

Marco Rossi: tutto quello che dovrebbero farci sapere sul sesso

L'amore wise? Parte dal cervello ed esce dagli schemi della prestazione. Non dimentica la spontaneità, ma adotta le precauzioni necessarie, come il preservativo

di Francesca Tozzi

Saggezza e passione, prudenza e spontaneità mal si conciliano. Eppure mai come oggi è importante fare sesso con la testa, in tutti i sensi. Lo **psichiatra Marco Rossi**, che da tempo si occupa di problemi sessuali e si batte per un'informazione corretta e senza ipocrisie anche attraverso il suo sito www.marcorossi.tv, è convinto che **il più importante organo sessuale rimanga il cervello**. Con lui abbiamo parlato della riscoperta di un modo di fare sesso più gratificante e consapevole ma anche, tra il serio e il faceto, di una sessualità ecologica ed ecosostenibile.



Foto di Daniele La Malfa

Marco Rossi, psichiatra

Sesso wise

Dopo la grande paura degli anni '80 negli ultimi tempi abbiamo abbassato la guardia: **si parla sempre meno di Aids e di malattie sessualmente trasmissibili**, della maggior parte delle quali non si conosce nemmeno l'esistenza. Pochi sanno, per esempio, che l'**epatite virale** si può trasmettere con un rapporto e che la **sifilide**, dopo essere stata debellata in Europa, è tornata in Italia con alte percentuali di casi fra i giovanissimi. Ciononostante molti uomini sono restii all'uso del profilattico...

Perché tanta irresponsabilità?

In Italia non è mai stata fatta una vera educazione all'uso del preservativo: si è parlato di Aids e dell'importanza di fare il test ma non ci si è soffermati sull'uso profilattico. Un mese fa ha suscitato un gran polverone l'installazione nei bagni di un liceo romano di distributori automatici di preservativi a prezzi calmierati. È la tipica ipocrisia italiana: parlare del profilattico significa parlare di sesso occasionale, rifiutato dalla morale comune. Non è questo l'atteggiamento giusto perché si finisce con l'utilizzarlo solo in casi eccezionali come l'avventura di una notte. Secondo recenti dati statistici il 70% degli italiani tradisce, il 30% lo fa all'interno di una coppia consolidata. Non si è mai sicuri: **il preservativo non dovrebbe essere l'eccezione, ma la regola!** Non è demodé, è RAP ovvero Rispetto, Affetto, Protetto.

Che fare davanti a un uomo che rifiuta di usarlo adducendo varie scuse?

Le donne devono imparare a dire di no. **L'unica scelta "wise" in questi casi è il no.** Di solito non lo fanno perché hanno paura di perdere un potenziale compagno ma si tratta di un ricatto morale che nasce da una mancanza di rispetto e che non va accettato. Un gesto elegante da parte dell'uomo, più di aprire alla propria donna la portiera dell'auto o portarla a cena in un locale esclusivo, è dimostrare di rispettarla tirando fuori il preservativo e imparando a usarlo senza perdere l'erezione.

Fare sesso allunga la vita?

Al di là del piacere del momento, **il sesso porta dei reali benefici al corpo** solo se lo si fa con regolarità, almeno due volte alla settimana, e con continuità, a tutte le età della vita. Così alla lunga **giova al sistema cardiocircolatorio e al sistema immunitario;** senza dimenticare che **migliora il tono dell'umore e fa bene alla pelle.** Uno studio realizzato in Scandinavia sosteneva che fare sesso due volte la settimana previene e cura il raffreddore perché rinforza le difese immunitarie. La cosa ancora più importante è che sia vissuto con saggezza ma anche spontaneità. Oggi tutti ragionano in termini di numeri, tempi e quantità. Così anche nel sesso: deve essere lungo, forte, multi orgasmico, tanto, in tanti...

In tanti?

Sì, **c'è questa mania del trasgredire a tutti i costi**, tra sesso di gruppo, scambi di coppie, club privé, come se farlo in modo normale non andasse bene. D'altra parte mi arrivano pazienti che pensano di avere un problema perché il loro membro durante l'erezione "non è abbastanza duro" o donne in ansia perché non riescono a raggiungere il mitico orgasmo vaginale ma solo quello clitorideo: si sentono in colpa e inadeguate e i loro uomini dubitano delle loro capacità amatorie; entrambi dimenticano che **il clitoride è sempre il protagonista dell'orgasmo** sia che lo si stimoli direttamente sia indirettamente durante la penetrazione. **L'orgasmo è uno e coinvolge il cervello prima dei genitali**: più che il punto G (da Gräfenberg) **va stimolato sapientemente il punto M** (da Mente). Non raggiungere l'orgasmo non deve essere poi vissuto come un problema, se ovviamente la cosa non si verifica con regolarità: il sesso, così, dura di più ed è un'esperienza comunque gratificante.

Che fare per goderne in modo più pieno e autentico con il partner?

Uscire dall'ottica prestazionale e ricavarci del tempo da dedicare l'uno all'altra al di là dei sacrosanti spazi individuali e degli impegni per la famiglia, i figli, il lavoro. Non va vissuto però come un ulteriore impegno: si tratta di **trovare del tempo per divertirsi insieme**, non solo per fare l'amore: il gioco, la leggerezza, la provocazione sono altrettanto importanti del sesso; questo è un discorso che spesso non viene capito.