

a cura di Marco Rossi

Psichiatra e sessuologo, Presidente della Società Italiana di Sessuologia ed Educazione Sessuale, responsabile della Sezione di Sessuologia della S.I.M.P. (Società Italiana di Medicina Psicosomatica), fondatore del Centro di Medicina Sessuale di Milano (www.medicinasessuale.it)



Che cosa smorza il desiderio femminile?

Si può dire che la sessualità femminile è "diffusa" e richiede tempo, cure e continue attenzioni per poter raggiungere livelli di eccitazione tali da raggiungere l'estasi. La metafora cinese dell'uomo-fuoco e della donna-acqua rende molto bene l'essenza della differenza fra i due sessi: l'uomo si accende facilmente e può sviluppare il suo fuoco rapidamente, però se brucia la sua legna troppo in fretta non fa in tempo a portare a ebollizione l'acqua-donna

Per non far "raffreddare" il suo desiderio è fondamentale che la donna coltivi l'autostima, poiché il "piacere è piacersi". Una donna che ama il suo corpo potrà vivere una sessualità appagante e disinibita, mentre una donna ossessionata dal suo corpo tenderà a vivere una sessualità soffocata e imbrigliata nei canoni estetici imposti dai media. Una buona amante è una donna che ama se stessa, poiché l'amore che proviamo per noi stessi è il pilastro delle relazioni con gli altri. Fare l'amore significa avvicinarsi al proprio partner, rivelarsi, farsi conoscere in un senso profondo: solo chi si accetta veramente può tollerare un tale sguardo ravvicinato. Al contrario, tante donne "che non si emanano" ri-

mangono incastrate in una sessualità difensiva, in cui magari le performance è perfetta, ma non c'è vero abbandono o reale apertura. La donna che non si accetta non apprezza il proprio corpo, ha paura del giudizio del partner, non osa esprimersi, provare nuovi comportamenti, espandersi. È proprio la paura del "giudizio" del "chissà cosa penserà di me" che blocca l'eros femminile. Ecco perché molte donne a letto non si lasciano andare, non praticano o ricevono il sesso orale per esempio, poiché temono di apparire troppo disinibite ed essere considerate "facili". In questo modo frenano la loro sessualità e così facendo non permettono che la magia dell'orgasmo si avveri.

sessuologia

Altre donne sono frenate nella loro
dalla cattiva conoscenza del
loro corpo, che sentono come "estra-
neo e sconosciuto". Basterebbe che
dedicassero pochi minuti al giorno agli
esercizi di Kegel, allenando il muscolo
per intensificare le sen-
sazioni intime. Questa è una contraddi-
zione di molte donne: passano ore
in palestra per plasmare e tonificare
il loro corpo, mentre non dedicano
nemmeno 10 minuti a potenziare il lo-
ro muscolo più prezioso!

Ma non è solo "colpa" della donna e
delle sue insicurezze se l'eros si smor-
za. Molto spesso è l'uomo che con i
suoi comportamenti contribuisce a non
rendere l'eros un'esperienza coinvol-
gente e travolgente. Un uomo trasan-

dato, un uomo poco attento ai preli-
minari, un uomo egoista e costante-
mente concentrato solo sul suo pia-
cere, un uomo distante, un "omunco-
la griffato", sicuramente non può ac-
cendere la fiamma della passione.

Nemo dat quod non habet: "nessuno
può dare quella che non ha". Pertan-
to le donne devono imparare a trova-
re l'amore in loro stesse attraverso
un percorso di crescita non affanno-
so e non solamente razionale; non ser-
ve il — che ci si deve amare, ma
occorre cercare, a poco a poco, nel-
le situazioni della vita, quel nutrimen-
to emotivo che è mancato e che per-
mette all'eros di espandersi e di espri-
mersi.

Esercizi di Kegel

Gli "esercizi di Kegel" consistono in contrazioni e rilasci ripetuti della muscolatura del perineo. Per localizzare questo muscolo sedetevi sul water e a gambe divaricate iniziate a urinare. Poi interrompete il flusso di urina: la contrazione che sentite è quella del muscolo pubococcigeo. Usate questo metodo solo per individuare il muscolo. Una volta localizzato il muscolo, inserite un dito nella vagina e stringete: dovrete sentire delle contrazioni contro il dito. Provate a rilassare tutti gli altri muscoli ed evitate di premere verso il basso o di contrarre i muscoli delle cosce, della schiena o dell'addome. Respirate lentamente e a fondo e cercate di circoscrivere la sensazione. Quando sarete sicure di usare i muscoli corretti, potrete praticare l'esercizio in qualsiasi momento, dappertutto, semplicemente contraendo e rilassando il muscolo, iniziando a farlo per 10 volte e via via aumentando fino a 100.