in risposta alle lettere dei lettori*



AMORE & SESSO

Linda Rossi
psicoterapeuta e sessuologa

Gli appunti del Caffè

AMORE & SESSO
Linda Rossi

Gli appunti de "il Caffè"
© 2004 Rezzonico Editore - via Luini 19 - 6600 Locarno

Edizione a cura de "il Caffè"
Direttore responsabile: Lillo Alaimo

Stampa e legatura:
Rezzonico Editore, Locarno

Tutti i diritti di copyright sono riservati.
Ogni violazione sarà perseguita a termini di legge.

Prefazione

di **Simonetta Caratti**, caporedattrice del Caffè

Con la rubrica "Amore e sesso" il Caffè ha fatto centro. Ha dato battaglia all'ignoranza, cercando di scardinare un tabù, quello del sesso, che ha dato e continua a dare filo da torcere a tanti dentro e fuori dalla camera da letto. Quanti dubbi mai espressi, quanti sensi di colpa, ansie e sentimenti di inadeguatezza hanno tormentato generazioni su generazioni. Era ora di spalancare una finestra su questo tormentato universo per spazzare via assurde credenze. Certo, assurde credenze. Come quella, purtroppo ancora diffusa, che accarezzarsi fa male e può addirittura farlo rinsecchire. Numerosi adolescenti ancora oggi si sentono ripetere in famiglia che masturbarsi è pericoloso. Sono tutte fandonie. Come il calo del desiderio nella terza età. Oppure l'appannaggio maschile del corteggiamento. La lista dei luoghi comuni sarebbe lunga. La confusione è tanta. A fare chiarezza ci ha pensato Linda Rossi, psicoterapeuta e specialista in sessuologia, che da settembre 2003 cura appunto sul Caffè la rubrica di successo "Sesso e amore": un filo diretto con i lettori che sottopongono settimanalmente all'esperta dubbi, problemi, incertezze e curiosità. E di lettere in redazione ne arrivano a gogo. Tante persone anziane ci scrivono. Ma pure analfabeti emotivi, soprattutto uomini innamoratissimi che con tenerezza chiedono come uscire dalla quotidianità del rapporto e aprire il cuore e la mente alla loro compagna. Uomini in crisi alle prese con ansie da prestazione. Ma anche donne confuse da passeggiare pulsioni omoses-

suali o confrontate a compagni casanova. Come pure madri sedotte e abbandonate. Sono solo alcuni assaggi delle tematiche che la psicoterapeuta Linda Rossi ha affrontato dal settembre 2003 con professionalità nella sua rubrica usando un linguaggio chiaro, diretto e accessibile a tutti. Linda Rossi è nata a Locarno, ha conseguito una licenza in psicologia all'università di Ginevra, una specializzazione in sessuologia in Francia (Toulouse) al Centro internazionale di formazione e ricerca in educazione sessuale, sotto la guida del Prof. Jean-Yves Desjardins. Vanta alcune pubblicazioni e presentazioni in materia ed una lunga esperienza al fronte sul tema delle disfunzioni sessuali a Ginevra, dove era attiva nell'unità diretta dallo psichiatra e sessuologo Willy Pasini. Nel 1997 Linda Rossi ha iniziato consulenze anche in Ticino, per poi decidere di tornare definitivamente nel 2001.

Da allora ha aperto uno studio a Lugano. Sconcertata dall'ignoranza di numerosi ticinesi sulla gestione della propria sessualità e delle relazioni di coppia, Linda Rossi si è messa a disposizione per dibattere pubblicamente di sesso e amore. Solo un dialogo schietto, aperto, scientifico, senza moralismo e falsi tabù può aiutare a ritrovare la serenità nella coppia.

Troppi soffrono in silenzio e si sentono inadeguati.

Proprio per tendere una mano a chi non osa parlarne o aprirsi in pubblico, il Caffè pubblica la raccolta delle prime 37 rubriche apparse sul domenicale da settembre 2003 a maggio 2004.

L'intervista

di **Patrizia Guenzi**

L'amante ideale? Una persona che è diventata competente. Ma anche chi ha costante il desiderio di imparare, esplorare, sperimentare, condividere, divertirsi, apprezzare. Parola di Linda Rossi che, un po' per "gioco" e molto per curiosità, ha acconsentito a mettersi a disposizione dei lettori del Caffè con una rubrica tutta sua. Ogni settimana, con linguaggio semplice, esplicito e trasparente, senza inutili sottintesi o ambiguità, spiega, illustra, interpreta e, a volte perché no, risolve i problemi che le sottopongono. Così, capita anche che genitori traggano spunto dai testi della Rossi per affrontare o commentare assieme ai propri figli adolescenti argomenti legati alla sfera sessuale.

Torniamo all'affermazione iniziale. L'amante ideale è una persona competente. Cioè?

"Per essere dei bravi amanti è necessaria la pratica, l'esperienza. E questa, difficilmente la si può già avere a 16, 18, 20 anni. Occorre il tempo per imparare. Il tempo per capire, soprattutto, che il sesso fa parte del-

la nostra vita. Deve farne parte".

Quindi tutti possono diventare dei bravi amanti, basta un poco di impegno?

"Certo. È ciò che voglio far capire a chi mi scrive disperandosi perché non prova piacere, o non sa come coinvolgere il partner. La sessualità s'impara. Fino a che una donna è convinta che soltanto rilassandosi potrà eccitarsi e avere un orgasmo, beh... siamo davvero all'abc. Se nessuno le ha spiegato che, invece, occorre partecipare e, quindi, muoversi in un dato modo, non sarà mai soddisfatta".

C'è ancora molto da dire, perciò, da spiegare sia alla donna che all'uomo. I problemi sono più o meno quelli di sempre o no?

"Direi di sì. Ma soprattutto manca la voglia di impegnarsi. Spesso, quindi, la coppia finisce per 'accontentarsi' e, inevitabilmente, ad un certo punto, uno dei due non ce la fa più. Non aspettiamo troppo prima di chiedere aiuto, di capire, altrimenti tutte le nostre aspettative saranno inevitabilmente deluse. E aspettando si rischia che poi diventa troppo tardi".

Sembrerebbe la cosa più semplice del mondo, invece...

"Invece c'è ancora moltissima ignoranza. Nel senso che per molte persone non è chiaro il concetto di come vada vissuta la sessualità. Spesso, poi, si pre-

ferisce non parlare 'di certe cose'. Nelle consultazioni ho notato parecchia resistenza, pudore, vergogna. Invece a volte il problema è davvero di poco conto e basta poco per risolverlo".

Che funzione ha la sessualità nella nostra vita?

"Più di una. Il bisogno affettivo, molto importante nella fase dell'innamoramento; far calare una tensione, non necessariamente sessuale; ottenere del piacere e, infine, procreare. Questo quarto elemento, chiaramente, può anche non esserci, ma qualora ci fosse, non deve assolutamente escludere gli altri, soprattutto quello del piacere".

Per fare del buon sesso serve un po' di egoismo?

"Sì, io parlo di essere egocentrati. Che si veda l'incontro erotico come uno scambio di piacere dove ognuno è responsabile di sé, si nutre dell'altro, in un gioco complice, dove mi eccito dando piacere all'altro e vedendo che l'altro lo sa ricevere.".

Quindi?

"La donna la deve smettere di avere troppe esigenze nei confronti dell'uomo. Essere passiva e pensare che sia lui a dover indovinare e sapere tutto. Parlare, ascoltare, chiedere e osare di più è importante. Inoltre, la donna deve far suo il diritto del piacere sessuale, dello scambio erotico. L'uomo, che con l'emancipazione femminile a volte si sente

un po' spiazzato, deve riuscire a riprendersi il suo istinto intrusivo. Altrimenti la donna si lamenterà per non sentirsi desiderata".

Sembra un po' il gatto che si morde la coda...

"In un certo senso sì. Per questo dico che alla base di una buona vita sessuale dev'esserci competenza e dialogo. Non possiamo pensare che il partner sappia cos'è meglio per noi. Non è dentro di noi. Così, uomo e donna, rischiano di passare la vita a lamentarsi del partner - perché non fa il primo passo, perché non capisce le mie esigenze, perché non ha voglia di condividere - negandosi una delle gioie più a portata di mano e meno costose che la vita offre loro".

Come evitare l'usura?

"Con la fantasia. Fare sesso è un po' come nuotare. Vanno imparati i giusti movimenti. Ma, così come quando nuotiamo è bello cambiare stile, così il sesso diventa di qualità migliore e più soddisfacente con qualche gioco, immaginando situazioni o contesti nuovi... Insomma, con più creatività".

Se il desiderio non fa rima con sentimento

7 settembre 2003

Spesso le donne che mi consultano per un calo o per mancanza di desiderio sessuale nei confronti del marito o del compagno credono di non amarlo più. Questo le mette parecchio in crisi perché sentono di voler gli ancora molto bene, magari più di prima; non vedono alcun motivo di disaccordo, sotto tutti gli altri aspetti formano una coppia che funziona, non c'è desiderio per un altro uomo e, se dovessero rifare la scelta, l'eletto sarebbe ancora lui. Allo stesso tempo, però, "non è più come prima", come all'inizio della loro storia quando c'era quella grande passione e quando l'amore l'avrebbero fatto sempre, al punto che lui credette di aver a che fare con una "bomba del sesso".

Con questa sofferenza nel cuore vengono a chiedermi di aiutarle a capire le ragioni di tale cambiamento e di farle ridiventare come prima.

Dopo averle ascoltate, inizio generalmente con lo spiegare loro che desiderio sessuale e sentimento amoroso non sono direttamente proporzionali: anzi! Una donna, più sei sente amata, più si sente certa che lui è tutto e per sempre suo: quel bisogno di sicurezza per lei tanto necessario è totalmente soddisfatto. Ma questo fenomeno non va di pari passo con il desiderio amoroso, del quale invece ingredienti fondamentali sono un po' di "suspense", un po' di distanza e un pizzico di mistero. È inevitabile che, con l'avanzare di una relazione, ci si conosca sempre

meglio, che si sappiano sempre più cose l'uno dell'altro: dov'è ora, con chi e cosa sta facendo.

C'è poi l'idea che si debba raccontarsi tutto; la sincerità è sì importante, ma se pensiamo ai primi tempi, quello che ci attirava verso l'altro era proprio quel mistero emanato da ciò che non sapevamo e non afferravamo di lui, facendo nascere in noi un grande desiderio di conoscerlo nei suoi meandri più segreti. Ma una volta appagata questa brama di possederlo, e cancellato ogni alone di mistero, ci si accorge di quanto la meta raggiunta annulli e renda superflua l'aspirazione a arrivarci. Infatti, una volta fatto il giro del mio eletto, lo apprezzerò sotto tanti punti di vista ma, piano piano smetterò di sognarlo e quindi di desiderarlo.

Rassicuro la signora, dicendole che lei ama ancora suo marito, ma ha smesso, in parte o del tutto, di desiderarlo dal punto di vista sessuale. Che continui ad amarlo, ma che ritrovi un po' di quel sogno del suo lui che la abitava quando ancora si conoscevano poco, perché è dal sogno che nasce il desiderio.

Chi ne ha voglia? L'uomo sempre, ma la donna no...

14 settembre 2003

Per molte donne è difficile da capire, o addirittura fastidioso da constatare, che lui abbia sempre voglia di farlo, anche più volte al giorno, mentre a lei basterebbe una volta la settimana, per non dire una volta al mese. Questa situazione di disarmonia del bisogno sessuale si ritrova in molte coppie e quasi sempre infonde una sensazione di disagio, fino a creare tensioni sempre più evidenti, che possono perfino portare alla rottura. È confermato che, anche a questo livello, fra l'uomo e la donna ci sono delle differenze. Diversamente dalla donna, il bisogno del maschio è strettamente legato ai suoi ormoni.

Il ciclo ormonale della donna la rende fertile una volta al mese circa, senza implicare una tensione sessuale. Già lo si può constatare nello sviluppo della sessualità di ciascuno dei due: per l'uomo si tratta di un eccitamento portato all'estremo, vale a dire che giunge all'ejaculazione; la donna invece si confronta alle sue mestruazioni, allo svilupparsi del seno. Da quel momento lei sa di poter diventare madre, ma nulla l'aiuta a capire la sua sessualità come funzione eccitatoria. All'inizio di una relazione con un uomo di cui è innamorata, può provare una grande passione: così il suo desiderio di fare all'amore è frequente. Molte volte però si tratta di un desiderio affettivo, di coinvolgimento emozionale e non di desiderio sessuale vero e proprio. In tali casi dura quanto dura la passione:

tre, massimo sette mesi. Quando poi sente di averlo conquistato, quando da per scontato che "è suo", il bisogno fusionale diminuisce. Se poi nel frattempo è nato un figlio, tale necessità di fusione fisica è soddisfatta pienamente dallo stretto contatto con il bambino. Il marito diventa per così dire "inutile" nel rispondere a tale impellenza. Direi che, figli o non figli, la donna debba darsi un po' da fare al fine di trovare anche lei il suo desiderio prettamente sessuale e non solo affettivo-fusionale. In che modo? Sviluppandolo per conto suo, cioè imparando a sentire dove si situa la sua eccitazione e sotto che forma questa si presenta. È importante che scopra cosa la eccita: la scena di un film, l'essere toccata in un certo modo e in una certa zona del corpo, una lettura, il ricordo di un incontro erotico vissuto o la fantasia di un incontro desiderato... ciò che conta è la consapevolezza di doversi impegnare, di prendere il tempo di pensarci, senza mai dimenticare che nulla è dato per scontato.

“L’uomo che non sa durare nell’atto sessuale è un egoista.” Ma è vero?

21 settembre 2003

L’uomo che non sa “controllare” la durata della sua salita eccitatoria, di solito si sente rinfacciare dalla sua donna di essere un egoista e di pensare soltanto al proprio piacere. Chiediamo: è accusato a torto o a ragione? Se contraddico le rappresentanti del gentil sesso che così rimproverano, rischio di deluderle; dando loro soddisfazione, invece, le gratifico e offro la speranza di un possibile superamento del problema. Le deludo, perché non considero che se un uomo incontra tale difficoltà sia un egoista. Infatti se egli non riesce a “trattenersi” dal venire troppo in fretta, spesso è perché pensa troppo a dare piacere a lei al posto di restare concentrato su di sé. Quindi, dando torto alla signora, la rassicuro: è per troppo amore che lui arriva precocemente al “dunque”. Quello che però risulta incoraggiante per entrambi, è che questa difficoltà, chiamata eiaculazione precoce, è superabile. E persino in tempi brevi. Prima di dare qualche utile indicazione, vediamo di capire come funziona l’eccitazione sessuale. Osservazioni scientifiche hanno dimostrato che c’è una stretta relazione fra la tensione sessuale e la tensione muscolare (muscoli situati nel bacino): più una persona – uomo o donna che sia – è eccitata, più è muscolarmente tesa. Per ritardare il punto di non ritorno dell’eccitazione, però, non si tratta di rilassarsi completamente: si rischierebbe di perdere l’eccitazione. Quello che si consiglia di

fare, è “giocare” con le tensioni muscolari, introducendo un movimento di basculamento avanti e indietro del bacino. Il movimento diventerà un’onda voluttuosa, che rallenta, poi si intensifica, e quando la tensione si fa troppo alta, si addolcisce di nuovo. Importante: non stringere i glutei! Affinché il movimento diventi automatico, sarebbe ideale potersi esercitare quotidianamente, da soli. Per restare più centrato su di sé, suggerisco all’uomo di praticare la respirazione addominale, coordinandola adeguatamente con il movimento del bacino: espirare quando il bacino è in avanti, inspirare quando è indietro. Il talamo dell’amore deve però mantenere l’atmosfera e il sapore dell’incontro erotico, nessuno pensa qui di ridurre l’atto d’amore a una ginnastica. Non lo è, nella misura in cui l’uomo capace di gestire la sua salita eccitatoria ha sufficientemente tempo e fiducia per integrare sguardi, parole, sentimenti, immagini e godimento nello scambio con la sua donna. La quale avrà la possibilità di prendersi il suo piacere da un uomo autocentrato e non egoista.

Marito disperato e innamoratissimo chiede un aiuto

28 settembre 2003

In merito all'articolo "Se il desiderio non rima con sentimento amoroso" un "marito disperato" - così si autodefinisce - mi ha scritto di essersi identificato in ciò che ha letto. Ama profondamente colei che sta, purtroppo, per diventare la sua ex-moglie ed è convinto che anche lei provi lo stesso. La signora però nega. Lui quindi si dispera e mi chiede di aiutarlo a capire e di dargli qualche suggerimento. Ricorderò innanzitutto che il fenomeno calo del desiderio sessuale nella donna dopo un certo tempo dall'inizio della relazione, è dovuto al fatto che sentimento amoroso e desiderio sessuale sono inversamente proporzionali. Il "marito disperato" mi scrive che da poco è arrivato un bimbo.

È noto che la nascita di un figlio provoca cambiamenti, in particolare modo nella donna appena diventata madre. Infatti, tutta presa da questa nuova relazione tanto intensa, si sente meno disponibile nei confronti del marito. Il quale si sente escluso, trascurato, spodestato di quell'amore e di quelle dolcezze che prima erano tutti per lui. È bello se i genitori condividono l'affetto per un figlio desiderato, ma, sia per loro sia per il bambino stesso, continuare a essere una coppia di amanti è fondamentale. E per fortuna che il marito non se lo dimentica! Certo, deve capire la nuova situazione, ma continuare a dare valore alla sua relazione di coppia. Allora gli chiedo: in che modo si è impegnato a conservare degli spazi

solo per voi, senza il bambino? Quante volte, ad esempio, siete usciti a cena per un tête-à-tête, una vostra romantica serata? Siete partiti per qualche fine settimana, lasciando il bimbo alla nonna o la zia, felici di goderselo tutto loro questo tesoricchio?

Valuti un po', signor marito disperato: negli ultimi anni della vostra relazione, ha fatto qualcosa per non rassicurare mai troppo la sua amata, affinché lei potesse continuare a desiderarlo? E ora, invece di insistere nel voler convincerla che lei lo ama ancora, perché non si pone un po' a distanza, uscendo qualche sera ogni tanto. Solo così le farà sentire la sua mancanza e si farà sognare nuovamente! Non si aspetti che lei reagisca bene, no... ma resista! L'importante è non dirle esattamente dove va né con chi. Si faccia bello e profumato, e soprattutto si mostri di ottimo umore, pieno di energie e di voglia di vivere, anche se lei dice di non amarlo più. Un uomo che sa il fatto suo e non un "dipendente": questo conquista le donne! Chissà che non riuscirà a sorprendere, contagiare e riconquistare la sua recalcitrante innamorata? Auguri!

Orgasmo sì, ma con il rilassamento

5 ottobre 2003

Nella rubrica Amore & sesso di due settimane fa ci siamo dedicati al problema dell'eiaculazione precoce negli uomini. Ho spiegato come la loro tensione muscolare aumenti con l'accrescersi dell'eccitazione. Così, ho consigliato all'uomo di non essere troppo teso dal punto di vista muscolare, altrimenti rischia di eiaculare troppo in fretta e, per la signora, è per così dire "finita". Nelle donne, invece, il processo è opposto. Esiste un gran numero di "esperti poco esperti" che vi esorterà a rilassarvi per raggiungere l'orgasmo. Ma, attenzione: la donna, per arrivare al culmine dell'eccitazione deve incrementare le sue tensioni muscolari. Questo non significa accanirsi per raggiungere il massimo della tensione, bensì giocare con questa. Anche alle signore consiglio quindi il basculamento del bacino avanti e indietro (vedi articolo di due domeniche fa), movimento che introduce questo "gioco": l'altalenarsi delle tensioni muscolari intensifica progressivamente il livello eccitatorio.

È importante sapere che grazie a questo movimento si permette anche la percezione di sensazioni interne, diverse dalle sensazioni di tipo vulvare, della clitoride in particolare. Infatti quest'ultima favorisce sensazioni intense poiché concentra sulla sua superficie molte terminazioni nervose che si "svegliano" grazie allo strofinamento. L'interno vaginale invece non comprende terminazioni nervose e

quindi non è sensibile allo strofinamento, bensì alla pressione esercitata sulle pareti vaginali. Che c'è di meglio del movimento di basculamento del bacino per favorire queste pressioni? Questo è dunque il movimento che entrambi i partner dovrebbero esercitare. Con il portare avanti e indietro il bacino, la donna produce un'onda che attraversa il suo corpo in modo ritmato, favorendo così il diffondersi di sensazioni gradevoli ed eccitanti. E qui si arriva alla capacità di lasciarsi andare, di abbandonarsi, che non ha nulla a che vedere con il rilassamento.

Rilassarsi infatti consiste nell'eliminare qualsiasi tensione sessuale: riuscite a immaginarvi completamente smidollate e allo stesso tempo accese dal piacere? Sciolte sì, ma toniche! Non pensiate che mi stia atteggiando a istruttrice di aerobica: imparare a far l'amore in modo deliziosamente armonioso non è far ginnastica. La capacità di ondeggiare e giocare con il proprio corpo deve diventare spontanea, automatica, non più pensata insomma! Questo per far posto a pensieri eccitanti, parole e giochi complici con il proprio compagno d'amore, sensazioni espresse nel modo che più vi incanta.

Un dubbio mi assilla: sono lesbica?

12 ottobre 2003

Katia, una lettrice, scrive: *trovo interessante la sua rubrica (amore & sesso) sul Caffè come pure trovo interessante tutto quanto ha a che fare con il sesso, che ritengo la pulsione più forte del mondo, e perché io il sesso lo amo tanto e mi piace farlo.*

Mi complimento con lei per il grande entusiasmo che esprime per questa gradevole dimensione della vita. Una delle domande che Katia si pone mi è parsa interessante; ne prendo spunto per cercare di chiarire un aspetto ancora piuttosto confuso. Mi riferisco a chi pensa di avere tendenze omosessuali o di esserlo proprio, perché sente di eccitarsi da stimoli che gli arrivano da una persona del suo stesso sesso. Per esempio l'odore, appunto quello a cui Katia fa riferimento. L'odorato è un canale sensoriale importante e fa parte delle cosiddette fonti eccitatorie. Queste fonti sono gli stimoli che portano un individuo a eccitarsi o a mantenere la sua eccitazione. Includono i canali sensoriali quali la visione, prioritaria per gli uomini, il tatto, importantissimo per la donna, l'udito e, appunto, l'olfatto. Accanto a queste fonti eccitatorie c'è, altrettanto fondamentale, la sfera dell'immaginario: ovvero tutti gli stimoli che ci vengono dalla fantasia, dalla visione di film, dai sogni erotici, da letture, fotografie, ecc. La domanda della vivace e curiosa lettrice viene talvolta posta come preoccupazione da

persone, in particolare donne, che mi consultano per un problema sessuale. Con grande vergogna, dicono che nel loro immaginario si eccitano grazie a film o fantasie popolati da donne che si accarezzano sessualmente o immaginandosi in approcci amorosi con un'altra ragazza. Le rassicuro spiegando loro che non è questo l'elemento determinante per definirsi omosessuali; quello che provano è invece legato a un fenomeno di identificazione tipicamente femminile. La donna, infatti, si immedesima nella figura vista o fantasmatica e ne assorbe le sensazioni che questa sembra provare. Per concludere, direi che la confusione che qui viene fatta è quella di pensare, per la donna, di essere lesbica solo per il fatto di sentirsi stimolare sessualmente da elementi femminili. Quando si parla di omosessualità bisogna invece riferirsi ai cosiddetti codici di attrazione sessuale. Questi codici consistono nelle caratteristiche che deve possedere una persona perché mi attiri dal punto di vista sessuale. Naturalmente, solo un'approfondita valutazione sessuologica mi renderà in grado di capire se la persona è o non è omosessuale.

Nella relazione di coppia il sesso è importante

19 ottobre 2003

È apparsa sulla Regione una lettera di critica a questa rubrica: *Sembra che la vita di coppia si svolga tutta sotto le lenzuola - inizia così -. Sono stato a un seminario religioso, [...] alcune ragazze, alla domanda se fidanzate o sposate rispondono: ci capita di uscire con un ragazzo, ma dopo la seconda o la terza sera vogliono portarci a letto. Rompiamo subito perché è nostro desiderio formare una famiglia sull'amore e non sul sesso. I matrimoni basati sul sesso durano poco ed è questa la ragione di tanti divorzi. Quando ci sposeremo vogliamo che il nostro matrimonio duri una vita e non lo spazio di un incontro sessuale.*

Allora l'autore della lettera si chiede: *Perché i problemi sollevati dalla signora Rossi oggi sono così importanti? Non sarebbe meglio parlarne meno e lasciare fare alla natura?*

(la Regione 27.09.03).

Per prima cosa invito questo lettore semiattento a leggere l'intero titolo della rubrica. Poi, gli chiedo di rileggere quanto scrivo e si accorgerà che non mi occupo solo di quello che avviene sotto le lenzuola, ma anche di altri aspetti della relazione amorosa. Avere o meno rapporti sessuali senza un progetto di matrimonio costituisce una scelta, che ogni giovane fa a seconda del suo sistema di valori e dei suoi desideri. La sessualità fa parte della crescita di ciascuno, come altre

componenti dell'evoluzione del giovane e meno giovane. Dire che i matrimoni basati sul sesso durano poco, mi pare un po' azzardato. È cosa nota che la metà dei divorzi sono causati da problemi sessuali. Lo scorso 25 settembre il Corriere della sera pubblicava un'indagine realizzata da una Società italiana di medicina generale, circa la soddisfazione sessuale degli italiani. Il 59% delle donne e il 54% degli uomini si dichiarano insoddisfatti. Quasi metà delle donne dice di non riuscire a raggiungere l'orgasmo, mentre nell'uomo il problema più frequente è la difficoltà d'erezione.

Un problema sessuale nella coppia può essere fonte di grande sofferenza per tutti, figli compresi. In una relazione la sessualità costituisce una dimensione importante: lungi da essere l'unica, non è né da escludere né da sottovalutare.

Per questo propongo: se la natura non ci sa sempre fare da sola, perché non aiutarla? Auguro al nostro interlocutore di essere sempre felice nella sua vita relazionale e di mai confrontarsi ai problemi sessuali. Da me vengono persone che ne hanno, e questi problemi si ripercuotono sul quotidiano. Grazie a mezzi adeguati e competenti, molti di loro hanno ritrovato la serenità. Tutto qui.

La necessità di un'educazione sessuale

26 ottobre 2003

Una lettrice racconta la storia inquietante di una ragazza di sua conoscenza: *Trovo molto giusto che una sessuologa abbia iniziato una rubrica in questo nostro Ticino, dove c'è ancora ignoranza sessuale: la figlia di *** ha 21 anni, fa l'amore a destra e a sinistra e mi chiede qual è il periodo più pericoloso per restare incinta (...) non usa la pillola e mi accorgo che fa l'amore con gusto e con tanti senza sapere l'abc di tante cose.*

Mi spaventa questa giovane che si butta così, senza sapere cose basilari della sessualità! È da irresponsabile non informarsi nei servizi competenti, che possono fornirle informazioni sul sistema riproduttivo, sui mezzi contraccettivi e sul modo di evitare una malattia sessualmente trasmissibile. Mi riferisco ai diversi centri di pianificazione familiare che hanno sede a Mendrisio, Lugano, Bellinzona e Locarno presso i rispettivi ospedali. A partire dall'adolescenza chiunque può ricorrervi. Perché poi non rivolgersi al proprio ginecologo? A mia conoscenza nel nostro cantone esiste anche un'"educazione sessuale", che viene svolta nelle scuole medie e al liceo. Spesso si limita a presentare la sessualità, dando indicazioni utili sul sistema riproduttivo e sul modo di prevenire una gravidanza indesiderata o una malattia sessualmente trasmissibile. Vorrei che parlasse più spesso anche

della funzionalità sessuale sotto altri aspetti, dicendo quello che si deve saper fare per viverla bene. Nella mia pratica clinica constato quotidianamente che si sa veramente poco della sessualità, nel senso più ampio del termine. Primo, non si è in chiaro su che cosa favorisce l'eccitazione, sulla modalità di saperla mantenere provando piacere e su come portarla alla sua "conclusione". D'altro canto ci sono le diverse componenti psichiche: il proprio sistema di valori, che può influenzare in modo più o meno soddisfacente la relazione sessuale; come si gestiscono le emozioni e i sentimenti; la comunicazione e la capacità di sedurre nella coppia senza dare mai nulla per scontato; l'ampliamento e l'attivazione del proprio immaginario erotico... per non citarne che alcune. Sono conoscenze semplici delle quali ho già iniziato a parlare negli spazi precedenti della rubrica "amore e sesso". Per concludere, dirò che se c'è ignoranza in Ticino (come altrove), ci sono anche tutti i mezzi per informarsi, che però non basta parlare dei rischi, ma - ed è quello di cui mi occupo io - è importante conoscere le abilità, per vivere meglio questa piacevole dimensione della vita che si chiama erotismo!

Quel "filetto" fastidioso va eliminato

2 novembre 2003

In seguito all'articolo apparso sei settimane fa, in merito all'"uomo che non sa 'durare' nell'atto sessuale", un quarantenne preoccupato scrive di soffrire pure lui di eiaculazione precoce e conferma l'influenza della componente altruista nei confronti della partner. Si pone però un'altra domanda, a cui vale la pena rispondere pubblicamente, perché non riguarda solo lui: È possibile che la causa sia da imputare a una circoncisione non fatta a suo tempo?, chiede. Ho la strozzatura anche se parziale del pene, dovuta alla non completa estensione della pelle che lo riveste (prepuzio) con conseguente restringimento appena sotto il glande, che riduce a mio avviso anche la completa erezione.

Vorrei effettuare l'intervento anche se in età adulta, ma secondo lei ho margini di soluzione al problema? Quali sono i rischi a cui potrei andare incontro? Vorrei vivere l'attività sessuale con serenità e felicità che giustamente va condivisa con la partner.

Ringrazio questo signore, che mi dà l'occasione di parlare di un problema, detto "fimosi", che è più frequente di quanto si pensi. Direi, innanzitutto, che l'intervento va fatto perché, in caso contrario, potrebbero esserci inconvenienti anche dolorosi durante i rapporti sessuali. Alla lunga si rischia di provocare la rottura del cosiddetto "filetto" che sta agganciato al prepuzio e che passa sopra il glande. Tale incidente provoca dolore e anche una pic-

cola perdita di sangue: nulla di cui spaventarsi, ma è vero che può fare un certo effetto. Anticipando questo dolore o disagio durante l'atto sessuale, l'uomo si mette in una situazione di stress, e quindi di tensione, anche muscolare, il che provoca inevitabilmente l'eiaculazione precoce. Le consiglio di consultare un urologo, il quale potrà rassicurarla sull'assenza di rischi e la semplicità dell'intervento, che può essere fatto a qualsiasi età. Non si aspetti però che l'eiaculazione precoce sparisca di punto in bianco. Grazie a questa piccola operazione sarà liberato da un fastidio, che probabilmente è la causa, o una delle cause, del suo problema. Acquisirà in tranquillità, sarà meno stressato, in grado di apprendere e inserire nella sua salita eccitatoria le dovute abilità corporee (veda l'articolo al quale si è riferito, 21.09.03), permettendo la piena erezione senza timore. Affronti dunque questo intervento, e in modo sereno, perché solo allora sarà pronto per quel lavoro sessocorporeo che le permetterà di gestire la sua eccitazione, durando il tempo che lei desidera e assaporando questo piacere per lei stesso e per la sua felice compagna.

Masturbari non fa male all'amore, anzi...

9 novembre 2003

C'è chi dice di non masturbarsi, perché la sessualità va vissuta a due e non da soli. Toccarsi è peccato!, ci ricorda la Chiesa. Alcuni - persino dei medici! - suggeriscono che l'eiaculazione precoce potrebbe derivare da un eccesso di masturbazione. Ipotesi errata: tutto sta nel modo di farlo, ma su questo torneremo un'altra volta.

Più del 95% degli uomini e un numero imprecisato di donne, tra il 35-50%, si masturba. Ci si chiede allora il perché di tante reticenze riguardo questa attività erotica con se stessi, con il proprio corpo, che non fa torto a nessuno, che può dare un po' di sollievo perché riduce le tensioni, un po' di piacere e magari anche un buon sonno a chi la pratica?

I primi a parlarne in termini negativi sono stati due pilastri della chiesa cattolica. Nel XIII secolo Alberto Magno, in seguito divenuto santo, affermava che nel liquido seminale scorre la materia grigia del cervello (riferendosi forse al colore dello sperma) e quindi è da evitarne lo sperpero. Il suo allievo San Tommaso d'Aquino dava per certo che, negli spermatozoi, ci sono tutti i geni dell'umanità e dunque non vanno sprecati masturbandosi. Da allora la chiesa ha cominciato a proibirlo e a considerarlo peccato. Più tardi, nel Settecento, entra in gioco la scienza che, con il fisiologo losannese Tissot, elenca tutte le conseguenze nefaste per la salute derivanti dalla masturbazio-

ne: sordità, cecità... e che altro? Che nessuno si stupisca se a quel tempo si parlava solo al maschile; che una donna si accarezzasse in modo intimo non era nemmeno concepibile. Ciò che mi sorprende invece sono le favole di cui sono provviste le credenze popolari: esse dipingono nei toni più foschi questa attività autoerotica e sono state tramandate e tuttora continuano a tormentare adulti e bambini. Un signore, che veniva a consultarmi per un problema sessuale, da bambino fu convinto che a ogni orgasmo autoprocuratosi manualmente gli sarebbe caduto un pezzetto di pene. Un'altra volta qualcuno mi disse che da ragazzo credeva che più si masturbava, più il pene gli marciva. Più frequentemente mi viene chiesto se il fatto di masturbarsi può essere l'origine di un problema sessuale. La mia risposta è che non è il fatto di masturbarsi che crea problemi, bensì come lo si fa. Nel caso dell'eiaculazione precoce, per esempio, direi che l'autoerotismo può essere l'occasione per imparare a prolungare la salita eccitatoria già da soli, integrando all'eccitazione le dovute abilità corporee. Insomma, masturbarsi ci permette di imparare a fare meglio l'amore con il nostro partner!

Chi e come deve educare al sesso

16 novembre 2003

L'articolo che esponeva la necessità di un'educazione sessuale (26.10.03) ha scatenato reazioni diverse. Uno dei nostri lettori sposta il problema della misconoscenza della sessualità, dalla sfera pubblica a quella privata: *Il problema è la madre, che non sa dare le informazioni alla figlia e la indirizza su centri di informazione. La madre, rispettivamente il padre per il figlio, deve portare la responsabilità, insegnare e dare della letteratura in mano alla figlia... in famiglia non si ha più tempo, non ci si siede più insieme a discutere le varie situazioni.*

I genitori devono cercare di avere una relazione amichevole con i figli e non autorevole dall'alto al basso. Il vero problema non è il sesso, ma sempre di più la relazione genitori-figli.

L'autore di questa lettera ha certamente ragione per quanto riguarda la relazione genitore-figlio; il modello di relazione e amore offerto dalla famiglia è importantissimo: rispetto, incoraggiamento, valorizzazione e ascolto quando il figlio esprime i suoi bisogni, i suoi desideri o le sue opinioni. È altrettanto necessario porre dei limiti al bambino o al ragazzo affinché questi si senta rassicurato dalla presenza adulta.

Ma un genitore non è sempre in grado di dare informazioni competenti in merito alla sessualità. E la maggior parte dei giovani non vogliono discu-

tere con la madre o il padre della loro prima scoperta sessuale e/o amorosa, né men che meno di un eventuale problema riscontrato. Molto spesso considerano questa sfera come intima, segreta, qualcosa che appartiene solo a loro e che non rientra nei compiti dei genitori.

La sessualità rappresenta una dimensione "adulta" e quindi, nella mentalità dell'adolescente o del giovane, non facilmente conciliabile con la posizione del "figlio" che segue consigli materni o paterni. Benvengano dunque i centri di informazione sulla sessualità e l'educazione sessuale nelle scuole!

Un altro lettore ce lo conferma, raccontando di come lui si sia dovuto arrangiare guardando chi gli stava intorno: "Il mio insegnamento sessuale, o il capirne il corteggiare, spronare a fondo, le motivazioni della partner o del partner, sempre dunque la viceversa, quel saper fare-dare-per avere, l'ho appreso dalle numerose bestie, che mi hanno fatto da contorno nella mia vita contadina. In più, io ci ho messo il mio sentimento!"

Per fortuna oggi non è più "tutto tabù" e "tutto proibito" come questo signore ricorda della sua giovinezza... ma moltissimi sono ancora i miglioramenti che si hanno da fare.

Quando capita al vostro lui di fare cilecca

23 novembre 2003

Mia moglie vuole il divorzio perché mi ritiene un omosessuale! Due anni fa non sono riuscito a fare il 'mio dovere' a letto. Lei sa bene che per un uomo è una catastrofe. La terza volta, rimproveri del tipo 'non mi ami più!' Ho fatto una proposta: che ci si accarezzi più spesso a corpo nudo senza l'obiettivo di fare l'amore: questo contatto stimola tutti i sensi, ma lei niente. Ogni notte resta a dormire sul divano fino a tardi e si alza presto: non ci troviamo mai, così niente sesso e quindi (per lei) io sono un omosessuale. Si arrabbia a morte perché mi masturbo: questa è un'ulteriore prova della mia omosessualità. Le ho spiegato che si tratta di un rapporto egoistico tipico maschile. Alcune settimane fa mi ha mandato via di casa dicendomi: 'Devi andare da un sessuologo per farti curare!' Lei si ritiene perfetta, discutere è impossibile e il problema non si risolve. Per lei è il maschio che deve 'lavorare', lei a letto è piuttosto passiva (e io, come ogni uomo, sogno una donna attiva).

Un problema d'erezione può capitare a ogni età, ma è più frequente dopo i 50 anni quando la "potenza maschile" va pian piano calando. È un fenomeno fisiologico normale. Ma questo non vuol dire che per l'uomo è finita! Se la funzione è mantenuta attiva, con una certa frequenza, può continuare anche fino oltre ottant'anni: è la pratica che mantiene la capacità di funzionare!

Non bisogna quindi che un problema si trasformi in una drammatica incomprendimento, come è il caso dell'ultrasessantenne, autore della lettera pubblicata qui sopra.

La sua signora non è l'unica a vivere così una "panne" del marito. Sovente la donna crede che l'erezione del suo uomo sia una conferma d'amore, confondendo sentimento e attrazione fisica e assimilando l'uomo al proprio modo di vivere la sessualità. Generalmente la donna parte dalle emozioni: è però necessario, se vuol vivere con il suo uomo un incontro amoroso, che impari a "scendere" nella sua zona genitale, ponendo la dovuta attenzione a quanto qui vi percepisce.

Ritrovarsi corporalmente con carezze senza lo scopo di fare l'amore, è un'ottima idea perché permetterebbe all'uomo di calmare l'ansia di prestazione riguardo un'ulteriore "catastrofe" che confermerebbe l'idea che la sua erezione non funziona più. Sarebbe poi utile ritrovare e ampliare le proprie fonti eccitatorie.

Rassicuri quindi la sua "perfetta" signora che quello che succede al proprio marito non ha nulla a che vedere con l'omosessualità e che forse sarebbe il caso che dal sessuologo ci andiate in due!

Triste l'amore se non si sposa con il sesso

30 novembre 2003

Quante belle parole sulla sessualità si possono dire, ma almeno fosse così. La vita di coppia in realtà è un'altra cosa e questo lo posso descrivere. Se non vi è attrazione fisica, se non vi è intesa a letto, che cosa è l'amore? Niente. [...] Quando la novella sposa con la fede al dito, forse nella più bella serata della luna di miele, sussurra al proprio sposo (e qui addolcisco la parola e mi scuso se uso un termine così volgare) di andare 'a casotto', più comunemente 'case rosa', a fare l'amore o sesso: allora che cos'è l'amore? Qualcosa che non andrebbe vissuto al fine di esercitare il vero sesso, quello che coinvolge entrambi i partner. Per me non è stato così. Sono molto rammarricato da questa situazione e non le racconto tutto perché mi vergogno di essere trattato così senza sesso.

È molto triste leggere storie come quella che ci racconta questo infelice signore.

Purtroppo di storie come questa ce ne sono più di quante si possano immaginare. Capisco che per il nostro interlocutore, poco importa quale sia la sua età e da quanto tempo sia sposato, la situazione che vive nella coppia è davvero umiliante.

Il primo problema che emerge dalla sua lettera è quello della mancanza di attrazione fisica, senza però specificare da parte di chi. Mi sorge spontanea una domanda: perché mai ci si sposa

se non si prova attrazione sessuale, oltre che sentimentale, l'uno per l'altra? Invito quindi tutti coloro che stanno per consolidare nel tempo la loro relazione di coppia di accertarsi che nei confronti del partner che si sta scegliendo si prova anche un'attrazione di tipo sessuale!

Provate a chiedervi se l'altro rientra nei vostri codici d'attrazione: cioè se possiede tutte, o quasi, le caratteristiche che per voi sono importanti affinché vi attirino sessualmente.

Abbiamo già avuto modo di sottolineare, in alcuni articoli precedenti di questa rubrica, come la componente sessuale, pur non essendo tutto, non va affatto trascurata! L'intesa a letto sarebbe meglio scoprirla prima di sposarsi o di convivere. Si eviterebbero così delusioni e sgradevoli sorprese. Un'informazione per chi è già troppo tardi, e mi rivolgo ancora al nostro interpellante: se la sua signora non ha intenzione di affrontare il problema, sappia che esiste la possibilità di chiedere lo scioglimento del vincolo matrimoniale per matrimonio non consumato. Forse lei ci ha già pensato, ma esita poiché, malgrado tutto, ama sua moglie. La scelta sta dunque tra sé e il vincolo matrimoniale, tra l'opportunità di rispondere ai propri bisogni e desideri e l'impossibilità che incontra nel rispondervi. Coraggio e auguri!

Una volta al mese è un po' poco ma c'è rimedio...

7 dicembre 2003

Il mio problema mi crea molta ansia e insicurezza. Ho 31 anni e convivo da due con una ragazza di 25. Lei mi riempie di attenzioni e mi dimostra spesso di volermi bene, però dal punto di vista sessuale è molto fredda. Ripete: io sono fatta così... ora la nostra attività sessuale si riduce a una volta al mese!

Non so più come comportarmi. Se le accenno qualcosa riguardante il sesso, dice che penso solo a quello. Ma non è così! Per me il sesso è molto importante all'interno di una coppia. Inizio a dubitare di non essere normale io, che ho una voglia (sfrenata o normale?) di fare sesso, ma più che altro di fare l'amore. È già la terza mattina che il mio risveglio coincide con sogni riguardanti il sesso e questo mi rende ancora più ansioso e nervoso. Ho sempre avuto problemi più o meno grandi con la mia autostima, ma nella sessualità è sempre stata buona. Ora mi sta crollando tutto addosso.

Così si esprime un giovane trentenne che prova sempre più disagio nella sua coppia.

Tenuto conto della vostra età, avete una frequenza di incontri erotici piuttosto bassa. Anche se lei ne avesse voglia tutti i giorni, non la taccerei di ossessionato del sesso o di uno che 'pensa solo a quello'. Considerando la sua dolce, ma poco sessuata compagna, ribadisco che il funzionamento sessuale della donna è diverso da

quello dell'uomo. La donna ha più 'lavoro' da intraprendere per appropriarsi della sessualità, desiderio sessuale incluso, perché non dipende direttamente dallo sviluppo ormonale, bensì dai primi innamoramenti, dalla sua curiosità, dalla voglia di esplorarsi, dal fatto di pensarci. Ma questo è assolutamente fattibile se la ragazza, da sola, comincia a scoprire dove sta il piacere nel suo corpo, che cosa le procura un'eccitazione, come le piace riceverlo ma anche come le piace darselo. È importante, insomma, che si prenda in mano al fine di diventare un'amante competente: in seguito sarà in grado di condividerlo con lei, l'uomo che ama. Dica alla sua ragazza che, se vuole, può restare com'è, ma a rischio di perdere il suo lui, con il quale ha una bella relazione amorosa, e di perdere l'opportunità di scoprire la sua sessualità, che richiede degli apprendimenti.

A lei consiglio invece di rimanere centrato, di farsi fiducia e di non lasciarsi destabilizzare da ciò che dice e che non prova la sua ragazza: non è lei che deve rinunciare alla sessualità, sta piuttosto alla sua amica fare qualcosa per sviluppare questa componente individuale e relazionale della vita. Sono certa che, se la ama così tanto, si deciderà a darsi da fare, chiedendo aiuto se da sola non ci riesce.

Si può assaporare amore e sesso anche a ottant'anni!

14 dicembre 2003

Mi sono rallegrata leggendo due tra le ultime lettere ricevute: due positivi e felici bilanci personali a proposito del rapporto tra amore e sesso. E...occhio all'età dei mittenti! Il più giovane dei due, settantotto anni, celibe, scrive di aver conosciuto quattro donne 'meravigliose' e sostiene che per l'amore l'età non conta. Offre consigli sul da farsi per vivere bene l'amore: *Bisogna avere sentimenti e cuore. Quando un uomo cerca un affetto deve sapere capire, a colpo d'occhio, discutendo, nel giro di mezz'ora, carattere e sentimento della donna. Per i giovani che hanno desiderio di unirsi: prima di andare al sesso devono dimostrare sincero amore, è come una mela, quando è matura e cade. Qui siamo alla grande prova di sesso. È benessere fisico forte. ...la luna di miele, giorno e notte: miele e gradimento!*

Per questo signore l'amore e il sesso, devono essere state, e lo sono ancora, belle esperienze della sua lunga vita. Ricordo che, per una giovane coppia, non c'è un tempo prestabilito per iniziare ad avere rapporti sessuali completi, ma ognuno deve essere capace di ascoltarsi e di capire quando è giunto il momento.

Nella seconda lettera leggo: *Condivido quando dice che non c'è amore senza sesso e che prima di sposarsi bisognerebbe andare a letto. Io forse sono stato fortunato: ho comin-*

ciato a fare sesso a 18 anni con una donna di quaranta, golosa di sesso senza essere una puttana. A vent'anni ho cominciato il primo amore e l'esperienza era già forte. In seguito, non voglio dirle che ero un dongiovanni, ma in realtà nella mia vita ho cambiato più donne che scarpe. Ora per me e mia moglie gli ottant'anni sono già alle spalle. Quasi al traguardo dei sessant'anni di matrimonio non abbiamo ancora smesso di fare sesso. Per la donna non c'è età per fare sesso. Per l'uomo è un po' diverso, ma se non c'è più l'erezione ci sono molti modi di far sesso. Ritengo il sesso il principale avvocato per la tranquillità della famiglia e aggiungo che, per far sesso, non c'è età.

Quest'altro signore esprime l'importanza di aver potuto fare molta esperienza sessuale da giovane e il piacere che prova tuttora nel farlo. Ha perfettamente ragione quando afferma che, anche senza l'erezione, si possono trovare altri modi per soddisfarsi e per soddisfare la propria donna in un incontro erotico gratificante.

Ripeto; non c'è età per vivere il sesso, né per l'uomo né per la donna. Ma ciò che più mi fa piacere è l'idea che questo va oltre tutti i canoni estetici, che ci vengono propinati dai massmedia, come se solo i giovani belli e sani potessero partecipare all'erotismo!

“Un abuso sessuale causa per forza un problema sessuale?”

21 dicembre 2003

Signora, lei pensa che ho un problema sessuale perché da piccola sono stata abusata?

Quante volte mi sono sentita porre questa domanda! Non subito, quando una donna viene per la prima volta: in genere ne parla solo dopo aver esplicitato il motivo del suo consulto, mentre tenta di darvi un senso.

Lascio che racconti questa inappropriata esperienza, quante volte è avvenuta e quali sentimenti l'hanno accompagnata. Le storie di questi abusi sessuali vanno da esperienze di “lieve entità” (esibizionismo subito, carezze ricevute sul corpo, ma non nella zona genitale, da un adulto conosciuto o sconosciuto) a esperienze ben più pesanti (carezze ricevute anche nella zona genitale, toccamenti sollecitati al minore dall'abusante sulle proprie parti intime, penetrazione).

La maggior parte dei casi che ho riscontrato nella mia esperienza clinica riguardano fortunatamente esperienze di breve durata: sia per quelle di “lieve entità” sia per quelle “più pesanti” non è mai stato questione di mesi o di anni. Nella seconda categoria gli abusi subiti sono soprattutto nell'ordine di “carezze subite nelle parti intime”.

Molto spesso, al momento in cui le ragazze percepivano che qualcosa di anormale avveniva sul loro corpo, interrompevano quel tipo di contatto evitando, con svariate strategie, l'adulto abusante.

Ciò che le accomuna quasi tutte è il silenzio sull'accaduto, persino con la propria madre; con me, era la prima volta che ne parlavano. Perché? Paura di non essere credute, di essere sgridate o addirittura accusate. La vergogna le fa sentire in colpa, come se si considerassero in parte responsabili.

Cerco di aiutarle nell'elaborazione di questa esperienza. Ma altrettanto mi preme convincerle che non vi è un nesso di causa-effetto fra l'abuso sessuale subito e il problema sessuale per il quale mi consultano. È comprovato da ricerche scientifiche: tra un gruppo di donne che hanno subito un abuso sessuale durante l'infanzia o l'adolescenza e un gruppo di donne che non ne ha mai subito non si riscontrano differenze sul piano delle difficoltà sessuali. Se al contrario risultasse che un abuso consegue sempre marcati problemi sessuali, per chi ne subisce uno sarebbe la fine: il passato non lo cambia nessuno, questo è un dato di fatto.

E invece è possibile offrire a queste donne la possibilità di ridiventare “padrone” del proprio corpo, di modo da non rimanere vittime del passato. Le invito ad appropriarsi del loro corpo, sviluppando tutto quello che è in loro potere per conquistarsi il piacere sessuale, nella forma che più le aggrada. Per nessuna è stato impossibile.

L'esperienza omosessuale a cinquant'anni

11 gennaio 2004

Sposato da trent'anni, tre figli, prima di mia moglie solo qualche rapporto sessuale con prostitute. Dopo sposati, per dieci anni facevamo l'amore tutti i giorni e spesso più volte al giorno (lei non molto entusiasta) poi i rapporti sono diminuiti fino a un ritmo settimanale. Cinque anni fa ho cercato il mio primo rapporto omosessuale: un'esperienza bellissima e da allora ho occasionali incontri con maschi. Sono aperto a ogni esperienza attiva o passiva, soft, hard e sado-maso. Il ritmo con mia moglie è diventato quindicinale o mensile. Perché ora preferisco fare l'amore con uomini? Si può diventare omosessuali dopo i cinquant'anni? È semplicemente desiderio di trasgressione?

Cinque anni fa si è confrontato a una difficoltà sessuale o ha provato una crescente insoddisfazione nelle relazioni sessuali?

Incontrando questo tipo di problema, certi uomini ipotizzano che, forse, con uno del proprio sesso andrebbe meglio. Così, se non hanno troppi tabù, vanno a verificare.

Mi hanno consultata uomini che, verso i cinquant'anni, dopo una vita sessuale cosiddetta 'normale' con una donna, hanno cercato l'esperienza omosessuale. Sono spesso emersi indici di una 'mascolinità debole': sogni o fantasie erotiche costellati di uomini che denotano la ricerca di un modello maschile forte, erroneamente confusa

con l'omosessualità.

Un altro elemento riscontrato è una sessualità limitata, poco creativa: coppie che non hanno saputo costruire una complicità sessuale a partire dalla complementarità uomo-donna e da abilità e fantasie erotiche individuali e che con il tempo hanno perso il gusto per un rituale sempre identico.

Ma la carenza più significativa è il lato penetrante che ogni uomo deve percepire nel proprio corpo, nel modo di porsi rispetto alla propria identità sessuale. La limitatezza dell'archetipo intrusivo', base del sentimento identitario di ogni uomo, non causa gli stessi problemi a ogni età: fin quando l'erezione è garantita dal cosiddetto 'pilota automatico', essa non impedisce il buon funzionamento sessuale, ma arrivati alla soglia dei cinquant'anni, sono necessari stimoli più forti per eccitarsi. L'uomo che non sa come trovare e inventare questi stimoli, potrà dirigersi verso rapporti omosessuali nel tentativo di colmare la sua lacuna.

A coloro, però, che preferirebbero ritrovare il piacere del loro comportamento eterosessuale, suggerisco di cercare nel proprio corpo la percezione del lato penetrante. Questo grazie a un certo modo di porsi corporalmente e ad abilità corporee che rinforzano e favoriscono la presa di coscienza e l'integrazione dell'atteggiamento intrusivo.

C'è chi non vuole farsi toccare seno e genitali

18 gennaio 2004

Io e la mia compagna siamo vicini ai settant'anni. Penso che l'amore fa bene alla salute. Però il vero amore non l'ho trovato con lei, che non si lascia toccare il seno e la parte intima: le dà fastidio dice...

Prendiamo spunto per parlare delle donne che si dicono infastidite dal contatto, in particolare nelle zone notoriamente erogene.

Ce ne sono (poche per fortuna!) che provano fastidio appena le si sfiora. Accettano tuttavia la penetrazione e, anzi, possono ricavarne sensazioni molto forti, talvolta persino l'orgasmo. Ne nasce un problema nell'incontro amoroso con un compagno cui invece piace comunicare il suo erotismo anche con il tocco. È un peccato anche per lei, che si perde una deliziosa parte di piacere, quello legato alla sensorialità: potrebbe portarla a diverse scariche orgastiche, se non addirittura a un ulteriore orgasmo. È il lato della sessualità che permette di conciliare e di soddisfare bisogno affettivo e sessuale.

Questo fenomeno è sovente dovuto a un'ideologia rigida nei confronti della sessualità, più forte della voglia di lasciarsi andare nel ricevere piacere sessuale.

Può inoltre dipendere dalla capacità della donna di provare desiderio sessuale nei confronti di quell'uomo o in quel particolare momento, dalla sua capacità di eccitarsi e di coinvol-

gersi in quello che sta vivendo nel suo corpo.

Può essere semplicemente legato a una grande sensibilità, che le provoca facilmente il solletico appena toccata: qui si può ovviare con particolari tecniche di 'addomesticamento' di quest'ultimo.

Non di raro si tratta di una concorrenza di fattori. Ma l'insofferenza al tocco è soprattutto tipica delle donne che hanno sviluppato un solo modo di eccitarsi, che le porta a un aumento graduale e rapidamente intenso della tensione muscolare profonda al punto da desiderare essenzialmente la penetrazione. Esse riscontrano frequentemente difficoltà a raggiungere la scarica orgastica, perché la programmazione corporea che accompagna la loro salita eccitatoria comporta una messa in tensione progressiva di tutta la muscolatura profonda del bacino, muscolo perivaginale e cosce compresi. In altre parole, ci sono donne che usano contrarre con forza tutti i muscoli della zona del bacino e per questo la presenza del pene in vagina costituisce un ostacolo, ma al tempo stesso si rifiutano di spostare la concentrazione fuori dalla zona genitale e quindi, paradossalmente, vogliono solo la penetrazione.

Nessuno di questi casi è definitivo e immutabile, quindi sta alla donna che vive e fa vivere una sessualità limitata decidere se sviluppare le sue capacità erotiche.

Eccitante e lecito, un gioco complice per entrambi

25 gennaio 2004

Prendiamo spunto dalle confessioni di un settuagenario:
...Fino a poco fa facevo l'amore due volte la settimana, ora una perché la mia compagna non è portata e mai è arrivata all'orgasmo: dice che sono egoista e porco quando le chiedo di fare qualche particolare.

Sono come un orologio svizzero: se resto una settimana senza farlo in sogno arrivo all'orgasmo, meglio che con la mia compagna insieme da quarant'anni, ma che delusione...

Ho frequentato molte donne, una in particolare. Mi ha ringiovanito e bene di salute: con lei ho goduto e ancora oggi quando la incontro il mio cuore palpita e mi eccito al solo vederla.

Con lei ho fatto veramente l'amore, (lei) soddisfatta dalle mie prestazioni erotiche: per tredici anni, ci vedevamo due-tre volte la settimana e sempre l'abbiamo fatto.

Fortunato in salute e contento che dal lato sessuale ho incontrato questa donna che mi ha fatto felice e non la scorderò mai.

L'amore fatto bene è un toccasana e son balle quello che raccontano certi quando dicono che chi fa certe cose è depravato e porco. Certe famiglie si rovinano perché non trovano soddisfazione nel sesso.

Il nostro lettore solleva due aspetti diversi: da una parte, ciò che è lecito fare o chiedere alla propria compagna senza essere considerati porci o depravati;

dall'altra il permettersi di andare con altre donne, coltivando una relazione sessuale e sentimentale per anni quando non si è soddisfatti nella propria relazione di coppia.

Qual è il comportamento che il nostro lettore definisce di un "porco" o di un "depravato"? Dipende da cosa propone e come. Se una persona non usa la forza e sottostà alle direttive dell'Oms (Organizzazione mondiale della salute), che considera come non ammessi i comportamenti che mettono in gioco l'integrità fisica e psichica dell'individuo, può proporre quello che vuole. L'ideale, realista e sovente realizzabile, rimane che la coppia riesca a instaurare un gioco complice di proposte reciprocamente accolte, eccitante e piacevole per entrambi.

Per la questione del tradimento, non rientra nel mio ruolo l'impartire delle regole o dare dei giudizi. Quello che posso assicurare è che ogni coppia che desidera vivere in amore la sua relazione, superare le difficoltà anche sessuali che ci possono essere, è in grado di farlo. Tutti possono, e in un tempo relativamente breve, acquisire le abilità necessarie per erotizzare l'altro/-a e trovare il piacere complice e reciproco. Ce lo dicono trent'anni di esperienza di sessuologia clinica e numerosi studi, da quando il fondatore della terapia sessocorporea, Jean-Yves Desjarbins ha iniziato la sua attività.

Parlando di sesso, a rischio d'equivoci, è meglio chiarire

1 febbraio 2004

L'articolo "L'esperienza omosessuale a cinquant'anni" (11/01/04) ha posto problemi di comprensione. Una lettrice dice di averlo trovato ermetico e che: *Forse gli esperti del settore consentiranno con quanto espresso dalla sessuologa e, presumibilmente, pure con grande soddisfazione, poiché il loro sapere non è stato condiviso: il loro conoscere (e quindi anche il potere che ne deriva) è ancora nelle loro mani.*

Sono stata ermetica, è vero, ma il tema è complesso e lo spazio a disposizione limitato.

Lungi da me l'intenzione di voler mantenere il mio/nostro sapere nelle mani di pochi. Se ho accettato di condurre la rubrica "amore & sesso", è proprio per divulgare delle conoscenze che molte persone non hanno o possiedono in forma errata o ridotta. Riprendo quindi il concetto dell'"archetipo intrusivo", base necessaria all'uomo per assumere la sua dimensione sessuale.

Anatomicamente posso constatare che l'uomo si differenzia dalla donna, tra l'altro, perché possiede una protuberanza (il pene).

Questa, se erotizzata, lo porta a sentire una forte voglia, quasi irresistibile, di penetrare la donna (la quale a sua volta possiede una cavità).

L'archetipo intrusivo sta alla base della pulsione istintiva grazie alla quale la specie umana è ancora presente sul-

la terra riproducendosi anche nell'era in cui l'uomo non sapeva come una donna potesse rimanere incinta.

Questa voglia istintiva porta l'uomo a desiderare la penetrazione coitale, a trarne piacere e a far salire l'eccitazione al livello della scarica orgasmica. Se però tale dimensione, che sta alla base dell'identità maschile, è debole o addirittura assente può creare seri problemi nella funzionalità sessuale dell'uomo, in particolare se non ha più venti o trent'anni. In giovane età il riflesso dell'erezione può presentarsi facilmente: in questo caso si parla di pilota automatico. Con l'avanzare degli anni, l'uomo si accorge che gli ci vogliono sempre più stimoli efficacemente eccitanti, per riuscire a raggiungere un grado di erezione tale da riuscire a essere penetrante. Se però non ha erotizzato il suo lato penetrante, si ritroverà con serie difficoltà nell'ottenere o nel mantenere una buona erezione. È in questo momento che l'uomo, sentendo una certa "debolezza virile", crede di poterla rafforzare con un altro uomo... come se ciò cambiasse le cose... confondendo poi questa ricerca con un'attrazione omosessuale. Meglio varrebbe che la cercasse nel proprio corpo, dandosi da fare per sviluppare il suo lato intrusivo. Sarebbe allora in grado di situarsi meglio nella complementarità erotica con la donna.

Difficile trasformare amicizia in amore se manca il sesso

8 febbraio 2004

Un "attento lettore" pone tre domande:

- 1. Lei pensa che una grande amicizia sia sufficiente a una donna e a un uomo per poter convivere?*
- 2. L'amicizia può, a volte, trasformarsi in amore?*
- 3. Il sesso è fondamentale affinché un'unione possa durare?*

1. Penso che se da ambo le parti non c'è aspettativa di considerarsi in un rapporto di coppia, dove è implicita la sessualità, allora liberissimi di basare la convivenza sull'amicizia. Ci sono persone che un tempo formavano una coppia, anche dal punto di vista sessuale, e che in seguito hanno trasformato questa relazione in una convivenza amichevole.

Ma come la mettiamo con il/la convivente se un giorno uno dei due si innamora di un'altra persona e vuole vivere liberamente questo amore?

Come gestire eventuali avventure dove si ha voglia di portare a casa una persona senza prevenire o dare spiegazioni?

Queste eventualità (e altre ancora) sono state prese in considerazione?

Attenzione anche alle speranze segrete: uno dei due può anche non avere nessuna intenzione di trasformare l'amicizia in amore, vuoi perché non è sessualmente attratto dall'altro vuoi perché la sessualità non lo interessa e non l'ha mai interessato in vita sua, ma se l'altro sotto sotto spera che un

giorno il convivente si converta alla relazione d'amore? Presto o tardi sorgeranno dei problemi non indifferenti!

2. Certo che può accadere che l'amicizia a volte si trasformi in amore... non solo nei film!

Questo passaggio può essere facilitato dal fatto che già ci si conosce, si prova stima reciproca, affetto e che si condividono aspetti di vita. Nel contempo, però, non è evidente scivolare su un piano dove entra in gioco l'eros, dove si deve imparare a sognare l'altro, invertendo il senso dell'abituale processo di innamoramento. Può succedere a due persone che in un primo tempo, trovandosi attraenti ma essendo impegnate in un'altra relazione erano rimaste su un piano di amicizia. In seguito, ritrovandosi liberi e disponibili entrambi, iniziano una storia d'amore.

3. Se per unione intende un rapporto di coppia, direi di sì, fatta eccezione per le situazioni dove la funzionalità sessuale non è più possibile: causa malattie o vecchiaia avanzata. In questi casi comunque può sussistere uno scambio erotico sensuale molto gratificante. Non si dimentichi poi che il sesso è un ingrediente fondamentale ma non sufficiente per la durata di una coppia: necessari sono ugualmente il sentimento d'amore e una buona capacità di comunicazione al fine di poter superare le inevitabili incomprensioni che si incontrano nel corso di una vita a due.

A soli trent'anni i problemi d'erezione sono preoccupanti

15 febbraio 2004

Scomparsa dell'erezione al momento o durante la penetrazione. Eiaculazione precoce.

Delusione per entrambi anche se la moglie è comprensiva.

Il fenomeno è regolare e col tempo l'angoscia cresce. Secondo l'urologo è tutto normale: gli ha prescritto il viagra, ma dopo le prime pastiglie efficaci è stato male, l'effetto non è durato o non si è presentato nei tempi voluti.

Ecco quanto scrive un giovane felicemente sposato.

Grazie per aver esposto il suo disturbo sessuale che mi permette di riprendere il tema dell'articolo del 23.11.03 "Quando a lui capita di fare cilecca", questa volta con un lui giovane. Analizziamo. Le possibilità sono due: o l'eiaculazione precoce era già presente prima del disturbo erettile oppure è apparsa dopo una o più volte di difficoltà d'erezione. Nel primo caso bisogna risalire alla prima volta in cui è scomparsa l'erezione. Era stanco? In quel momento le mancava il desiderio... sua moglie però aveva tanta voglia e per non deluderla si è messo all'opera? Avevate litigato, dicendovi cose terribili e lei ne è rimasto stravolto non avendola mai sentita esprimersi così? Magari temeva, ancora una volta, di deluderla ed è entrato in ansia?

Potrei elencare altre situazioni possibili. Certo è che da quel giorno lei ha iniziato a temere il ripresentarsi del

fenomeno, ampliandolo sempre più. Così facendo però non resta in contatto con le fonti eccitatorie che favoriscono e permettono di mantenere un'erezione.

Sappia che a ogni uomo può succedere nella vita di non avere o mantenere l'erezione come vorrebbe: insomma può capitare a chiunque: l'importante è di non drammatizzare!

Più l'ansia di prestazione è forte e più il fenomeno si installa in maniera definitiva.

Se l'eiaculazione precoce fosse invece apparsa dopo il disturbo dell'erezione (seconda possibilità), essa si può spiegare nel senso che l'uomo, temendo di perdere l'erezione, si affretta ad arrivare all'orgasmo.

In entrambi i casi l'incontro erotico diventa un fallimento certo, un inferno, un calo della propria autostima di lui-uomo. Piacere zero!

Il passo successivo è la perdita del desiderio sessuale: sembra logico.

Che fare? Ritrovare lo scambio erotico grazie a carezze, baci, giochi complici e divertenti, senza cercare l'erezione e senza programmare la penetrazione. Ritrovare le proprie, e altre, fantasie eccitanti, cercare ogni stimolo che favorisca la salita eccitatoria.

Non dimentichi che il viagra non funziona se c'è ansia o manca desiderio sessuale.

L'erezione è un riflesso che appare grazie a fonti eccitatorie appropriate e efficaci, quindi la cosa più sbagliata è

Fantasia e amore si imparano, ma non a scuola

22 febbraio 2004

Questo succede alla gente *ingenua: quando due ingenui si innamorano aspettano troppo tempo prima di avere un rapporto sessuale. È molto importante invece non aspettare troppo, perché così sia lei che lui possono riflettere sul loro avvenire sessuale. Io, se non funziona, cambio strada. Solo baciando una donna con ardore il suo corpo è elettrizzato e gode già in piedi.*

Poi prosegue con ottimismo:

Siamo nel 2004 e io sostengo che non c'è donna al mondo che non abbia provato l'amore, foss'anche solo una volta, di qualunque religione essa sia.

Così commenta un lettore non più giovanissimo (79 anni!), riferendosi all'articolo "Una volta al mese è un po' poco, ma c'è rimedio..." (7.12.03).

Devo contraddire il nostro 'lettore ottimista' quando dice che non c'è donna al mondo che non abbia provato anche una sola volta l'amore (nel senso anche sessuale del termine). Troppo sovente ho constatato donne, più o meno giovani, che non hanno mai raggiunto l'orgasmo o ancora mai provato sensazioni piacevoli durante la penetrazione. Come dice invece un altro lettore, "le grandi paure, specialmente nella donna, bloccano il 'sex-appeal,'" ma una paura non è per sempre e non è innata. L'ho già detto, ma non fa mai male ripeterlo: la sessualità si impara, in particolare nel caso della donna, e in questo posso aiu-

tarle. Alcune donne si mostrano sollevate da questa prospettiva, ma nel contempo sono reticenti perché conoscono donne che non hanno bisogno di 'imparare' a fare all'amore, poiché dichiarano di avere una sessualità bella, vivace, piena e soddisfacente (e quindi sperano sempre di ottenere anche loro la conoscenza).

Rispondo che ci sono persone che, per circostanze e esperienze della vita, per un'inclinazione innata a dar seguito alla loro curiosità, hanno sviluppato spontaneamente abilità erotiche che, a loro volta, hanno favorito gli apprendimenti successivi.

È come coloro che, dopo aver sentito una melodia, sanno subito suonarla al pianoforte, mentre altri necessitano di leggerne le note.

L'esperienza che la donna può fare durante il processo di sviluppo della sua sessualità, la può portare anche a incontrare uomini con cui scopre sensazioni diverse in posizioni nuove, comportamenti che favoriscono una maggiore eccitazione perché scaturiscono da fantasie eccitanti. Queste novità, che ovviamente si possono scoprire anche con un unico partner, rompono con la 'routine' e ravvivano l'erotismo della persona, ma anche dell'incontro a due.

Non solo: esse hanno un impatto favorevole sul desiderio sessuale!

Non desidero più che mio marito mi tocchi, ma...

29 febbraio 2004

Io non desidero più farmi toccare da mio marito, perché non si cura, ma da un altro magari sì. Lui si lascia andare, ha la pancia. Quando mi lamento della sua trascuratezza ribadisce di avere successo con altre donne. E poi sostiene che dev'essere la donna a fare il primo passo, ma io mi ricordo di alcune avventure estive dove non ho dovuto fare un bel nulla.

Così mi ha scritto una signora, riferendosi all'articolo "Chi non vuole farsi toccare seno e genitali" (18.1.04).

Appoggio pienamente le pretese della signora: un uomo deve darsi da fare per rendersi desiderabile e smetterla di credere che una moglie è e sarà sempre attratta da lui, qualsiasi sia il suo stato fisico.

In altre occasioni ho avuto modo di sostenere che la donna, per provare desiderio sessuale deve mettere in atto degli apprendimenti: questo non significa assolutamente che l'uomo può trascurare il suo aspetto al punto da apparire come non curato, e non si parla solo del suo fisico (pancia ecc.), ma anche del suo portamento, dell'igiene e del vestiario.

Si possono avere diversi criteri nel considerare un'apparenza curata e attraente, ma è vero che se si vuole suscitare desiderio, non ci si può limitare al raggiungimento della semplice decenza!

Come l'uomo può essere esigente rispetto a un certo modo di porsi della

sua compagna, così la donna ha i suoi desiderata: le fa certamente piacere vedere il suo uomo ben messo, magari con quel bel maglione appena comprato insieme e che gli dona tanto! Non bisogna prenderla come un conformarsi ai gusti dell'altro, ma come un'occasione di sedurlo conoscendo i suoi gusti. Perché no? È tutto a proprio vantaggio.

La questione pancia è piuttosto delicata: devo dire che per conquista o riconquista amorosa ho visto uomini mobilitarsi con successo facendola sparire quasi completamente.

In fondo il problema sta in chi dà per scontato che il o la prescelta come compagno/a di vita, è acquisita per sempre, scelta una volta per tutte. Grave errore! Insisto: ci si sceglie ogni mattina, ogni giorno ci si deve sentire conquistati e rafforzare la propria conquista, la seduzione è un gioco che non finisce. La coppia è un gran lavoro, diciamo così. 'Che fatica!', mi rispondono alcuni ... ma che crescita e che soddisfazione, aggiungo io!

Infine rispondo alla domanda: chi deve fare il primo passo per l'incontro erotico? Non c'è una regola. Che senso ha scaricarsi questa responsabilità? Entrambi siete coinvolti e in palio c'è una coppia creativa, dinamica e felice. Altrimenti a furia di buttarsi la palla finisce che uno se ne va... magari per un'avventura estiva ... e senza più ritorno!

Con il partner meglio esprimersi che accusare

7 marzo 2004

Con il partner è sempre meglio esprimersi che accusare: vale per qualsiasi tipo di rapporto. Con genitori, figli, professori, colleghi, amici e naturalmente il partner. Non dire le cose in modo diretto, ma suggerirle, non accusare o rivendicare, ma esprimere i propri bisogni o desideri. Non serve obbligare, ricattare e infondere un senso di colpa: alla fine è controproducente. Quello che volete lo potete ottenere altrimenti. Basta attirare l'altro e farlo aderire al proprio desiderio. Invogliarlo, sedurlo. Non dare per scontato che lui indovini quello che voi volete.

Dal tu all'io. Quanto tipica ci suona la frase della moglie al marito carica di rimprovero "non sei mai a casa"? Le prime volte si sarà colpevolizzato, poi avrà iniziato a giustificarsi, forse ora non ascolta nemmeno più. Non è esatto affermare che non è mai a casa: la moglie lo vorrebbe più presente. Sente il bisogno di vederlo più spesso, di condividere una fetta più importante di vita insieme. È un altro modo di dire le cose, lontano dal tono accusatorio che porta subito, appunto, alla difesa. Se cerchiamo di indurre l'altro a desiderare ciò che vogliamo noi, primo lo farà di buona grazia, e secondo evitiamo un bel po' di arrabbiate e litigi devastanti!

Dal negativo al positivo. Gli uomini si trovano spesso sconcertati dalle critiche femminili del tipo "non sei abbastanza tenero con me" e rispondono

elencando tutte le tenerezze prodigate negli ultimi due anni; le donne si offendono a morte quando il partner si permette apprezzamenti negativi sul loro modo di vestire.

E se provassero una volta a dire "che bello quando l'altro giorno mi hai accarezzato i capelli" (o mi hai preso la mano, o...) forse lui capirebbe cosa significa concretamente la tenerezza richiesta e si sentirebbe contento di fare felice la sua bella (invece di sentirsi frustrato di scontentarla sempre). E se lui provasse a dirle "questa sera metti il tuo vestito che mi piace tanto?" oppure "con questa camicia sei molto femminile, mi piace proprio tanto, mettila più spesso", credete che una donna non si gonfi d'orgoglio e non si faccia un piacere di andare a comprarsi altri vestiti femminili?

Donne insoddisfatte accusano: "Non sei capace di toccarmi!?" Ma loro sanno come toccarsi? Potrebbero farglielo scoprire altrimenti, per esempio con un gioco.

Provare a esprimersi in modo diverso dà comunque e sempre frutti migliori che lamentarsi o rimproverare, anche se non esiste il rimedio infallibile. Inoltre può essere una sfida positiva. Sapere che è possibile invitare gli altri a condividere i propri desideri diventa presto un sollievo e sviluppa una grande abilità: quella della seduzione!

La donna che evita il sesso rende l'uomo infelice

14 marzo 2004

Il sesso era la cosa più discussa e praticata dai miei genitori. Papà predicava che "l'importante è andare a letto con una donna". Le metteva tutte sullo stesso piano: "carne da piacere", tralasciando stima e rispetto. Non ho seguito le sue orme e ho formato una famiglia con la quale sono felice. Ma ora i miei rapporti con mia moglie si sono un po' raffreddati. Spesso i problemi finanziari intaccano la vita quotidiana e non si sta più insieme per parlare, passeggiare, giocare o far l'amore. Il sesso fa bene all'amore ma bisogna essere in due, perciò la mia triste conclusione è che 'mi manca la mia compagna' e quando la desidero lei non vuole! Lei aiuta tutti ma la nostra coppia sta morendo. Che fare per riconquistarla? Non il mazzo di fiori, aiutarla in cucina, comprarle un regalo. Mi ritrovo spesso, ahimé, a masturbarmi la notte davanti a filmati con donne belle e nude. Non è normale! Parlarne? Sarebbe uno scandalo o le apparirei uno che 'pensa solo a quello'. Falso! Domando solo un rapporto d'amore, dove non si faccia solo sesso ma dove questo sia il logico epilogo di momenti trascorsi insieme. Quattro rapporti completi al mese mi farebbero felice, ma lei ha sempre una scusa per dire no. Non voglio giungere agli estremi poiché tengo alla famiglia: così sto zitto e mi sfogo da solo.

il quale non appariva come un modello da emulare. Così, pur di non imitarlo, lei ha valorizzato solo sentimenti, rispetto e stima, pensando che l'aspetto fisiologico andasse da sé.

Chiedendo consiglio lei si dà la possibilità di cambiare una situazione che non la soddisfa. Bene!

Il suo obiettivo è di riconquistare sua moglie, quindi a rifarsi desiderare da lei. Come? Standole meno appresso in cucina, con proposte e regali; ritrovando un po' di quella sana distanza, uscendo con amici o solo senza dar troppe spiegazioni e non tornando a casa presto, allegro e disponibile se lei chiede qualcosa, ma indipendente: la destabilizzi un poco, le tolga quella sicurezza scontata di avere un marito che è lì ad aspettarla e che vive di gioie domestiche. Vediamo se la sua benevola signora si accorgerà che lei è più assente, meno attento, più irraggiungibile.

Se si inquieta è buon segno: ma lei non demorda: non passerà molto tempo che se la ritroverà fra le braccia.

Magari prima si dovrà sorbire una scenata in piena regola: non si lasci perturbare, perseveri con il suo progetto di farsi desiderare.

Metta in pratica il vecchio proverbio: 'in amor vince chi fugge e... auguri!

A scrivervi questa volta è un marito cinquantenne che soffre in silenzio. Lei è andato agli antipodi di suo padre

I dubbi e le paure di essere vergine a venticinque anni

21 marzo 2004

In un giornale per adolescenti una psicologa dice che 'se una donna non è attratta dal conoscere l'amore fisico ha un problema e deve andare da qualcuno'.

Non sono normale? Ho 25 anni e nessuna relazione sessuale: lo vivo male. Le amiche lo fanno e ne parlano: ma io, sempre vergine, che dico?

Rivedendo persone dopo anni leggo nel loro sguardo la domanda: 'chissà se l'ha fatto?'. Desideri sessuali ne ho e spero in una relazione, ma quando sono invitata rifiuto: paura di soffrire o di una presa in giro? L'idea che la relazione sia basata solo sul sesso mi rivolta. Due persone stupende mi hanno invitata a bere qualcosa, ma con stupide scuse li ho respinti pur avendone voglia: non mi capisco!

Vorrei che fare l'amore e l'aver esperienza non sia così vitale o il centro dell'universo! Vorrei che non fosse uno scandalo il non averlo ancora fatto. I media continuano a parlarne: è insopportabile! Perché indossare abiti aderenti, corti e scollati? Perché truccarsi per farsi più belle? Devo fare tutto ciò perché qualcuno si interessi a me? Voglio farmi vedere come sono, senza artifici. Il mondo è stressante basando tutto sul sesso e io sono all'opposto. Mi aiuti a capire e mi dia qualche consiglio per favore.

Non crede di essere lei la prima a dare molta importanza all'amore e al sesso? E non ha torto, perché alla sua età è sana consuetudine pensarci, desiderarlo. Deve però prima riconoscerlo a se stessa: fa parte della vita anche se all'inizio può far paura. Paura di deluderlo, di esserne delusa o di soffrire: ma perché parte già perdente? Certo può succedere, ma è la vita, è così che si cresce e che si impara a vivere!

Quando un ragazzo "stupendo" la invita a bere qualcosa, perché rifiutare pensando che lui vuole solo portarsela a letto? Forse è vero, ma lei vada tranquilla, per una chiacchierata e con l'idea di conoscerlo. Che ne sa di quello che lui trova di bello e di attraente in lei: magari le fa scoprire lati che lei neppure conosceva di se stessa e ai quali non ha mai dato grande valore. Si dia un potere: quello di conoscerlo per capire se continua a rimanere "stupendo" ai suoi occhi e se lei vuole continuare a suscitare a sua volta ammirazione e interesse in lui. Ricorrendo per questo all'arte della seduzione. Metta in gioco strategie atte a portare l'altro a ciò che vuole da lui. Conoscendo l'uomo, saprà che questi è sensibile alle curve femminili: le metta in evidenza se desidera attirare e mantenere le sue attenzioni.

Non lo faccia però perché deve o perché i media ne parlano, ma perché lei è una giovane donna che sa quello che vuole!

“Chi fatica ad averla o a mantenerla e chi ne ha troppa e se ne lamenta”

28 marzo 2004

Un trentaduenne ci scrive:
È normale ch'io sia vittima di erezioni violente: circa dieci volte al giorno? Ho una vita sessuale attiva e appagata: da uno a tre rapporti sessuali la settimana. Tuttavia sento il bisogno ossessivo di masturbarmi due o tre volte al giorno: spesso anche prima e dopo i rapporti sessuali! Per me è un problema che non vivo sempre bene. Dipende dalla mente o è un discorso puramente fisico?

Tutte queste erezioni faranno invidia a chi invece si confronta con disturbi erettili! Riconosco però che un eccesso può causare disagio.

È possibile che lei sia una persona detta “a forte libido”, ma ciò non spiega tutto: non penso che la radice del fenomeno da lei descritto si situi a livello fisico.

Per una risposta precisa ci vorrebbe una valutazione sessuologica, ma posso anche procedere per ipotesi.

Direi che si tratta di insaziabilità emozionale, la quale serve a soddisfare la sua sicurezza affettiva.

Posso pensare che la sua funzione eccitatoria (l'aspetto fisiologico della sessualità) non sia associata direttamente al piacere e al godimento nell'orgasmo. Posso anche ipotizzare che quando fa l'amore questo si svolge in un rituale alquanto ripetitivo e che si masturba in modo espressamente meccanico. Inoltre quando c'è una scarica fisiologica questa non si accompa-

gna da quella emozionale: così non essendoci integrazione dei propri affetti ed emozioni nella dimensione fisiologica, lei si ritrova con un sovraccarico emozionale il quale sta all'origine del lato compulsivo (bisogno di masturbarsi ossessivamente).

La dimensione eccitatoria e quella del piacere non essendo armonizzate le fanno così vivere una perenne insaziabilità, restando quindi insoddisfatto! Generalmente si è insaziabili rispetto a un ideale: si ricordi quindi che l'ideale non esiste!

Si cali nella realtà fisiologica e verifichi il suo vissuto eccitatorio, che posso ipotizzare povero. Per far salire l'eccitazione lei ricorre a un modo arcaico (senza l'uso della mano ma a partire dalla pressione effettuata con tutto il corpo sul pene stesso) o arcaico-meccanico (utilizzo della mano, nella masturbazione, ma con forte pressione sul pene o con un gioco particolare sul glande)? Le consiglio piuttosto di adottare un modo modulato e cioè di eseguire il basculamento avanti e indietro del bacino e di giocare con le tensioni muscolari (glutei e addominali). Una volta imparato a gestire la sua tensione sessuale, sarà in grado di integrarvi fantasie, emozioni e affetti: quest'armonizzazione la renderà più sazio e soddisfatto e senza quel bisogno compulsivo di sempre dover ricominciare.

Sofferenza garantita se avete scelto un marito-casanova

4 aprile 2004

Una bella e distinta signora, che ama fare l'amore, si ritrova con un marito pieno di amanti. Non se ne capacita:

Perché mio marito ha sempre amanti, più di una per volta? Da diversi anni se ne va da casa il sabato e rientra la domenica senza darmi spiegazioni.

Due settimane fa ho trovato un natel nella tasca della sua giacca: c'erano i numeri telefonici delle sue amanti, persino quelli del loro paese d'origine! Assieme a questo ho trovato una scatola di preservativi. Come posso non aver capito prima di che uomo si trattasse? Era gentile, galante e generoso con me, ora tutto il contrario: è un pazzo-perverso! Per me è così, per la psicologia non so. Vorrei tanto ritrovare l'uomo che ho conosciuto all'inizio, ma come fare?

Mia cara signora, capisco la sua sofferenza e, da quello che racconta, penso proprio che lei abbia a che fare con un marito-casanova. È vero, è molto difficile e doloroso vivere con un partner simile. Non è il tipo d'uomo più indicato da sposare, a meno di non avere problemi di gelosia e di saper occuparsi molto bene di sé nella più totale autonomia.

Ma quante donne rispondono a questi criteri? E quante scelgono una vita di coppia così?

Quella del casanova è una malattia che provoca un unico interesse: la fase della conquista amorosa. Non ne

sono affetti, come erroneamente si crede, i patiti del sesso!

Quello che il casanova erotizza è la seduzione, come una continua sfida rivolta a se stesso: "riuscirò a conquistarla?". Più la preda gli resiste e più il gioco si fa interessante. Le sue armi si affinano sempre più al punto che non è facile resistergli o capire subito i suoi fini. Quando però la preda cade nella sua rete, la donna cessa di affascinarlo e sovente, avviandosi verso la stanza da letto, sta già pensando a come liberarsene.

Si considera che questa ricerca continua, spesso ossessiva o simile a una droga, risponde al bisogno di colmare un vuoto esistenziale. Si illude di riuscirci e, riconfrontandosi sistematicamente al suo bisogno di base, riparte con questa modalità inadeguata che lo fa uscire sconfitto a ogni nuovo incontro. È una forma di depressione che egli affronta in modo errato. Suggestioni alle donne che amano un uomo affetto dalla "casanovite": leggete il romanzo di Castellaneta "Le donne di una vita". Capirete che l'unico modo per non annoiarlo è quello di continuare a farlo sognare di voi. Ingredienti: tanto mistero e molta distanza.

Andate a vedere il film "Tutto può succedere": è un po' un miracolo cinematografico, ma in cui vi è qualche truccetto da imparare e reinterpretare!

Come affrontare i tabù e le paure di una ventenne

11 aprile 2004

Nella mia famiglia il sesso era tabù e il messaggio era "sesso uguale gravidanza", così sono cresciuta con la paura di restarci. Non posso prendere la pillola. Però sono riuscita a convincermi a vivere quest'esperienza come una cosa molto bella, capendo che la mia paura era esagerata. Un giorno il preservativo è scivolato via e ho dovuto prendere la pillola del giorno dopo. La paura è riapparsa. Ho voglia di farlo con il mio compagno, ma poi mi blocca. Lui è comprensivo, ci vogliamo bene, ma ci vergogniamo di parlarne. Fatico a togliermi dalla testa queste idee inculcatemi a suo tempo e temo che se vado all'estero non troverei facilmente la pillola del giorno dopo. Altro problema: viviamo ancora con i genitori, sempre in casa, e non abbiamo un nostro spazio di intimità: difficile essere soli e senza il pensiero che possa arrivare qualcuno. L'auto ci sta stretta. Che fare?

Una ventunenne preoccupata ci ha chiesto consiglio. È incredibile che una giovane come te sia ancora vittima di tali paure!

Non sei sola a riportare aneddoti di un'educazione sessuale così limitata, rivolta alle ragazze che accedono al mondo adulto.

Sei stata molto brava nel prendere distacco da questa visione parziale del 'sesso uguale gravidanza', appropriandoti progressivamente dell'altra

funzione della sessualità: quella finalizzata al piacere. Il fatto che tu ci sia ricascata, ritrovando il timore di 'restarci' e bloccandoti nel lasciarti andare al piacere erotico significa che la cosa non era ancora ben acquisita. Così è riemerso il vecchio incubo. La sessualità è un lungo processo di sviluppo: inizia alla nascita e dura tutta la vita: hai tutto il tempo per consolidare dentro di te una visione positiva e bella, considerando come un incidente di percorso l'episodio riportato e non come una conferma che quanto avevi appreso da ragazza fosse giusto. Considera le difficoltà che incontri come un'occasione per la tua continua evoluzione, non scoraggiarti, abbi pazienza e fatti fiducia nel cercare quello che tu pensi sia giusto: stai crescendo e trovando la tua strada. Non è un'impresa facile: richiede la capacità di capire sempre meglio in che cosa vuoi credere, che cosa desideri dalla vita, rimettendo in discussione il retaggio del passato. È normale che alla tua età sia ancora un po' presente.

Quando avrai più fiducia in te stessa, ti sarà anche più facile parlarne con il tuo compagno.

Il problema del dove e quando incontrarti con lui non aggiusta certamente le cose.

Qualche volta potreste offrire a mamma e papà una cena al ristorante, o due biglietti a concerto... e poi arriverà l'estate.

L'eiaculazione diminuisce con l'età. Normale a 72 anni

18 aprile 2004

Trattandosi di un problema maschile forse dovrei rivolgermi a un medico uomo, ma non me la sento, e poi credo che lei come sessuologa sia in grado di darmi una risposta. Ho 72 anni ma mi sento sempre molto stimolato dal sesso che faccio almeno una volta alla settimana con un'amica di 52 anni e almeno due altre volte la settimana con ragazze di vita che mi fanno passare bei momenti anche fuori dal sesso.

Sono sempre stato liberale di pensiero e so che la mia amica ogni tanto si permette qualche giovane perché le piace qualche cosa che io non so più darle, l'eiaculazione. Voglio dire che da circa tre anni a questa parte mi è diminuita moltissimo ma senza conseguenza per il desiderio sessuale. Ora mi chiedo se è una cosa normale dovuta all'età.

Mi sento un 'menomato' di fronte alla mia amica la quale mi dice che a lei piace sentire quando l'uomo ha l'orgasmo e quando ha l'eiaculazione. Non che ne sia completamente privo ma effettivamente questa è diminuita mentre prima era sostanziosa: diverse donne me lo hanno detto e, forse un po' da stupido, ne ero quasi fiero. Questo fenomeno è normale alla mia età o c'è dell'altro?

Questa lettera è di un anonimo signore. Innanzitutto mi complimento con lei perché malgrado la sua età ha ancora tanto desiderio sessuale e una

buona frequenza di rapporti sessuali, tre volte a settimana! Non è da tutti... Non si senta dunque 'menomato'. Anzi, continui ad andar fiero della sua ottima libido, della sua capacità nell'aver coltivato il desiderio sessuale, di ottenere un'erezione, di mantenerla e di portarla a termine... il tutto con piacere! Riguardo al problema esposto, forte diminuzione della quantità del liquido seminale, le confermo che si tratta di cosa normale e sempre più accentuata con l'avanzare degli anni.

Questo fenomeno è dovuto al calo del funzionamento della prostata.

Certo che per risponderle in modo sicuro dovrei porle alcune domande.

Per esempio se l'eiaculazione non sia per caso retrograda (che finisce nella vescica) accompagnandosi di contrazioni spasmodiche tipiche della scarica orgastica. In questo caso però dovrebbe trovare tracce di sperma nell'urina.

Se di ciò si trattasse significa che lei ha effettivamente un disturbo alla prostata e che quindi dovrebbe consultare un urologo.

Potrebbe anche trattarsi di un problema subentrato dopo un intervento chirurgico alla prostata, ma nuovamente entriamo in territorio medico.

Ha fatto bene a esporre quanto le succede, ma la incoraggio vivamente a consultare un urologo, per sapere se c'è dell'altro oltre al normale fenomeno di invecchiamento.

Auguri e ancora complimenti!

Il desiderio perduto non si ritrova sognando un altro

25 aprile 2004

La mia relazione amorosa si è raffreddata. Un po' me ne assumo le colpe: figli, lavoro gratificante ma che comporta enormi sacrifici. Marito assente, preso dal lavoro, riunioni, sport, tv, giornali, amici... e maschilisticamente egoista. Per me il rapporto di coppia sono due persone che formano una cosa unica: ogni emozione è condivisa, ogni pianto consolato, ogni sorriso 'goduto'. Fare l'amore per me significa uno scambio di emozioni, sensazioni, silenzi, abbracci, così da formare un unico corpo. Mi ritrovo così a non aver più voglia di fare l'amore con mio marito. Alcuni anni fa ho provato a uscire più spesso la sera, ma nessun risultato sperato. Nessuno mi ha detto quanto fosse bello rivedermi, quanto piacevole la mia compagnia e quanto fossi importante per la nostra relazione. Ecco perché a volte le donne evitano il sesso. Dopo anni di stallo, non spicco più voli audaci verso mio marito perché farei la fine di Icaro. Stufa di combattere, continuo la mia monotona vita di moglie sognando che domani non sia la copia di ieri e di quattro mesi fa.

Crisalide, che vorrebbe diventare una bellissima farfalla, contesta l'articolo "La donna che evita il sesso rende l'uomo infelice" (14.3.04).

Grazie per permettermi di riparlare del desiderio sessuale e delle aspettative amorose femminili rispetto alla re-

lazione di coppia.

Complimenti per aver saputo raccogliere le sue soddisfazioni: figli e lavoro gratificante ma impegnativo.

Ma che spazio è rimasto per la relazione di coppia? Come si sarà sentito suo marito vedendola così occupata? Vedendola tanto capace in ciò che svolgeva, forse ha creduto che lei non avesse più bisogno di lui.

Mi sembrate agli antipodi nelle vostre rispettive visioni della relazione di coppia: lui tutto centrato su di sé e sui suoi interessi, lei in un sogno d'amore irrealizzabile poiché fatto di fusione totale dove si funziona all'unisono, tutto è da condividere e si dà per scontato che se l'altro ti ama deve capirti senza che tu apra bocca!

Nel suo caso, piuttosto di uscire la sera per inquietarlo, sarebbe più opportuno darsi un tempo per parlare insieme, esprimendo i rispettivi sentimenti, bisogni e desideri rispetto alla vostra relazione: senza però entrare nel rimprovero!

Lui potrebbe scoprire la grande insoddisfazione che sta in lei e lei, dietro al 'maschilista egoista', potrebbe vedere un uomo che ha tanto bisogno di sua moglie!

Partite dai bisogni di ciascuno e trovate il modo per farli incontrare.

Sogni meno e si confronti con lui nella realtà: allora sì che potrà apparire la bellissima farfalla che spiccherà il volo senza bruciarsi le ali!

Sposati da anni, ma è solo lui a farsi avanti...

2 maggio 2004

Sessantadue anni, sposato felicemente da 38, tre figli. Siamo molto uniti. Fin da fidanzati con mia moglie dovevo sempre prendere io l'iniziativa delle nostre effusioni amoroze (baci, carezze, toccarsi nelle parti intime); lei mai. Credevo che con il tempo sarebbe cambiato, invece no. Le spiegavo che anche a me piaceva essere stimolato, toccato, ma niente: toccava sempre a me iniziare e fare! È normale questo suo comportamento? Ho sbagliato io tanti anni fa?

Sulla normalità del comportamento di sua moglie bisogna accordarsi su ciò che lei intende per normalità: si riferisce alla percentuale, nella nostra cultura, di donne nelle quali si riscontra tale comportamento?

In questo caso le rispondo che, purtroppo, sua moglie è nella norma: quasi la metà delle donne, infatti, funziona così! Molte considerano la sessualità come una questione di dominio maschile: "gli uomini ce l'hanno sempre in mente perché gli ormoni li sollecitano, lo farebbero più volte al giorno, persino a sessant'anni!"

Fino a poco tempo fa la nostra cultura non favoriva, forse nemmeno conosceva, gli apprendimenti che permettono alle donne di accedere al piacere sessuale.

Cent'anni fa, nel periodo vittoriano, era sconveniente che una "donna per bene" dicesse di provare piacere nelle relazioni sessuali. Le veniva suggerito

di dire che era contenta perché faceva piacere al marito.

Da mezzo secolo si studia il sentire vaginale: finalmente si è riconosciuto alla donna il diritto di avere piacere nella sua sessualità.

Ma questi cambiamenti non avvengono dall'oggi all'indomani: ci vuol tempo prima che la nuova visione venga integrata a livello generale. Siamo in una fase di transizione, dove coesistono due tipi di comportamento con tutte le sue forme intermedie: donne che non prendono mai l'iniziativa e/o rimangono passive durante il rapporto sessuale e donne invece che si sono appropriate della loro sessualità, facendo proprio l'incontro erotico e traendone grande soddisfazione. Ecco ci all'altra normalità: un comportamento erotico competente favorito da uno sviluppo sessuale sano che permette alla persona di avere desiderio sessuale e di provare eccitazione, essendo in grado di farla salire fino al raggiungimento dell'orgasmo e sentendosi appagata.

Questa è la "nuova norma" che speriamo venga sempre più creativamente adottata dalle giovani e meno giovani che desiderano accrescere le loro competenze sessuali.

Si tranquillizzi infine perché lei tanti anni fa non ha sbagliato.

E sempre in tempo, però, di suggerire alla sua amata di darsi da fare per acquisire gli apprendimenti erotici che non hanno età!

Sono stata sedotta e abbandonata con bimba in arrivo

9 maggio 2004

Due anni fa ho conosciuto un uomo bello, coinvolgente, pieno di energia, belle parole e single. Colpo di fulmine! Frequentati, amati e desiderato un figlio che, quando è arrivato, ha cambiato di colpo la nostra relazione, apparentemente solida. Ho vissuto la gravidanza sola, senza aiuto morale e materiale, ho sopportato tutto: bugie, tradimenti, insulti, botte! L'ho amato e lo amo ancora, anche se mai è stato un compagno e padre premuroso. Riavvicinati due mesi fa e rimasta incinta, mi ha fatto abortire, lasciandomi sola davanti all'ospedale.

Mi sento una fallita, un verme, per aver creduto in una tale persona, per aver dato a mia figlia un padre che ha annullato la mia dignità, non mi sento più libera. Capisca il mio dolore e mi aiuti.

Capisco la sua disperazione di fronte all'evidenza che quest'uomo non è l'essere stupendo che l'ha incantata e che ha stravolto la sua vita. Queste storie esistono e lei non è sola a vivere un simile dramma!

Nella nostra cultura gli uomini devono fare i conti con la loro percezione della donna: molti sono coloro che non riescono a conciliare l'immagine della donna-amante con quella della donna-madre e così quando la loro compagna è confrontata alla maternità vanno in crisi. È una storia vecchia di almeno mille anni che crea molti problemi a

chi non sa superare questa duplice visione del femminile integrandone le due immagini.

Ne sono vittime anche le donne che devono cercare di mantenere il loro essere donna-amante anche se sono diventate madri, perché questo fenomeno mette a dura prova la relazione di coppia all'arrivo di un figlio.

Nel caso del suo compagno è molto probabile che all'inizio sia stato sincero nei suoi sentimenti e nel progetto di diventare padre. Ma quando questo si è concretizzato e lui si è confrontato alle responsabilità paterne è scappato. Non lo conosco ma si può di certo parlare di immaturità.

Per molti il diventare padre è una gioia immensa, l'occasione di vivere un'esperienza arricchente, altri invece, confrontandosi al loro essere uomini responsabili, al rapporto avuto con il proprio padre e/o con la propria madre, vanno in crisi.

Ci sono uomini che in un progetto di relazione di coppia si sentono incastrati: non sanno che in realtà sono prigionieri di uno schema che impedisce loro di vivere un rapporto d'amore libero, intenso e creativo.

A lei consiglio di ritrovare l'amore per sé stessa, quindi dignità e stima di sé, non dando più potere a una persona tanto inaffidabile e che non merita il suo amore.

Lo faccia anche per la sua bambina che ha bisogno per crescere di una mamma in gamba e che le voglia bene!

Anche un padre può soffrire per una figlia negata

16 maggio 2004

Ecco una lettera scritta in merito all'articolo "Sono stata sedotta e abbandonata con bimba in arrivo" di domenica scorsa. Ci sembra importante mostrare quanto il vissuto di sofferenza in questo genere di situazioni non avvenga solo in campo femminile, ma anche in un padre che, pur desiderandolo, fatica a vedere la propria bambina:

Mia figlia è la cosa più bella che la vita mi ha regalato. Sono un padre orgoglioso, sono fiero di esserlo, e sono felice quando la mia bimba si stringe al mio petto. Per me è la bambina più bella del mondo e faccio e farò di tutto perché la vita le sia lieve e la ricambi con tutta la gioia che merita la sua innocenza. La mia, invece, non è più l'età dell'innocenza, ho trentaquattro anni e una storia da raccontare, una storia che vorrei la mia bambina non leggesse mai, una storia di quelle che si vedono solo nei film, di quelle che fanno asciugare le lacrime quando scorrono i titoli di coda e le luci si accendono inclementi sui fazzoletti umidi. È la storia di un sogno infranto, di una donna immatura, bugiarda, violenta, aggressiva, di un amore che non è riuscito a salvarsi dall'inferno della pazzia, dell'egoismo di una donna che pensa di salvare se stessa sacrificando la purezza e il futuro della propria figlia. La madre di mia figlia, la donna con la quale avevo deciso di costruire una famiglia, la persona per cui ho

detto "basta" ai giochi dei ragazzi per entrare a pieno titolo nel mondo degli adulti, la donna che mia figlia chiamerà "mamma", non vuole farmi vedere la mia bambina. Non ho recriminazioni da fare, non è la vendetta che mi agita il cuore, non ho rancori da sbandierare al mondo: ho solo il cuore pieno di tristezza e gli occhi pieni di gioia quando riesco a vedere il sorriso della mia piccola che mi butta le braccia al collo. A quanti nella vita hanno provato qualcosa di simile, a tutti quelli che hanno la fortuna di vivere la paternità con la serenità che meritano, dedico queste mie righe, perché possano servire a non dovere mai trovarsi a leggere su un giornale la storia dell'amore di un padre stravolto dalla cattiveria di chi è incapace di amare. E per mia figlia, perché sappia sempre che il papà la adora più di qualunque altra cosa al mondo.

Che questo confronto serva a capire quanto sia inopportuno giudicare dove stia il vero e il giusto quando ci si inoltra nel mondo dei vissuti, in particolare modo in una situazione di conflitto. Quello che più rattrista è che a farne le spese è una bimba che ha solo bisogno di essere amata e rispettata piuttosto che diventare l'oggetto della discordia fra i due contendenti.

Lui, sul più bello, non riesce proprio a "venire" ed io...

23 maggio 2004

Da sette mesi ho un fidanzato che ha più di trent'anni. Con lui sto bene, ci amiamo e ci rispettiamo. È lui che mi ha insegnato ad apprezzare le gioie dell'amore perché prima avevo paura.

Quando abbiamo rapporti sessuali, c'è desiderio, lui ha un'erezione e inizia il coito. Il godimento è di entrambi. Sul 'finale' però non c'è l'emissione di sperma dentro la vagina. Per ottenerla deve masturbarsi. Qui mi sento a disagio e un'incapace. Eppure fare l'amore con lui è un'immensa gioia.

Una giovane donna, timida e riservata, chiede consiglio.

Brava per aver trovato un uomo con chi stai bene e che ti ha aiutata nello scoprire i piaceri dell'incontro amoroso. Soprattutto complimenti per aver saputo approfittare dei suoi insegnamenti! L'incapacità a eiaculare durante il coito è rara e, rassicuratevi, si può curare. Escluso il fatto che lui si trattiene per non metterti incinta o per non passarti malattie sessualmente trasmissibili, consideriamo le altre ipotesi. Una possibilità è che lui non abbia sufficientemente erotizzato la penetrazione per potersi eccitare sempre più per poter raggiungere la scarica orgasmica. Mi riferisco all'istinto che ogni uomo deve avere per sentirsi virile e che si chiama archetipo intrusivo: con questo intendo che l'uomo quando si eccita, fin dall'inizio, sente fortemente il desiderio di penetrare la donna. Pur

cosciente che, nella nostra cultura, non è bene iniziare con il coito ma con dei gradevoli ed eccitanti preliminari.

L'altra ipotesi è che lui si sia abituato a far salire l'eccitazione sino alla scarica orgasmica in un modo che non è realizzabile durante il coito vaginale. È possibile che lui debba ricorrere a una forte pressione sul pene, cosa che sa attuare solo con la forza della sua mano ma che la vagina non potrà mai effettuare. Sulla stessa falsariga potrebbe anche essere il caso che si sia abituato a stimolare sensorialmente il glande per incrementare il livello di eccitamento sino all'eiaculazione. In questi due casi, se lui vuole riuscire ad arrivare alla scarica orgasmica durante la penetrazione, dovrà ricorrere ad altri mezzi, imparando e automatizzando abilità corporee particolari che gli permetteranno di arrivare al suo obiettivo.

Penso al movimento di basculamento avanti e indietro del bacino e al gioco delle tensioni muscolari (addominali, glutei e perineo): ciò è fattibile durante la penetrazione. È un lavoro che richiede impegno e forse un aiuto esterno: diglielo e lui vedrà che fare. Tu non sentirti incapace ma resta concentrata sulla tua eccitazione, sulle sensazioni ed emozioni che ti portano all'orgasmo.

Grande timido cerca disperatamente una donna dolce

30 maggio 2004

Andici anni sentii il bisogno di amare e mi innamorai di una dodicenne. Mi sentivo chiuso, vergognoso e inutile per le donne. Più grande mi innamorai di una ragazza con cui ho imparato l'amore. Poi più niente fino a 33 anni. Ho ripreso con una prostituta, ma avrei desiderato che accadesse con una ragazza con cui avere anche altre cose: sport, passeggiate nella natura ... Ora il mio pene non funziona più come prima e talvolta ricorro al viagra. Un altro problema: so portare a compimento l'atto sessuale solo due volte la settimana, con la masturbazione o con prostitute. Mai con una donna "normale". Mi chiedo se questa difficoltà nell'arrivare all'eiaculazione sia dovuta al mio lavoro molto pesante. Mi piacciono donne di ogni età e forse un giorno avrò più fortuna. Vorrei conoscere una signora coetanea, dolce e matura, che mi dia tenerezza anche a livello sessuale. Ma come comportarmi: semplice e spontaneo o diretto e insistente? Arrivare al dunque subito, conoscerla meglio o aspettare che sia lei ad agire?

L'autore della lettera qui sopra ha da poco superato i 40 anni. Probabilmente lei è un grande timido, che dubita fortemente delle sue capacità di seduzione. La sua enorme timidezza le ha impedito di farsi avanti con le ragazze che l'attrivano, per non far figure o sentirsi dire di no. Le sue difficoltà nell'avvicinare una

donna, nel conoscerla e corteggiarla per arrivare poi - se questo sarà vostro desiderio - a fare l'amore, le hanno impedito di fare esperienze importanti: sul piano relazionale, sentimentale e del funzionamento sessuale. Queste le avrebbero permesso, magari anche facendo errori, di migliorarsi pian piano. Nessuno nasce professore: nemmeno in amore!

Il tempo è passato e lei, per soddisfare le sue voglie, ha trovato più facile ricorrere alle donne a pagamento. Una scappatoia occasionale diventata una costante. Con le prostitute non è necessario il corteggiamento o la conoscenza. Se si presentano problemi di funzionamento sessuale non è poi così compromettente.

Le restano ancora molti anni per percorrere le strade da lei sempre evitate: sia spontaneo e cerchi di conoscere la donna ascoltandola. Cerchi di capire se si sta confrontando a una signora interessante per lei: dolce e matura e con chi poter condividere bei momenti nella natura o praticando uno sport. Per la sua difficoltà nell'avere un'erezione, le consiglio di ricorrere alle sue fonti eccitatorie e, rispetto all'impossibilità di raggiungere l'eiaculazione, provi a leggere l'articolo della scorsa settimana. Se questo non bastasse è necessaria una valutazione sessuologica.

Nell'harem non ci sto. O stai con me o con tutte le altre

6 giugno 2004

Recentemente ho rotto una lunga relazione che non mi dava più emozioni. Poi ho conosciuto un quarantenne, due figli da due relazioni finite. Ho considerato normale che continuasse a vedere le sue ex per via dei figli. Me ne sono follemente innamorata e poco dopo mi sono trasferita nella sua città. Malgrado critiche di familiari e amici ho ascoltato solo me stessa: ero convinta e lo sono ancora. Il problema si è posto gli scorsi giorni quando lui mi ha detto di avere ancora avuto rapporti sessuali con la madre di uno dei figli. Abbiamo un'ottima intesa sessuale. Ma se questo è successo cosa non funziona fra noi? Lui si è scusato: sa di farmi male, che rischia di perdermi, sono importante per lui e tiene alla relazione. Dice che con lei è stato solo sesso: né baci né coccole. Fino a che punto baci e coccole fanno differenza? Gli ho risposto che potrei perdonargli ma che non voglio trovarmi in un harem: o solo io o tutte le donne che vuole ma senza di me. Mi ha chiesto scusa dicendo che vuole continuare con me e chiedendo qual era il prezzo da pagare per la c... fatta. Tutto ciò mi fa male e mi crea molti dubbi: dove ritrovare la fiducia per quest'uomo? Si rimarginerà questa ferita?

Questa lettera è di una giovane donna.

Fa bene ad ascoltare solo se stessa: lungi dall'essere una bambina, sta sperimentando e imparando dalla vita. Anche se questa a volte può far soffrire. Non si cresce senza sofferenza. Lei avrebbe potuto rimanere in una relazione che le dava tanta sicurezza ma nessuna emozione! È importante trovare un giusto equilibrio fra questi due aspetti: essere assicurati ma nel contempo sentire che la presenza dell'altro non sia scontata, mantenendo così quella suspense tanto emozionante ed eccitante. Il comportamento del suo compagno non sorprende: all'uomo può succedere di rimanere attirato da una donna dal solo punto di vista sessuale anche se la relazione sentimentale è chiusa. Ecco perché lui fa la differenza tra il far l'amore con baci e coccole e il far sesso senza queste manifestazioni che sono più di ordine affettivo. Il maschio è tendenzialmente poligamo, ma crescendo in una cultura monogama ha imparato a rimanere con una sola donna. Questo torna anche a suo vantaggio: garantire la propria discendenza e la questione economica: più donne costano! L'uomo poi non vuole far soffrire la donna che ama e che non vuol perdere. Lei mi sembra esser stata ben chiara nell'esprimere i suoi bisogni riguardo alla vostra relazione: starà a lui capire ciò che gli conviene: rimanere con lei o optare per l'harem. Il prezzo da pagare? Perché non farsi offrire una bel-

Mi ha trattata male e adesso è difficile fare l'amore con lui

13 giugno 2004

Un uomo mi ha trattata male mentre facevamo l'amore. Sono normale o questa persona è stata cattiva con me? Il problema è che non riesco a venire facendo l'amore se lui non mi masturba. Se non ho mai raggiunto un orgasmo facendo l'amore senza che lui mi tocchi, è perché non mi concentro o c'è effettivamente qualcosa che non funziona in me? Lui mi ha molto ferita moralmente tanto che è diventato un grosso problema.

La lettrice trentasettenne non dice in che modo quest'uomo l'avrebbe trattata male facendo l'amore, quando ha constatato che lei raggiunge l'orgasmo durante la penetrazione solo grazie alla manipolazione esterna.

Sta di fatto che lei si è sentita ferita e ha iniziato a dubitare del suo essere normale.

Un comportamento viene considerato normale a seconda della percentuale nella quale lo si ritrova in una certa popolazione: nel nostro caso nella popolazione femminile che ha un'attività sessuale. Qui ci si chiede se per una donna la capacità di raggiungere l'orgasmo durante un rapporto sessuale, la penetrazione in particolare, è riscontrato più frequentemente quando si fa masturbare dal partner, o se lo fa lei stessa, oppure se è più frequente a partire dalla sola stimolazione interna (vaginale). Secondo l'eminente "Rapporto Hite" più aggiornato

(settembre 2002) che si basa su inchieste scientifiche effettuate a largo raggio (100 mila questionari analizzati) i risultati dicono che solo il 30% circa delle donne riesce a raggiungere l'orgasmo durante il coito (penetrazione) senza il ricorso a carezze dirette sulla clitoride. Quindi il restante 70% non riesce a raggiungere l'orgasmo grazie alla sola penetrazione vaginale! Si tranquillizzi dunque perché lei è pienamente nella norma e lo riferisca all'uomo che l'ha trattata male.

Con ciò non voglio dire tuttavia che per la donna sia impossibile raggiungere la scarica orgasmica grazie alla sola stimolazione vaginale!

Rispetto alla clitoride, dove ci sono terminazioni nervose che reagiscono allo sfregamento, all'interno della vagina troviamo recettori sensibili alla pressione. Se durante la penetrazione lei fa in modo di provocare questa pressione contro le pareti vaginali, per esempio facendo il basculamento del bacino avanti e indietro, potrà constatare che, in certe posizioni più che in altre, proverà sensazioni eccitanti e gradevoli.

Ci vuole ovviamente l'attenzione in quella zona e un coinvolgimento mentale fatto di fantasie e di giochi complici con il partner.

L'orgasmo potrà raggiungerlo restando in contatto con quello che prova e grazie al gioco delle tensioni muscolari che saprà articolare.

Vivere la sessualità con un partner scelto con cura

20 giugno 2004

Cresciuta con molti tabù sessuali, con gli anni ho imparato a godere di una sana e fantasiosa sessualità. Vicina all'età del declino sessuale provo una grande voglia di viverla. Mio marito, ancora molto attivo, non mi stimola e attira più tanto. Sarebbe un bell'uomo se fisicamente si curasse un po'. Pur avendo l'orgasmo, spesso non ho un rapporto soddisfacente. Un uomo più giovane di me mi ha fatto il filo. Mi piace e mi intriga, ma non sono innamorata. È un impenitente Casanova dichiarato. Non sembra interessato ad arrivare al dunque e non ha apprezzato che, vincendo paure e tabù, gli abbia fatto capire che vorrei fare l'amore. Se Casanova non si innamora e non gli interessa il sesso a che gioco gioca? Forse anche lui ha problemi nel godere appieno del sesso. A quest'età, se si è disposti a trasgredire, si può giocare a carte scoperte o no? Per una vita ho detto no, ora che ho trovato il coraggio di espormi sono rifiutata. Sono giovanile e attraente. Un uomo più giovane che mi corteggia in modo dolcissimo mi ha fatta sentire giovane e vitale, ma il rifiuto mi ha ferita. Ho paura del tempo che fugge, della menopausa vicina.

L'autore di questa lettera è una signora di mezza età.

Imparando ad apprezzare la sessualità, con quest'ultimo incontro ha capito che per viverla deve anche

trovare un partner che condivide con lei lo stesso desiderio: un uomo attivo sessualmente per esempio!

Ha capito, con sofferenza, che non sarà certo il caso di un Casanova: in generale, a conquista fatta, tutto il suo interesse cade.

Legga il mio articolo del 4 aprile scorso, 'Sofferenza garantita se avete scelto un marito-casanova' e vedrà che ciò che Casanova erotizza è la conquista: arrivare al dunque non è una sua priorità. Lei si è lasciata sedurre dalle belle maniere di un 'casanova impenitente' cadendo nella sua trappola: si godi pure il suo dolcissimo corteggiamento ma senza aspettarsi altro. Non gli dia tanto potere su di lei come se da lui dipendesse il suo destino sessuale!

Ha imparato a godere di una bella sessualità: si cerchi allora qualcuno che nei suoi progetti, quando corteggia una donna, abbia anche quello di far l'amore.

Perché alla sua età parla di 'declino sessuale'? Non creda che con la menopausa per la donna sia la fine della sessualità! Ascolti il suo corpo con la sua gran voglia di viverla e cambi bersaglio cercando un uomo sessualmente sano e che nei suoi progetti, di fronte a una donna che lo attira, abbia anche quello sessuale. Mi creda: è più facile convincere un marito a darsi un po' da fare per ridiventare attraente che cambiare un Casanova!

È sempre lei a farsi avanti. Ma è normale?

27 giugno 2004

Sono l'eccezione che conferma la regola? Farei sesso tutti i giorni: rilassata, fa passare il mal di testa e dimenticare le fatiche della giornata. Il mio partner (come i due ex), dopo il primo periodo molto "movimentato" dove ne aveva sempre voglia, si ritira sempre più spesso e quando lo si fa sembra quasi che mi faccia una concessione, sebbene alla fine siamo entrambi soddisfatti. Sempre io a fare il primo passo sennò lui continua a guardare la tv. Ho aspettato le sue avances: per quasi un mese niente sesso! Meno di 35 anni e insieme da sei, il mio desiderio non è calato e non lo faccio in modo noioso! Da queste esperienze concludo che non è vero che l'uomo abbia sempre voglia di farlo (molte amiche hanno lo stesso problema). Alla lunga la situazione si ribalta se lei non ha "mal di testa". Più o meno velatamente vengo accusata di essere troppo esigente o anormale. Ci pare che la cadenza ideale dei rapporti per i nostri partner (tutti sotto i 40 anni) è di una volta ogni 15 giorni. C'è un processo ormonale che spiega questa cadenza periodica del desiderio maschile? Una donna che vuole far sesso tutti i giorni è normale? È proprio vero che l'uomo ha sempre voglia?

Considerando l'articolo "Chi ne ha voglia? L'uomo sempre, ma la donna no" (14 settembre 2003) una giovane signora ci scrive.

Non c'è processo ormonale che possa spiegarlo, ma si sa che esistono

uomini a più o meno forte libido. Per la donna dipende dal suo temperamento, dal come si è appropriata della sua sessualità e dal bisogno alla base della sua voglia di sesso. Bisogna affettivo, di essere confermata nella sua femminilità, di scaricare una tensione o di condividere del piacere erotico col suo uomo?

Se si tratta solo di togliersi lo stress della giornata o di far passare il mal di testa, lui non è indispensabile, si ponga dunque in modo autonomo. Creerà così un maggiore spazio fra di voi. Riguardo alla modalità sul come si avvicina a lui, facendo sempre lei il primo passo, non gli permette di vivere il suo lato attivo e soprattutto intrusivo che lo caratterizza quale uomo.

Sarà emancipato per una donna il proporsi per prima, ma dipende molto dal come lo fa.

Se si pone in modo seduttivo e in accordo col suo lato recettivo, darà la possibilità a lui di farsi avanti con il suo lato convesso poiché trova uno spazio che lo accoglie. Sia più suggestiva lasciandogli credere che l'iniziativa gli appartiene.

È una tattica fine che la obbliga a restare nella sua dimensione femminile di accoglienza, modalità che racchiude tutto il nostro potere di donna e che rispetta le regole tacite della complementarità erotica.

Indice

Prefazione	3
L'intervista	4
Se il desiderio non fa rima con sentimento	7
Chi ne ha voglia? L'uomo sempre, ma la donna no... ..	8
"L'uomo che non sa durare nell'atto sessuale è un egoista." Ma è vero?	9
Marito disperato e innamoratissimo chiede un aiuto	10
Orgasmo sì, ma con il giusto rilassamento	11
Un dubbio mi assilla: sono lesbica?	12
Nella relazione di coppia il sesso è importante	13
La necessità di un'educazione sessuale	14
Quel "filetto" fastidioso va eliminato	15
Masturbarsi non fa male all'amore, anzi... ..	16
Chi e come deve educare al sesso	17
Quando capita al vostro lui di fare cilecca	18
Triste l'amore se non si sposa con il sesso	19
Una volta al mese è un po' poco ma c'è rimedio... ..	20
Si può assaporare amore e sesso anche a ottant'anni!	21
"Un abuso sessuale causa per forza un problema sessuale?"	22
L'esperienza omosessuale a cinquant'anni	23
C'è chi non vuole farsi toccare seno e genitali	24
Eccitante e lecito, un gioco complice per entrambi	25
Parlando di sesso, a rischio d'equivoci, è meglio chiarire	26
Difficile trasformare amicizia in amore se manca il sesso	27
A soli trent'anni i problemi d'erezione sono preoccupanti	28

Fantasia e amore si imparano, ma non a scuola	29
Non desidero più che mio marito mi tocchi, ma... ..	30
Con il partner meglio condividere che tacere	31
La donna che evita il sesso rende l'uomo infelice	32
I dubbi e le paure di essere vergini a 25 anni.	33
“Chi fatica ad averla o a mantenerla e chi ne ha troppa e se ne lamenta”	34
Sofferenza garantita se avete scelto un marito-casanova	35
Come affrontare i tabù e le paure di una ventenne	36
L'eiaculazione diminuisce con l'età. Normale a 72 anni	37
Il desiderio perduto non si ritrova sognando un altro	38
Sposati da anni, ma è solo lui a farsi avanti... ..	39
Sono stata sedotta e abbandonata con bimba in arrivo	40
Anche un padre può soffrire per una figlia negata	41
Lui, sul più bello, non riesce proprio a “venire” ed io... ..	42
Grande timido cerca disperatamente una donna dolce	43
Nell'harem non ci sto. O stai con me o con tutte le altre	44
Mi ha trattato male e adesso è difficile fare l'amore con lui	45
Vivere la sessualità con un partner scelto con cura	46
È sempre lei a farsi avanti. Ma è normale?	47

