

DOSSIER

di Ilaria Ciancaleoni Bartali



VIVERE BENE

# IL SESSO

A 20, 30, 40,  
50 ANNI

CIÒ  
CHE NON  
OSI CHIEDERE  
A UN UOMO È  
QUELLO CHE GLI  
UOMINI  
VOGLIONO  
DA TE

Fantasie inconfessabili.  
Paure e tabù di lei e di  
lui. **Preliminari.**

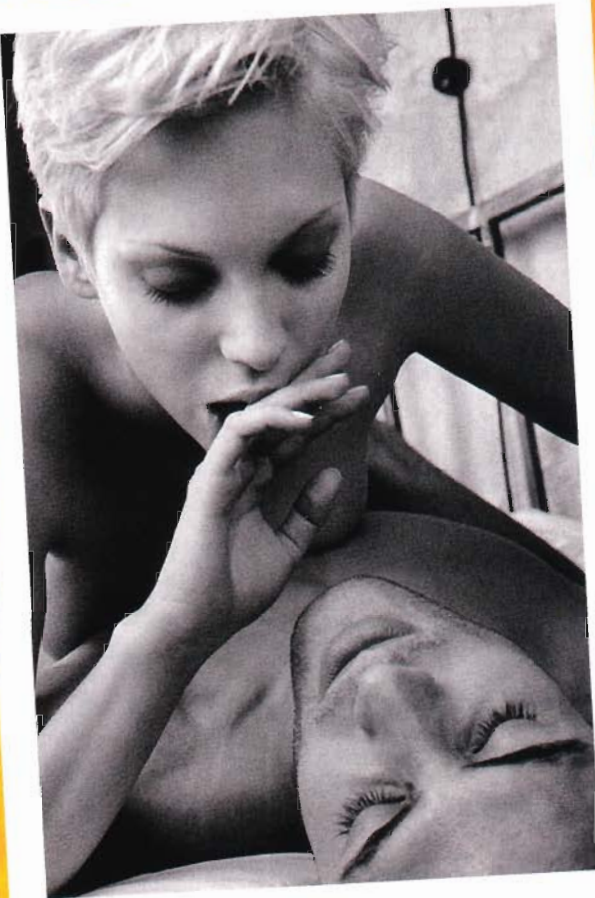
Posizioni **hot**. Il primo  
appuntamento da adoles-  
centi, l'età adulta, fino  
alla menopausa, **tutte**  
**le tappe dell'amore**  
spiegate dai nostri  
sessuologi e psicologi.  
Per capire di più noi  
stesse, **realizzare i**  
**nostri desideri**, prova-  
re (e far provare a lui)  
nuove emozioni

# A 20 anni SCOPRI TUTTO

*I ragazzini hanno ansia ed eiaculazioni precoci. Le ragazze tanta smania di accumulare esperienze*

## LEI

Le ragazze raggiungono la maturità fisica prima dei ragazzi ma arrivano ad avere rapporti completi un po' più tardi, mediamente intorno ai 17 anni. Nel frattempo, fin dai 13-14 anni, hanno altre esperienze. È il periodo dell'autoerotismo, ma anche del sesso orale veloce, del petting con i coetanei, consumato tra il timore di essere scoperti e la voglia di dirlo a tutti. Lei cerca l'amore con la A maiuscola ma intanto accumula esperienze, nel bagno del locale, in auto o nella microcar, nei parchi. «Non sono più le ragazze di un tempo, la cui inesperienza era un pregio» dice la psicoterapeuta Chiara Simonelli «Oggi, se mai, si vergognano di non saper fare. Bisogna però sfatare il mito dell'orgasmo facile perché per le più giovani è una difficoltà, non si conoscono ancora abbastanza. Il piacere in coppia arriverà più avanti, quando si saprà chiedere al partner ciò che si desidera e dunque dopo una buona conoscenza di sé». «Le giovani d'oggi cercano come partner il leader del gruppo» spiega Marinella Cozzolino «quello ammirato per un motivo o per l'altro e la componente fisica è molto importante». Lo 'sfigato', insomma, non va di moda.



## TABÙ LEI, NUDA, SI VERGOGNA. A LUI INVECE PIACE GUARDARE

*A 20 anni l'unico vero tabù è il corpo.*

*Soprattutto per le ragazze il problema è la nudità. Lei ha paura di farsi vedere nuda perché teme che lui noti i difetti, il seno piccolo, la cellulite, qualche chilo in più. Per l'uomo invece la sessualità è in gran parte un fatto visivo, vuole proprio guardare la sua compagna. «Le ventenni di oggi» aggiunge Marinella Cozzolino «hanno una grande paura, quella della gravidanza indesiderata. Visto che il preservativo è usato da una piccola minoranza, fare sesso orale e anale è per loro, più che scelta e piacere, un comodo compromesso per soddisfare lui riducendo i rischi». I rischi di gravidanza, ovviamente. Quelli di malattie purtroppo rimangono.*

## LUI

I ragazzi hanno rapporti completi prima delle ragazze, anche a 13-14 anni. «La fisiologia dei maschi» spiega Chiara Simonelli «è più semplice e dunque anche il raggiungimento dell'orgasmo, che quasi tutti sperimentano con la masturbazione. Questo non vuol dire che i primi rapporti siano semplici, anzi, spesso sono carichi di ansie, paura di non essere adeguati dal punto di vista fisico o di essere 'meno' di altri. Oltre il 30 per cento dei giovani fa i conti con l'eiaculazione precoce. A 20 anni i ragazzi sono concentrati sulla propria prestazione che secondo loro dipende dalla durata e ancor di più dalle 'misure' che sono una vera e propria ossessione, per questo spesso sono poco attenti ai desideri della compagna». Insomma,

vivono il sesso come 'urgenza' e cercano subito la penetrazione, tendendo non di rado a saltare i preliminari. Del corpo femminile sanno poco o nulla. Hanno visto qualcosa sul web e nei film porno, hanno fatto letture approssimative, ma non sono in grado di capire la complessità del piacere femminile, e si concentrano sul proprio. «Lui a 17-20 anni cerca una partner 'di grido' che riscontri il consenso degli amici» spiega Marinella Cozzolino «cerca la conquista ambita da tutti. Alla fine si accontenta di avere più rapporti possibile. La quantità è il fattore determinante. Anche un veloce rapporto orale va bene, quel che conta è il risultato».

# A 30. anni PROVE DI UNIONE

La donna cerca un partner affidabile e luoghi sicuri per fare l'amore. L'uomo in genere preferisce una 'toccata e fuga'



## LEI

Intorno ai 30 anni comincia a farsi sentire l'orologio biologico e la sessualità ne è influenzata. Cambia ciò che si cerca nel partner: in un clima socialmente poco positivo si cerca un po' di stabilità e le trentenni di oggi faticano a trovarla coi loro coetanei. Può essere un momento frustrante, in cui da una parte si sa cosa piace e ciò che si vuole ma dall'altra si fatica a trovare il partner giusto e l'ambiente adatto. Alle trentenni l'amore fatto in auto o nel bagno pubblico comincia a non attrarre più. Peccato che non sempre lui sia d'accordo, perché a quest'età l'idea di impegnarsi non è ancora così forte da far abbassare la voglia di 'avventura'. «Il problema è che a 30 le donne cercano stabilità e magari una famiglia» spiega il sessuologo Marco Rossi «sono ossessionate dal tradimento, fanno di tutto per compiacere il partner e per questo spesso mettono in secondo piano i propri desideri e piaceri».

## LUI

«In questa fase l'uomo pensa molto a se stesso, tende alla propria autorealizzazione e non sempre questo prevede la paternità. Per lui è il momento di trovare il suo posto nel sociale» spiega Chiara Simonelli «insomma può essere un uomo problematico che può anche sentirsi in competizione con la compagna. Sessualmente ha superato molte delle ansie dei 20 anni, ha fatto le sue esperienze e non pensa più solo alla quantità ma comincia a valutare seriamente anche la qualità.» Chi

invece ha una partner stabile cerca qualche novità e comincia a proporre film porno e posizioni fantasiose soprattutto.

«A 30 anni l'uomo cerca la partner che lo faccia risaltare, carina ma che non lo metta in ombra» dice Marinella Cozzolino «una donna che stia al suo fianco... e che magari non voglia 'incastarlo'».

### TABÙ «CARO, OGGI NO: HO IL CICLO»

«Le trentenni di oggi» dice Marinella Cozzolino «vivono spesso una sorta di prolungamento dell'adolescenza: non hanno superato la difficoltà a mostrarsi nude e temono di fare figuracce. Praticano sì la fellatio, ma hanno difficoltà a chiedere sesso orale al partner. Non parliamo poi di fare l'amore durante il ciclo. Questo è il vero tabù, legato a pregiudizi maschili e sensi di colpa femminili. Mai e poi mai in un incontro occasionale e talvolta neppure col partner».

## I PRIMI GESTI DELL'AMORE

Le posizioni base spiegate da Marco Rossi, psichiatra e sessuologo, fondatore del centro di medicina sociale di Milano ([www.marcorossi.it](http://www.marcorossi.it))



### IL CLASSICO MISSIONARIO

La posizione più conosciuta, universalmente apprezzata dai debuttanti come da coloro che hanno esperienza. L'uomo si allunga tra le gambe della compagna che rimane sdraiata sulla schiena. I partner si guardano in faccia e possono facilmente abbracciarsi e baciarsi.

**Variante:** qualche cuscino piazzato sotto le natiche della donna permette una penetrazione più profonda.



### TROVA IL PUNTO G

Lei è in ginocchio sul letto o sul bordo, lui la penetra da dietro stando in ginocchio o in piedi. È possibile introdurre varianti e trovare la posizione più soddisfacente per entrambi: come l'inclinazione del corpo o il ritmo e la profondità della penetrazione. A lei piace perché la stimolazione arriva facilmente al punto G. A lui piace moltissimo per l'idea di dominio e perché è lui a "condurre il gioco".

### L'UNIONE SOSPESA

Lui stando in piedi, tiene in braccio lei, se non ce la fa può appoggiarla la schiena alla parete per scaricare in parte il peso. Non è una prestazione che dura molto ed il bello è proprio quello. Spesso infatti i più giovani tendono a fare 'fast sex' - sesso veloce - anche in situazioni poco comode. Una posizione che si può fare ovunque, a casa o nel bagno del locale pubblico.





#### L'ARATRO

Lei sdraiata sul bordo del letto o sul bordo del tavolo, lui di fronte, in piedi o in ginocchio, la prende da davanti. E' una variante del missionario ma i corpi formano un angolo di 90 gradi. A lei piace perché garantisce una penetrazione profonda e stimolante e perché lui può anche toccarla. A lui piace per le forti stimolazioni e perché può vedere interamente la sua donna.



#### IL CAVALCAMENTO

L'uomo è sdraiato sulla schiena mentre la compagna è sopra di lui e ne circonda il bacino con le cosce. I partner possono guardarsi e accarezzarsi a vicenda. A lei piace perché può regolare il ritmo e la profondità del rapporto e scegliere quando fermarsi e quando andare avanti. A lui piace perché rimanendo passivo può concentrarsi sulle sensazioni che riceve dalla donna.

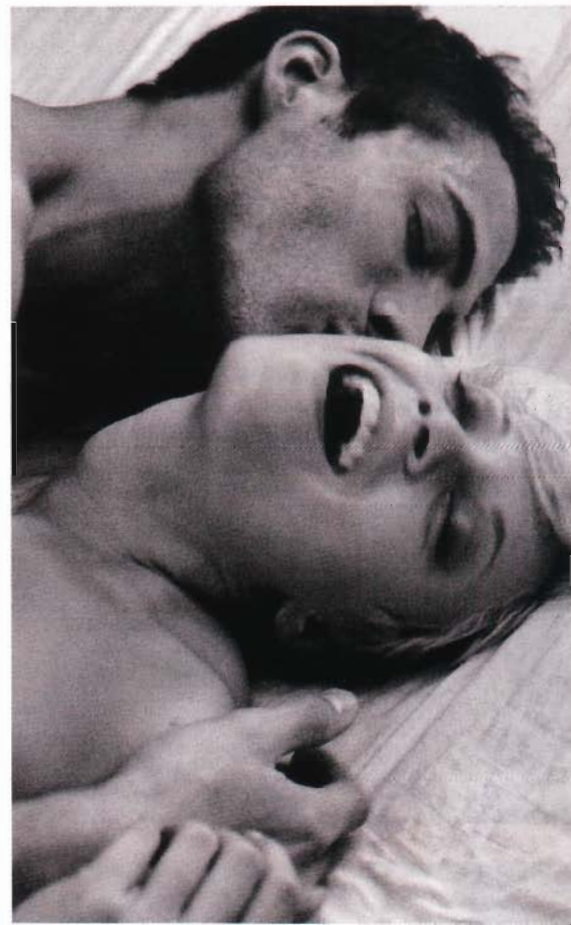


#### IL CUCCHIAIO

I partner sono sdraiati di fianco, lei volge la schiena a lui che la prende da dietro. È una posizione che non permette una penetrazione molto profonda ma che lascia spazio ad abbracci e carezze. Per lei la stimolazione è comunque forte perché la presa da dietro facilita il raggiungimento del punto G.

## A 40. anni SI DÀ IL MEGLIO

*Una donna sa che cosa le piace e come pretenderlo. Si lascia andare al gioco, anche con i sex toys. L'uomo è affermato, sicuro di sé e pieno di vigore*



## A 50. anni LEI FRENA LUI NO

*Secchezza vaginale, calo del desiderio, ciccia in aumento: sono i sintomi della menopausa. Lui, per evitare défaillance, punta la 30enne*

### TABÙ CELLULITE & CILECCA

*Torna il disagio del corpo, soprattutto per lei, e la paura della défaillance, per lui. «Per lei è un momento critico» dice la Cozzolino «molte dicono di provare meno desiderio. Non si trovano a proprio agio con il corpo che cambia e possono sentirsi in imbarazzo anche con il proprio partner. Tabù sono film porno e giocattoli erotici. Molte di loro sono cresciute con una mentalità, diversa da oggi, in cui certe cose erano 'sbagliate' e 'sporche'. Se lui propone, lei può sentirsi offesa perché trattata come una prostituta. Richieste del partner legittime e affettuose vengono scambiate per richieste di sottomissione».*

### LEI

Per lei è il periodo della menopausa, con il calo degli estrogeni arrivano i cambiamenti fisici più rilevanti e la sensazione che è arrivato il momento di fare un bilancio. La vita sessuale cambia, anche se per molte rimane attiva, i cambiamenti ormonali possono portare a secchezza vaginale e a una minore intensità del piacere.

L'umore può non essere dei migliori. Come affrontare questa fase dipende dal rapporto di coppia. Se c'è intesa, si supera. A favore di lei giocano creme e cure da chiedere al ginecologo.

## TABÙ IL SESSO ORALE

*«Le quarantenni ormai sono libere, non si preoccupano del giudizio degli altri, sono staccate dai preconcetti» spiega la Cozzolino «Se a lui piaccio con un po' di pancetta – pensa lei – va bene così. Via libera dunque a tutto ciò di cui hanno voglia: guardano porno sole o con il partner, non si fanno alcun problema ad andare in un sexy shop e ad utilizzare giocattoli. Un tabù qualche volta c'è: a sorpresa si tratta, ancora una volta, del sesso orale. Molte donne lo fanno per dare piacere a lui e non per il proprio. Se non piace farlo, non viene neppure voglia di chiedere la reciproca prestazione».*

## LEI

«Ormai conosce bene il proprio corpo» dice Chiara Simonelli «sa cosa vuole e ha il coraggio di chiederlo. La sensazione è di vivere il periodo dell'ultima chance; sia per quanto riguarda l'avere figli che per quanto riguarda la sessualità. Insomma, lei pensa a "godersi quest'ultimo periodo di gioventù" prima che i segni dell'età comincino a diventare evidenti». Vuole vivere questo periodo al meglio: sa che uomo vuole, quali attenzioni pretende, insomma non si fanno sconti a nessuno e non c'è tempo da perdere in storie che non diano piacere. «Dai 40 in poi la donna è più indipendente» dice Marinella Cozzolino «non cerca più l'uomo da mostrare ma il compagno che sappia essere suo complice».

## LUI

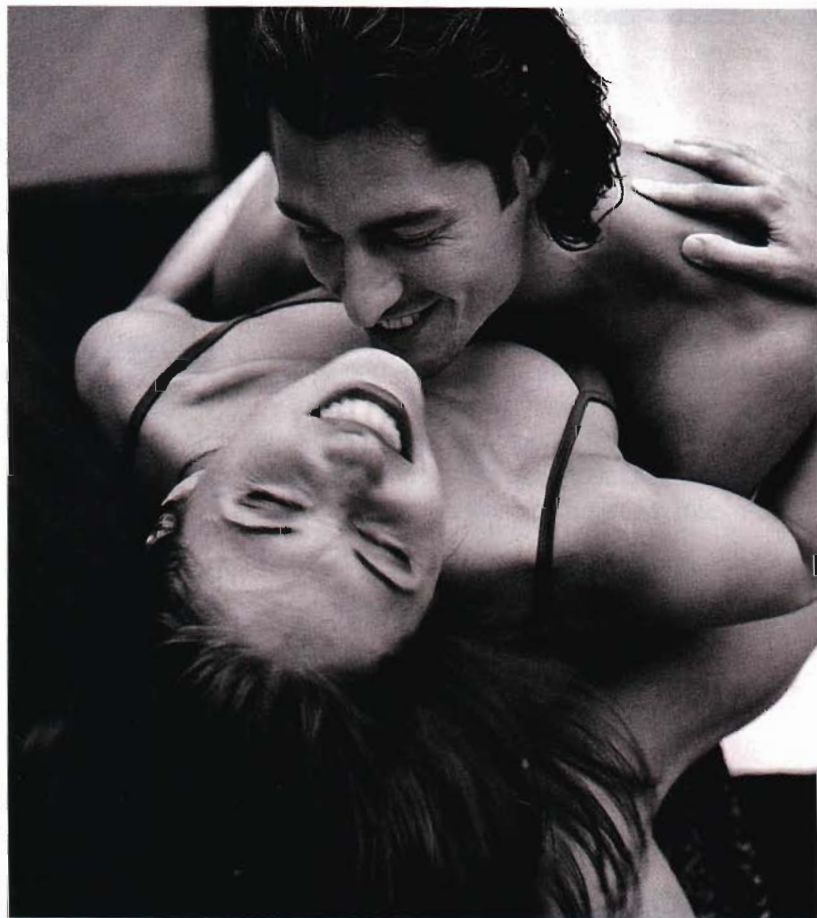
«È un uomo più tranquillo» dice Chiara Simonelli «che ha trovato il suo posto nel mondo», non cerca nel sesso una conferma di sé ed è molto più disponibile a venire incontro e a soddisfare le esigenze della partner. Non gli interessa più dimostrare solo di «essere bravo», non ha bisogno di prestazioni eccezionali, preferisce, invece, concentrarsi sulla partner. È un uomo che non fugge più da una storia seria e la affronta serenamente, anche con una partner occasionale, sa dare il meglio di sé. È consapevole di non poter più contare unicamente sulla quantità dei rapporti ma sa, anche, che può dare il massimo nella qualità, soprattutto con una donna disponibile a sperimentare».

## I PRELIMINARI E I POSTUMI

Spiegati dal sessuologo  
Marco Rossi

Un grande amatore si riconosce dai preliminari, non dall'atto in sé. I preliminari non andrebbero mai lasciati da parte, anzi, più ce n'è e meglio è. Però devono essere fatti sempre pensando a ciò che piace all'altro e in questo ogni partner è diverso. Dunque no ai preliminari 'da manuale' eseguiti meccanicamente, ben venga, invece, la fantasia e l'attenzione alla risposta dell'altro. Soprattutto non bisogna dimenticare che la superficie del corpo è molto vasta e ogni centimetro di pelle può dare delle sensazioni forti. Accarezzarsi può essere un ottimo modo per cominciare i preliminari.

Certamente quello che dà maggiore soddisfazione prima dell'atto sessuale, ma che dovrebbe essere lasciato alla fine, è il sesso orale. Piace a entrambi ma molti uomini pur chiedendolo non ricambiano o lo fanno malvolentieri e frettolosamente. Spesso le donne lasciano correre, perché c'è ancora un po' di difficoltà a chiederlo. Lei teme di avere un cattivo odore e per questo non insiste e lui, a volte, porta proprio questa motivazione. Eppure, se c'è l'igiene, questo non dovrebbe accadere, dunque le cose sono due: o c'è un'infezione, ed è il caso di controllarsi, oppure il motivo è un altro. L'uomo che rifiuta di fare sesso orale spesso è un uomo che teme la troppa intimità del rapporto.



## LUI

Per l'uomo i 50 anni sono meno 'traumatici' che per la donna, i segni del tempo verranno dopo, anche se è chiaro che non c'è più la foga e la resistenza dei 20 anni. Prima o poi comincia a confrontarsi con ciò che non può più fare, con un'erezione che non arriva con la stessa facilità di prima. Insomma non è più una sessualità dettata dall'urgenza ma dalla scelta e dunque orientata alla qualità del rapporto. Alcuni possono essere tentati di rimettere tutto in discussione, e sono infatti molti quelli che a quest'età si buttano in nuove avventure, spesso con donne più giovani, quasi ad esorcizzare il tempo che passa, per "darsi un'ultima possibilità".