

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)



i falsi miti della sessualità femminile

La sessualità femminile è sempre stata avvolta da un alone di mistero.

Forse perché i genitali della donna sono interni e quindi "nascosti"; forse perché l'orgasmo femminile, a differenza di quello maschile, non ha una prova tangibile come l'eiaculazione, intorno alla sessualità della donna si sono creati tanti falsi miti che hanno contribuito a rendere ancora più difficile, e a volte "sofferto", il piacere femminile.

■ Differenza fra orgasmo vaginale e clitorideo

È colpa di Freud se nel mondo occidentale si è diffuso il falso mito di due categorie distinte di orgasmi. Infatti, secondo il grande padre della psicoanalisi la donna toccava la sua maturità sessuale solo se era in grado di raggiungere il climax per via vaginale; l'orgasmo ottenuto con la stimolazione del clitoride era invece considerato "immaturo". Al contrario, l'orgasmo è solo uno, quello che parte e si diffonde dal cervello, e l'unica differenza risiede nel tipo di stimolazione per raggiungerlo, anche se generalmente la partenza "genitale" dal clitoride è la più diffusa. Pertanto gli orgasmi erroneamente detti vaginali in realtà si raggiungono durante la penetrazione per

stimolazione indiretta del clitoride. Ad esempio attraverso la pressione o lo sfregamento continuo dell'area pubica della donna, oppure se i movimenti di entrata e uscita del pene nella vagina tirano leggermente le labbra minori e queste tirano il cappuccio che ricopre il glande del clitoride, o ancora quando la penetrazione stimola le radici e i bulbi interni del clitoride, posti attorno alla parte inferiore della vagina.

■ La prova del raggiungimento dell'orgasmo

Molti uomini sperano invano di cercare "segnali" rivelatori, ma purtroppo le loro aspettative rimarranno disilluse, poiché il piacere femminile è un'esperienza altamente soggettiva, e può variare molto da donna a donna, sia per intensità che per durata. Ecco perché i se-

gni comunemente ritenuti prova del raggiungimento del piacere (quali il turgore dei capezzoli, l'irrigidimento degli allici, la secchezza della gola, il rossore del petto ecc.) non sono assolutamente delle vere e inconfutabili dimostrazioni del raggiungimento dell'orgasmo.

■ Il sesso orale

Molte donne pensano che i loro compagni non amino praticare loro il sesso orale a causa degli odori e sapori della vagina. Al contrario, l'odore e le secrezioni genitali normali e sane, quando non vi sono infezioni, sono considerati da alcuni uomini profondamente erotici e stimolanti. Per garantire la freschezza della zona genitale, può essere sufficiente indossare biancheria di cotone, che consente la traspirazione corporea, e una buona igiene intima senza esagerare con lavande e simili poiché il canale vaginale è autopulente.

■ I contraccettivi ormonali fanno ingrassare

Questo poteva essere vero in passato, quando i contraccettivi avevano alti dosaggi ormonali, mentre attualmente è in commercio l'anello contraccettivo, a bassissimo dosaggio e sicuro come la pillola, che riduce gli spiacevoli inconvenienti di ritenzione idrica, gonfiore e aumento di peso.

■ Le donne in menopausa perdono il desiderio

È possibile che si verifichi un calo di desiderio dovuto ai cambiamenti ormonali, tuttavia molte donne conoscono ses-

sualmente "una seconda giovinezza", proprio nel periodo della menopausa. La libido femminile, infatti, è legata agli ormoni androgeni e questi non diminuiscono in menopausa, poiché sono prodotti in gran parte dalle ghiandole surrenali. Quindi, dal punto di vista biologico non c'è nessuna ragione perché la donna longeva abbia una diminuzione della libido e, se ciò avviene, il più delle volte è perché non ha più l'occasione di soddisfarla. Restano da prendere alcune precauzioni, per esempio l'uso di un lubrificante quando la lubrificazione fisiologica risulti insufficiente.

■ Esistono purtroppo anche miti frutto soltanto dell'ignoranza. C'è chi è convinto che **si possa benissimo evitare una gravidanza ricorrendo a metodi tanto ingenui quanto pericolosi**, per esempio facendo una lavanda vaginale con la Coca Cola, saltellando sul posto per almeno cinque minuti, prendendo 20 aspirine o starnutendo!

Se il piacere può migliorare attraverso la conoscenza della fisiologia della sessualità è però importante ricordare che il sesso necessita anche di un poco di mistero. Come nel mito Eros chiede a Psiche di non guardarlo mai in volto, anche noi cerchiamo di non voler sapere tutto della partner: il mistero può essere amico del piacere, ma è fondamentale che i miti siano frutto del mistero e non dell'ignoranza.