

**Il sessuologo Marco Rossi risponde ai vostri quesiti sul rapporto tra sport & sessualità**

# CRESCERE di...SENO

**Anche chi pensa di avere misure inadeguate, o ne faccia un problema, pensi che gli uomini non sono così fissati con l'ideale stereotipato dei canoni di bellezza pubblicitari, e quasi mai le dimensioni possono condizionare una relazione affettiva o sessuale. La cosa importante è acquisire fiducia in se stessi, iniziare ad amare il proprio corpo.**



**Malgrado non sia più una ragazzina, ho 27 anni, il mio fisico è ancora acerbo quasi asessuato; sono così piatta da non aver nemmeno bisogno del reggiseno! Questo mio aspetto mi crea molti complessi ed ho l'impressione di non essere per nulla attraente agli occhi di un uomo, che si presume voglia delle curve!**

*Katia*

La nostra società, ed in particolare i mass media, non fanno altro che tempestarci di immagini femminili perfette e a dir vero

poco "reali", dove l'attenzione sul seno diviene sempre più pressante e dove il silicone troneggia! Ecco perché sempre più donne si sentono insicure, inadeguate, in quanto continuano a paragonare il loro fisico a modelli artefatti ed innaturali: questo comporta il non amare più la propria "fisicità". Purtroppo un corpo NON amato è un corpo che difficilmente proverà piacere e si abbandonerà all'eros! Fortunatamente gli uomini non sono così fissati con l'ideale stereotipato dei canoni di bellezza pubblicitari, quindi le consiglio di non

preoccuparsi del suo piccolo seno, poiché quasi mai le dimensioni possono condizionare una relazione affettiva o sessuale. La cosa importante è che lei acquisisca fiducia in se stessa ed inizi ad amare il suo corpo! Un ottimo modo per entrare in confidenza con il proprio corpo è quello di praticare una sana attività fisica, che oltre a modellare il fisico, permette di scaricare le tensioni ed ottenere un ottimo benessere psico-fisico. Chieda al suo personal trainer di potenziare i muscoli pettorali in modo da aumentare la tonicità del suo décolleté.

## Dalla pillola all'anello

**Non riesco più a vivere la mia intimità in modo sereno da quando, a causa di problemi intestinali, la pillola si è rivelata un sistema non più sicuro per me. Per questo motivo ho cambiato metodo contraccettivo e sono passata all'anello contraccettivo che non diminuisce l'efficacia anche se ho dissenteria. Con il nuovo sistema non ho ancora avuto rapporti, perché al solo pensiero mi torna la paura... ma allora sono io che non vado bene o è il rapporto di coppia che non va? Il pensiero che l'anello si possa togliere mi mette nel panico. Cosa mi consiglia?**

*Lilly*

Le consiglio prima di tutto di non preoccuparsi di un'eventuale uscita dell'anello, poiché questo nuovo sistema contraccettivo è stato studiato per adattarsi naturalmente a tutte le donne. Grazie alla sua forma e alla sua estrema flessibilità si posiziona in modo ottimale e confortevole nell'apparato femminile, rendendo assolutamente improbabile il rischio di espulsione, anche perché i genitali femminili NON sono canale aperto ed hanno un'inclinazione più orizzontale che verticale rispetto al terreno. Inoltre anche nella remota ipotesi che l'anello si dovesse sfilare, non vi è alcun rischio o problema poiché basta reinserirlo, il tutto con estrema facilità! Lei vive la sua sessualità

in modo molto consapevole, infatti ha adottato un sistema contraccettivo, quello dell'anello, ottimo, sicuriissimo e comodo, ma soprattutto compatibile con le sue esigenze di salute, pertanto le sue paure di una gravidanza sono infondate. Lei stessa però si è posta una domanda: forse questa paura è il sintomo di un problema di coppia? Purtroppo lei mi ha dato troppi pochi elementi per poterle dire se effettivamente il suo timore nasconde problematiche relazionali. Le consiglio quindi di riflettere sull'autenticità dei sentimenti che nutre per il suo fidanzato ed eventualmente chieda l'aiuto ad un psicossessuologo per riuscire a fare maggior chiarezza dentro di se.

In questa rubrica il Dott. Marco Rossi risponderà alle vostre domande sulla sessualità. Psichiatra e sessuologo, noto al pubblico per le sue partecipazioni a numerosi programmi televisivi e radiofonici. ([www.marcorossi.tv](http://www.marcorossi.tv) [www.medicinasessuale.it](http://www.medicinasessuale.it)), il Dott. Marco Rossi, vi aspetta al Bosu Stage del 18° Festival del Fitness, Firenze 24-28 maggio 2006

