

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](http://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

**P**er 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 muscolatu-  
ra 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 indi-  
viduare 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 musco-  
li delle cosce, della schiena o dell'addome. Respirate lentamente e a fondo e  
cercate di circoscrivere la sensazione. Quando sarete sicure di usare i musco-  
li corretti, potrete praticare l'esercizio in qualsiasi momento, dappertutto, sempli-  
cemente contraendo e rilassando il muscolo, iniziando a farlo per 10 volte e via  
via aumentando fino a 100.