

# SESSUALITÀ: LUOGHI COMUNI DA SFATARE

a cura di CLAUDIO PAGANOTTI - WWW.PAGANOTTI.IT

Specialista in Ostetricia e Ginecologia - Consulente in Sessuologia Clinica - Istituto Clinico "Città di Brescia"

Un tempo il sesso era un argomento tabù, oggi se ne parla sempre di più ma, nonostante ciò, è facile incorrere in tanti luoghi comuni. Proviamo a sfatarli

**L**e donne hanno minore desiderio sessuale rispetto agli uomini.

Falso.

È uno stereotipo molto diffuso, in realtà l'intensità del desiderio è identica nelle donne come negli uomini, semmai è diverso il modo di viverlo. Il desiderio maschile si accende nel vedere e toccare la propria partner, quello femminile si nutre soprattutto di parole, di fantasie e di sentimenti.

**Far l'amore in luoghi nuovi o "proibiti" aumenta il desiderio sessuale?**

Vero e falso.

Sperimentare rapporti d'amore in situazioni speciali o addirittura "proibiti" è più tipico dei rapporti occasionali o giovanili. Molto meno nelle coppie consolidate. Può succedere, però, che a 45-50 anni, prima della menopausa, per ricredersi in se stesse o ritrovare l'autostima persa durante tanti anni di matrimonio, lavoro e impegno per crescere i figli, una donna

*SPESSO LA SESSUALITÀ  
È LO SPECCHIO DELLA  
SALUTE DI UNA COPPIA*

abbia voglia di sperimentare nuove fantasie erotiche e nuovi incontri.

### **Il sesso è la cosa che conta di più in un rapporto di coppia.**

Falso

Il sesso è una delle possibilità che la coppia possiede per comunicare. Spesso la sessualità è lo specchio della salute di una coppia. Quando qualcosa va male, di solito la sessualità ne risente. Al contrario, se la coppia va bene, anche la sessualità è appagante.

### **Se si è innamorati, anche i rapporti sessuali sono migliori.**

Vero e falso

L'assenza di un sentimento amoroso non implica la mancanza di attrazione e di piacere. Però fare l'amore con chi si ama è sempre il massimo. Tuttavia i rapporti sessuali sono un

## *LA DURATA DEL RAPPORTO INCIDE SULLA SODDISFAZIONE DELLA PARTNER*

de a ridurre i tempi e l'intensità. La quantità dei rapporti sessuali non fa mai rima con la qualità.

### **Il primo incontro d'amore è spesso un flop.**

Vero e falso

Nonostante sulla "prima volta" l'immaginario collettivo si sprechi, non è sempre detto sia indimenticabile. Colpa soprattutto dell'inesperienza, dell'imbarazzo e dell'emozione, che si superano con il tempo e la conoscenza del partner.

ze e tocchi delicati, e "Lento" cioè procedere con lentezza per avere gli stessi tempi. Per raggiungere l'orgasmo, la donna ha bisogno di almeno cinque minuti, ma spesso, con l'avanzare dell'età, di tempi più lunghi.

### **Un uomo non capisce se la donna simula l'orgasmo.**

Vero

E' difficile scoprire se una donna finge. Ma, se nella coppia c'è una buona intesa, non è neppure necessario porsi la questione.

### **In estate aumenta il desiderio sessuale.**

Vero

Il caldo, l'abbronzatura, il corpo più scoperto e la maggiore percezione dei feromoni della pelle, aumentano l'attrazione tra i sessi e, quindi, anche i



## ***E' DIFFICILE SCOPRIRE SE UNA DONNA FINGE, MA, SE NELLA COPPIA C'È UNA BUONA INTESA, NON È NEPPURE NECESSARIO PORSI LA QUESTIONE***

momento passionale, molto più forte all'inizio di una storia d'amore. Quindi l'amore potrebbe essere quel che resta della passione. Ma, anche dopo anni di matrimonio o convivenza, si può risvegliare la passione trovando i modi ed i tempi giusti.

### **Il Viagra aumenta il desiderio sessuale.**

Falso

La nota "pillola blu" è un farmaco prescritto in caso di disturbi nell'erezione, ma non ha niente a che fare con l'incremento del desiderio.

### **Un buon amante è chi fa l'amore più volte di seguito.**

Falso

L'uomo che fa l'amore spesso ten-

### **Le dimensioni dell'organo maschile contano.**

Falso

Non c'è bisogno di essere superdotati per un ottimo rapporto sessuale. Ovviamente se le dimensioni non scendono sotto i limiti della normalità (9-10 centimetri in erezione). Come insegna la letteratura erotica orientale, alle minori dimensioni si rimedia con la tecnica e le diverse posizioni.

### **La durata del rapporto incide sulla soddisfazione della partner.**

Vero

Un rapporto deve rispettare le tre "L". Partire da "Lontano", privilegiando tutte le zone erogene di una donna (bocca, seno, collo, piedi, ...), essere "Leggero", preferendo carez-

rapporti sessuali. Non è un caso che a settembre aumenta l'incidenza della richiesta di pillole del giorno dopo e quella di aborti provocati.

### **I rapporti occasionali non sono a rischio.**

Falso.

Sia per prevenire una gravidanza, sia per evitare le malattie a trasmissione sessuale, occorre sempre proteggersi. Meglio una doppia protezione, sia nel partner (profilattico) sia nella partner (pillola o spirale). ■

## Salute e benessere

a cura di Lorella Maggioni

### Sessuologia

**E**state, tempo di vacanze e di... passioni. Perché è proprio d'estate che si risvegliano l'amore e il desiderio. E puntuali, magari nelle chiacchiere sotto l'ombrellone, ritornano anche i luoghi comuni e le "bufale" sul sesso. L'immaginario collettivo ne è ricchissimo ed è facile incorrere in dicerie tanto false quanto diffuse e radicate: sull'orgasmo femminile, sulle "misure" maschili, sul Viagra, solo per citarne alcune. Proviamo a sfatarle, con l'aiuto del **dottor Claudio Paganotti, ginecologo e consulente in Sessuologia clinica dell'Istituto Clinica Città di Brescia**, autore del libro *La nascita. Credenze, attualità e curiosità* (ed. Serra Tarantola).

#### LE DONNE HANNO MENO DESIDERIO SESSUALE RISPETTO AGLI UOMINI

##### FALSO

È uno stereotipo molto diffuso quello che vuole le donne poco interessate al sesso, a differenza dei loro compagni. In realtà, l'intensità del desiderio è identica negli uomini come nelle donne, semmai è diverso il modo di viverlo. Il desiderio maschile si accende perlopiù nel vedere e toccare la propria partner, quello femminile si nutre maggiormente di sentimenti, di parole, di fantasie.

#### PER LA DONNA ESISTONO DUE TIPI DI ORGASMO

##### FALSO

Non esiste differenza tra piacere clitorideo e vaginale. L'orgasmo è uno solo ed è un evento psicofisico che parte dal cervello. È vero, però, che il clitoride è la zona erogena femminile per eccellenza e la sua stimolazione è spesso garanzia di un piacere maggiore.

#### È LA COSA CHE CONTA MAGGIORMENTE IN UN RAPPORTO DI COPPIA

##### FALSO

Il sesso è uno dei modi che la coppia ha per comunicare, ma non è il solo. Spesso la sessua-



## Il vero & falso del... SESSO

Se un tempo era un argomento tabù, oggi se ne fa un gran parlare. Ma questa libertà non ha sgombrato il campo da tanti luoghi comuni. Facciamolo ora, con l'aiuto di un esperto

lità è lo specchio della salute di una coppia. Quando qualcosa non va tra i partner, di solito anche il sesso ne risente. Al contrario, se la coppia va bene anche la sessualità è appagante.

#### PER RESTARE INCINTE BISOGNA PROVARE L'ORGASMO

##### FALSO

Il piacere durante il rapporto ha poco a che fare con la possibilità di restare incinta. Secondo alcuni studi, però, le contrazioni scatenate dall'orgasmo potrebbero favorire la "cattura" degli spermatozoi.

#### LA DURATA DEL RAPPORTO INCIDE SULLA SODDISFAZIONE DELLA PARTNER

##### VERO

Esiste una regola che gli uomini dovrebbero tenere presente, per il bene della partner. In pratica: lui deve soffermarsi su tutte le zone erogene di una donna (il seno, la bocca, i piedi...); procedere con lentezza; privilegiare tocchi e carezze leggere. Per raggiungere l'orgasmo la donna ha bisogno di un rapporto di almeno cinque minuti. E spesso, con l'avanzare dell'età, di tempi più lunghi.

#### FARE L'AMORE IN ACQUA EVITA LA GRAVIDANZA

##### FALSO

È una grossa bufala pensare che avendo un rapporto ses-

suale in acqua gli spermatozoi si disperdano e non si resta incinte. Così come possono essere a rischio-gravidanza anche i rapporti durante il ciclo mestruale. E non serve a nulla, se non a provocare fastidi e infiammazioni, farsi una doccia subito dopo aver fatto l'amore o lavande vaginali, pensando di evitare un concepimento.

#### PER PROVARE PIACERE BISOGNA ESSERE INNAMORATI

##### FALSO

L'assenza di un sentimento d'amore tra i partner non implica la mancanza di attrazione fisica e di piacere. Certo è che fare l'amore con la persona di cui si è innamorati è il massimo!

#### IL VIAGRA AUMENTA IL DESIDERIO MASCHILE

##### FALSO

La famosa "pillola blu" è un farmaco che viene prescritto in caso di disturbi dell'erezione, ma non ha niente a che fare con l'aumento del desiderio.

#### UN BUON AMANTE È CHI FA L'AMORE PIÙ VOLTE DI SEGUITO

##### FALSO

La quantità dei rapporti non fa rima con la qualità.

#### IL PRIMO INCONTRO D'AMORE È SPESSO UN FLOP

##### VERO

Nonostante sulla "prima volta" il romanticismo si sprechi,

non è affatto detto che sia così indimenticabile. Colpa dell'inesperienza, dell'emozione, dell'imbarazzo, che si superano solo con il tempo e la conoscenza del partner.

#### LE DIMENSIONI DEL PENE NON CONTANO

##### VERO

Non c'è bisogno di essere superdotati per avere un ottimo rapporto sessuale. Le dimensioni dell'organo maschile sono variabili (si considera "normale" da 9-10 centimetri in erezione), e diverse ricerche hanno dimostrato che non vi è alcuna correlazione fra le misure del pene e il grado di piacere che può provare una donna. La sessualità femminile è infatti molto più sfaccettata di quanto l'uomo, in genere, immagina. E come insegna la letteratura erotica orientale, alle minori dimensioni si rimedia ottimamente con la tecnica e le diverse posizioni.

#### UN UOMO NON POTREBBE MAI CAPIRE SE LA DONNA SIMULA L'ORGASMO

##### VERO

È difficilissimo scoprire se una donna finge. Ma se nella coppia c'è una buona intesa, non bisogna neppure porsi la domanda...

Guido Sirtori