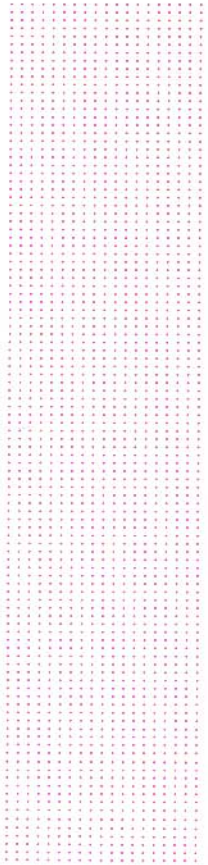




## Let's talk about... sex



**Sono un ragazza di 19 anni e penso di essere frigida, poiché non raggiungo l'orgasmo: mi sento unadonna metà. Secondo lei si tratta di un problema psicologico o fisico? Mi devo considerare malata? Niki**

“La frigidità è una condizione grave e, per fortuna, abbastanza rara, in cui la donna non prova alcun desiderio sessuale. Nel tuo caso sarebbe più opportuno parlare di anorgasmia. Tra le cause “psi-

cologiche” che provocano l'anorgasmia vi sono: la mancanza di conoscenza della sessualità, dell'anatomia, della fisiologia, delle sensazioni e dei comportamenti sessuali, senso di colpa nei confronti della sessualità, paura di perdere il controllo delle proprie sensazioni e del proprio comportamento, rifiuto del proprio corpo, problemi relazionali nella coppia, conflitti inconsci provocati dalle sensazioni erotiche, paura di rimanere incinta, senso di colpa e vergogna riguardo l'eros,



**MARCO ROSSI**, nato a Pavia nel 1965, si è laureato in Medicina e Chirurgia nel 1989 e specializzato in Psichiatria nel 1993 presso l'Università degli Studi di Pavia. Dal 1992 lavora presso l'AO di Pavia e dal 1994 è responsabile del Centro Psico Sociale di Mortara (PV). Nel 1995 diventa membro del Consiglio Direttivo della Società italiana di Sessuologia ed Educazione Sessuale e dal 1998 è presidente di tale Società. Nel 2005 è diventato il responsabile della Sezione di Sessuologia della S.I.M.P. Società Italiana di Medicina Psicossomatica. Oltre a svolgere la sua attività di psichiatra e psicoterapeuta, ha partecipato alle trasmissioni televisive ‘LoveLine’ di MTV e ‘Buona Domenica’ di Canale 5 e attualmente partecipa alla trasmissione di Rai 2 “Italia sul Due”. Ha condotto con Anna Lirio una trasmissione radiofonica su Radio Rai 2 “Eros e Sentimenti” e collabora a varie riviste tra cui il Settimanale Di Più e Riva Psicossomatica. Ha recentemente creato a Milano il Centro di Medicina Sessuale.

il sentirsi incapaci, passivi, dipendenti nei confronti del partner. Mentre un tempo si dava la “colpa” dell'anorgasmia solo alla psiche, oggi si riconosce che molti problemi possono essere causati da disfunzioni organiche, come: aderenze clitoridee, cappuccio del clitoride stretto, rilassamento del

muscolo pubococcigeo, fibrosi, malnutrizione e deficienza vitaminica, spina bifida ecc.

Vi possono essere anche cause legate a particolari malattie come il diabete o patologie organiche sistemiche che causano deperimento organico o dolore cronico.

Non dimentichiamo poi che alcuni farmaci e le sostanze stupefacenti inibiscono molto la sessualità ed hanno una notevole capacità di rendere difficile il raggiungimento dell'orgasmo, come ad esempio: alcuni antidepressivi, i calmanti, l'alcool.

Il disturbo dell'orgasmo è tuttavia quasi sempre dipendente da questioni di natura psicologica o relative a quelle che originano nella coppia, per cui per riuscire a raggiungere il piacere è fondamentale

che tu impari a rilassarti e a farti avvolgere liberamente dalle tue sensazioni. La cosa più importante è che non ti devi sentire “una donna a metà” o “malata”: inizia a liberare il tuo istinto e la tua sessualità senza costrizioni derivanti da regole e pregiudizi. Vedrai che il piacere



pian piano inizierà a far parte della tua intimità e della tua vita. Se anche attraverso le tecniche di rilassamento avrai difficoltà nelle sfera intima, ti consiglio una visita ginecologica.”

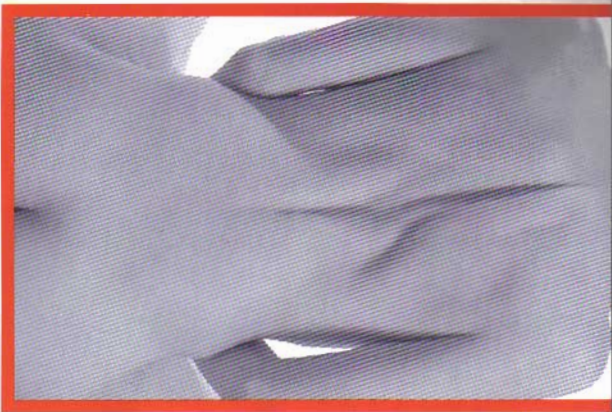
**Sono un ragazzo di quasi 18 anni e omosessuale, ho il bisogno di dirlo ai miei genitori perché ora devo fare tutto di nascosto e mi sembra di impazzire.... Il fatto è che non riesco proprio a dir loro la verità e ci sto molto male passando**

**le giornate a piangere. Come posso non farmi giudicare da loro?**

**Markko**

“Quello che posso fare è darti un consiglio, ma solo tu puoi aiutare te stesso ad





**Io e il mio ragazzo a volte facciamo l'amore per ore, mentre altre volte i nostri rapporti durano solo pochi minuti. Ma dove sta la normalità?**  
**Angelica**

“Non vi è una normalità della durata in un rapporto, poiché nell'intimità non vi devono essere modelli da seguire, se non quelli dello stare bene. Ogni coppia può vivere un rapporto con modalità e tempistiche diverse, in quanto la durata dipende da variabili come: livello di eccitazione, condizioni fisiche e psicologiche, fantasie e esigenze dei partners ecc. Inoltre anche in una stessa coppia ci possono essere delle varianti: a volte può essere piacevole la passionalità, altre volte invece si preferisce la dolcezza e la tenerezza. L'importante è che ogni coppia trovi la sua sintonia, la sua complicità anche nel desiderio e nel suo soddisfacimento. Per meglio spiegarmi utilizzerò la metafora cinese dell'uomo=fuoco e della donna=acqua: l'uomo si accende facilmente e può sviluppare il suo fuoco rapidamente, però se brucia la sua legna troppo in fretta non fa a tempo a portare ad ebollizione l'acqua della donna! L'importante per vivere un rapporto intimo appagante e soddisfacente è quello di “dedicarsi tempo” senza per forza dedicarlo tutto alla prestazione vera e propria, e soprattutto bisogna vivere le emozioni suscitate dal quel momento senza fissarsi traquadri temporali o rigidi limiti a priori.”

essere felice. La vita intima è un'esperienza personale e quindi nessuno ha il diritto di giudicarti per le tue preferenze sessuali. Se i tuoi genitori ti vogliono bene, come immagino, devono comprendere che la tua omosessualità non è una colpa, bensì è solo un altro modo di vivere la tua sessualità! La sola cosa da fare è quindi quella di parlarne apertamente con i tuoi genitori senza imbarazzo, poiché l'omosessualità non è una malattia! Devi fare quello che si definisce “outing” cioè venir fuori, solo così potrai vivere la tua vita e la tua sessualità con serenità e gioia. Se continui a nascondere il tuo vero io vivrai per sempre negli scantinati della tua coscienza, mentre devi reagire e accendere la luce dentro di te che ti permetterà di girare pienamente della vita.”