

# La probabilità di concepire un figlio dopo un mese di rapporti frequenti è appena una su 5



Una defaillance può danneggiare la coppia.

L'orgasmo non è solo un evento confinato all'area genitale: è soprattutto un evento del cervello. Con questo test scoprirete se le difficoltà, che riscontrate nel vivere la vostra sessualità, dipendono dall'incapacità a raggiungere l'orgasmo.



Intimità difficile?

## 1. In che modo il rapporto con il vostro corpo influenza la vostra vita sessuale?

- Avete un buon rapporto con il vostro fisico e questo potenzia la vostra carica erotica (0)
- Avete alcuni "complessi" e questo complica la vostra vita sessuale (1)

## 2. Qual è il momento dell'atto sessuale che preferite?

- La penetrazione (1)
- I preliminari (0)

## 3. Quando fate l'amore con il vostro partner siete più attenti...

- A provare piacere (0)
- A far provare piacere (1)

## 4. Fate la masturbazione?

- No, la ritenete un gesto inutile o squallido (1)

► se fecondano un uovo, danno origine a un maschio) sono più rapidi di quelli che trasportano il cromosoma X (che danno vita alle femmine). In compenso, i primi muoiono più rapidamente dei secondi. Il liquido prostatico aiuta a neutralizzare l'acidità della vagina e, di conseguenza, a facilitare il movimento degli spermatozoi, per i quali l'ambiente ideale ha un Ph tra 6 e 6,5. Nel corpo della donna, uno spermatozoo può sopravvivere fino a 5 giorni. Durante il viaggio, gran parte degli spermatozoi muore o perde l'orientamento: solo 200 riusciranno a raggiungere l'ovulo nuotando in un fluido spesso e viscoso come sciroppo. Una volta raggiunto l'ovulo, lo spermatozoo rilascia enzimi che lo aiutano a entrare nella spessa membrana. Si forma lo zigote, che a distanza di 4-5 giorni viene inglobato nel rivestimen-

to uterino: ha così inizio la gravidanza.

**Gli ostacoli.** La specie umana non è tra le più prolifiche: «Basti pensare che la probabilità di concepire in un mese di rapporti frequenti è una su cinque, se la donna è sotto i 35 anni, di meno se è sopra» spiega Giovanni Colpi, andrologo e specialista in infertilità maschile all'ospedale San Paolo di Milano. «Il concepimento umano è un processo difficile anche in condizioni ottimali». Figuriamoci quando ci sono ostacoli alla fecondità. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) parla di "infertilità di coppia" quando non si riesce a procreare dopo 12-24 mesi di rapporti. In passato la "colpa" era attribuita soprattutto alla donna. Oggi sappiamo che almeno il 50% delle infertilità sono da imputare all'uomo. □

Paola Erba

## Avete problemi a raggiungere l'orgasmo?

A cura di Marco Rossi sessuologo

● Sì, è un'ottima "palestra" per conoscere il proprio corpo (0)  
**5. Quali pensieri affollano la vostra mente mentre fate l'amore?**

- Non avete pensieri, ma vi lasciate trasportare dalle sensazioni del momento (0)
- Vi concentrate su come far godere maggiormente il vostro partner (1)

**6. Ritenete che sia indispensabile raggiungere l'orgasmo insieme al partner?**

- Non necessariamente, un rapporto sessuale può essere appagante anche senza l'orgasmo simultaneo (0)
- Sì, per essere un rapporto davvero soddisfacente si deve raggiungere l'orgasmo insieme al partner (1)

**7. Per cosa usereste la "panna montata"?**

- Per un "dolce" uso sessuale (0)
- Per un dessert (1)

**8. Temete il paragone con gli ex del partner?**

- No, poiché fare l'amore è un'esperienza unica che varia con ogni persona (0)
- Sì, vorreste essere il migliore/la

migliore amante che il partner ha conosciuto (1)

**9. Come definireste il vostro carattere?**

- Siete una persona molto razionale, ordinata e precisa (1)
- Siete una persona istintiva, spontanea (0)

**10. In quale dimensione tendete a vivere?**

- Nel presente (0)
- Proiettati verso il futuro (1)

**11. Avete mai provato a fare solo petting senza arrivare al rapporto completo?**

- No, poiché siete certi che il partner non apprezzerrebbe (1)
- Sì, spesso, poiché vi piace molto "giocare" e accendere il desiderio del partner (0)

**12. Vi capita di avere momenti di ansia durante la giornata?**

- Raramente (0)
- Spesso (1)

**13. Come vi comportate con il partner quando avete un calo di desiderio?**

- Fingete di avere desiderio per non ferire il partner (1)
- Ne parlate con il partner per trovare una soluzione (0)

**14. Non avete voglia di fare**

**l'amore, ma il partner insiste: come vi comportate?**

- Accettate per il quieto vivere, anche se fate fatica a provare piacere (1)

- Vi dedicate alla sola stimolazione del partner con coccole e carezze (0)

**15. Con quale frequenza pensate al sesso durante la giornata?**

- Raramente, poiché avete altro di più importante a cui pensare (1)
- Più volte a giorno, è una piacevole pausa che vi regalate poiché per voi il sesso è la parte più importante della vita (0)



Pensi molto al sesso durante la giornata?

## RISULTATO

Sommate, per ogni domanda, i punteggi tra parentesi.

✓ Da 11 a 15 punti: **molti problemi.**

L'orgasmo per voi è un'esperienza ansiogena. Lo stress negli uomini può interferire con le capacità erettive, determinando erezioni deboli o l'incapacità di portare a termine un rapporto in modo soddisfacente, mentre nelle donne, lo stress può influire sull'eccitazione e sul raggiungimento dell'orgasmo. L'orgasmo è un piacere appagante e totale per corpo e mente, ed è questa sua totalità che vi spaventa.

✓ Da 5 a 10 punti: **pochi problemi.**

La vostra sessualità è abbastanza appagante, ma a volte la velocità dell'uno o la lentezza dell'altro nel raggiungere l'orgasmo rendono il rapporto privo di sintonia. Inoltre siete spesso troppo concentrati sul partner, tanto che dimenticate il vostro diritto al piacere. Imparate a dedicare molto più tempo ai preliminari, e scoprirete che l'orgasmo inizia molto prima dell'atto sessuale stesso. Liberare la mente da ogni pensiero e concentratevi solo sulle emozioni e sulle sensazioni che pervade-

ranno il vostro corpo.

✓ Da 4 a 0 punti: **nessun problema.**

La vostra sessualità è completa e appagante, avete un ottimo rapporto con il vostro corpo, conoscete i vostri sensi e sapete come soddisfarli. L'orgasmo per voi è un evento naturale che vivete con spontaneità. Avete imparato che per farsi amare occorre prima di tutto amarsi e durante l'amplesso sapete abbandonarvi senza falsi pudori. Sapete accendere la vostra sessualità con le fantasie, anche le più audaci.