

# Sessualità



**INFLUENZE** Secondo Rihs la pornografia non ha nulla a che vedere con il piacere, è ginnastica pura. Veicola immagini che ci condizionano. (Foto Reguzzi/CDT)

## Un corso che insegna a godere dedicato soprattutto alle donne

L'esperta: viviamo in una società altamente erotizzata ma abbiamo parecchie lacune «Resistono i tabù che uccidono il desiderio» – «Per superare il disagio bisogna parlarne»

Cos'è il piacere? «Un concetto più ampio dell'orgasmo», afferma Christine Rihs, pedagogista sessuale e coach. «Nello stesso modo la sessualità non si limita al rapporto vaginale – che non è nemmeno la via maestra al godimento per le donne – ma è un'energia vitale importante per la nostra qualità di vita». Per aiutare gli interessati a riscoprire questa dimensione, la nostra interlocutrice ha creato nel Sopraceneri il Salotto di PiacereDonna, «un punto di incontro e di formazione frequentato soprattutto da donne tra i 20 e gli 80 anni» (ma anche gli uomini vi trovano spazio). Una novità in Ticino, che offre serate a tema – come la cena ad occhi bendati – e soprattutto workshop sul massaggio intimo, l'autoerotismo, il pavimento pelvico e l'amore dopo una certa età.

### CURIOSITÀ

#### LUCI ROSSE A POMPEI

Il congiungimento tra Giove e Leda, moglie di Tindaro, re di Sparta. È quanto rappresenta l'immagine riaffiorata di recente dai nuovi scavi della Regio V di Pompei. Un affresco rinvenuto in un cubicolo, ovvero una stanza da letto, di una casa lungo Via del Vesuvio, dove già era stato individuato l'affresco del Priapo (divinità rappresentata come un uomo barbuto dotato di un fallo enorme). La scena, piena di sensualità, rappresenta Leda mentre viene ingravidata da Giove, trasformatosi in cigno. Secondo il mito la stessa notte Leda giace anche con il marito Tindaro. Da queste unioni, tramite delle uova, nascono i gemelli Castore e Polluce (i Dioscuri), Elena – futura moglie di Menelao, re di Sparta, e causa della guerra di Troia – e Clitennestra, poi sposa (e assassina) di Agamennone, re di Argo e fratello di Menelao. Le antiche città affacciate sul golfo di Napoli traboccano di arte erotica, rinvenuta a seguito di una lunga serie di scavi iniziati nel XVII secolo. Affreschi, sculture ed oggettistica testimoniano un approccio «libero» alla sessualità. Un erotismo legato alle pratiche propiziatorie della fertilità, al desiderio di attirarsi la buona sorte, a un lato più ludico, frutto cioè di una visione disincantata del sesso quale espressione della umana gioia di vivere.

#### LE BAMBOLE SEXY

In Italia sono sbarcati qualche mese fa i bordelli con sexy dolls, bambole di silicone al posto delle ragazze in carne ed ossa. Per la gioia dei clienti (che così non devono nemmeno faticare per relazionarsi con la prostituta) e la disapprovazione di chi abita nei dintorni del locale. Dopo Torino e Roma, se ne parla adesso a Modena. Mentre in Svizzera, l'anno scorso, è stato avviato a Kaltbrunn (SG) il primo servizio di bambole-escort del Paese (che arrivano al domicilio anche vestite da infermiere o da poliziotte). Il prezzo? Il noleggio per 12 ore costa 550 franchi, per una giornata bisogna sganciare quasi mille franchi.

PAGINE DI  
ROMINA BORLA

«Viviamo in una società altamente connessa ed erotizzata», spiega l'esperta. «Siamo infatti costantemente bombardati da messaggi ed immagini che rimandano al sesso, però abbiamo delle enormi lacune in merito». Quali? Innanzitutto sappiamo poco sull'anatomia femminile. «Ad esempio tutti conoscono la forma del pene ma pochi sanno disegnare la clitoride, e dico "la" perché mi rifiuto di attribuire un articolo maschile all'organo della "felicità" femminile. Qual è la sua vera dimensione? Mistero. E che dire della prostata delle donne, pur riconosciuta dalla comunità scientifica, ma ignorata dai più?». Inoltre è difficile parlare liberamente del piacere, osserva Rihs. «La scuola ci mostra solo certi aspetti della sessualità: i genitali visti di fronte, il funzionamento del ciclo e della gravidanza, la prevenzione di infezioni e abusi. Insomma, si tratta spesso di un erotismo rischioso o avvolto da un alone di negatività. Nessuno mette in evidenza funzioni fondamentali del sesso, come quella di rafforzare le coppie e mantenerle unite, oppure l'importanza della dimensione del piacere».

Nemmeno il primo approccio alla sessualità aiuta, continua l'intervistata. «Molte volte l'intimità e l'autoerotismo sono argomenti tabù tra le mura domestiche. Il desiderio di scoperta del proprio corpo, che può portare al piacere, viene tendenzialmente ignorato (quando non osteggiato). Così, chi sperimenta, lo fa essenzialmente al buio, in silenzio e in fretta per evitare di essere scoperto. Questo modo di fare ce lo portiamo dietro crescendo. E, nell'intimità, tendiamo ad imboccare sempre l'autostrada per arrivare alla meta il più in fretta possibile». Mettiamoci poi anche le immagini veicolate dai media: «In Tv un uomo e una donna si incontrano, scoppia il desiderio carnale, non fanno nemmeno in tempo ad aprire la porta di casa che già si strappano i vestiti. Lei è pronta e depilata. Lui, tutto muscoli e prestanza, la sbatte contro il muro e in tre colpi è fatta mentre fuori c'è il tramonto». Senza contare la pornografia. «È performance pura», commenta Rihs. «Né più né meno di una ginnastica. Lo stallone sempre in erezione. Lei vogliosa e aperta, in adora-



zione per tutto quello che fa lui». Ma sono immagini distorte che condizionano il nostro modo di vivere la sessualità, evidenzia l'intervistata, la realtà può essere tutt'altra cosa.

#### Le creme anestetiche

Altri temi che emergono di frequente durante le serate di PiacereDonna: l'eiaculazione femminile e i rapporti anali. «E lì si vede quanto siamo influenzati da Youporn e dagli assurdi modelli che veicola. Ad esempio diversi ginecologi del cantone mi hanno confessato che parecchi giovani chiedono loro creme anestetiche contro il dolore durante il rapporto anale. Un anestetico per fare sesso... Ma vi rendete conto?». Scatenata curiosità anche l'intimità dopo i 50 anni: «L'immagine di una persona di una certa età – con un corpo imperfetto, magari non depilato e lubrificato – che abbia voglia e desideri non esiste, non si vede, ci fa effetto. Oltretutto tante donne – specie al sud delle Alpi – arrivano alla menopausa e pensano: visto che la mia sessualità non era granché ci metto una pietra sopra». Un vero peccato, ritiene Rihs. Soprattutto perché in alcune donne, dopo la menopausa, la libido può aumentare e per

tutte una vita sessuale attiva aumenta il benessere fisico e psichico.

Ci sono donne che non vivono nemmeno da giovani una sessualità soddisfacente, aggiunge l'intervistata. Il motivo? «Tendono ad accontentarsi e non osano discutere col compagno. Sono insomma poco emancipate nell'intimità. Non sono poche quelle che affogano nella routine e perdono il desiderio. Si avvicinano alla sessualità solo "per fare un piacere a lui". È il prezzo che paghiamo per quello che vediamo sul Web, dove il sesso è portato agli estremi ed è sempre favoloso. Quello che dobbiamo cercare di capire è la normalità del calo della voglia e della tensione erotica dopo anni che si sta insieme. Bisogna cercare di parlarne e, quando emergono segnali di disagio, cambiare».

Il dialogo è davvero importante anche perché, in campo sessuale, donne e uomini sono diversi: «Generalizzo ma, ad esempio, dopo l'orgasmo lei trabocca di emozioni, ha voglia di condivisione col partner, di coccole, di parlare. L'uomo, all'opposto, è in calo completo di energie. Preferisce voltarsi dall'altra parte e dormire. Questo può essere fonte di incomprensioni. Mentre nella coppia anziana lui magari ha problemi di erezione. Fa un tentativo, ma sente che la sua risposta fisiologica non è più quella di una volta. Piuttosto che fallire allora rinuncia. Lei interpreta male quest'abbandono: "Non sono più abbastanza attraente, non mi desidera più". Alla fine si chiude il discorso. È terribile... Si può avere questa condivisione fino al penultimo respiro».

#### Senza meta da raggiungere

Grazie alla comunicazione, appunto, e alla voglia di rimettersi in gioco. «Il sen-

### L'amore dopo i 50



L'immagine di una persona di una certa età con voglia e desideri ci fa effetto

### IL PRIMO RAPPORTO

I giovani in Svizzera hanno una sessualità complessivamente sana. Il primo rapporto avviene in media poco prima dei 17 anni e più di una ragazza su due dice di avere accettato un contatto sessuale indesiderato. Sono questi alcuni dati che emergono da «Salute sessuale e comportamento dei giovani in Svizzera», un'indagine realizzata da ricercatori delle Università di Losanna e Zurigo (Istituto universitario di medici-

LO STUDIO



so è quello di prendersi il tempo di godere del proprio corpo e di quello del compagno», chiarisce la nostra interlocutrice. «Senza pretendere nulla in cambio. Senza pressione e senza meta da raggiungere. Ricordandosi che l'orgasmo femminile è timido, se gli dai la caccia si nasconde, ed è più complicato di quello maschile. Si tratta di un investimento che rende la vita più piacevole e piena».

Un investimento che può comprendere anche giocattoli e filmi a luci rosse? «Da una parte i sexy toys possono essere piacevoli e sono interessanti perché creano visibilità, portando l'erotismo fuori dal tabù. D'altro canto non abbiamo bisogno di queste cose per vivere una sessualità felice».

Per quel che riguarda la pornografia: «Al giorno d'oggi esistono anche produzioni fatte da donne pensando alle donne (esistenza di una trama, dialoghi più strutturati, spazio al lato emotivo, ecc.). Ma comunque il video ti tiene incollato ad una rappresentazione. Ti limita. Taglia le ali all'immaginazione che, dalla notte dei tempi, è la più potente arma di seduzione ed eccitazione».



na sociale e preventiva IUMSP e Gruppo di ricerca sulla salute degli adolescenti (GRSA) che ha preso in esame le risposte a questionari online di 7.142 giovani fra i 24 e i 27 anni. Il 75% dei partecipanti al sondaggio ha dichiarato di vivere una relazione stabile. Il 95% ha già avuto partner sessuali, la maggior parte dei quali tra i 2 e i 7. Oltre il 70% ha sperimentato partner sessuali occasionali. L'86% ha conosciuto solo rapporti eterosessuali.

#### WEB E ANTICONCEZIONALI

Uno studio analogo era stato realizzato nel 1995 con ragazze e ragazzi fra i 16 e i 20 anni. Da allora molte cose sono cambiate, in particolare con la diffusione di Internet. «È un altro mondo», commenta il professor Joan-Carles Suris dell'IUMSP, autore principale dello studio finanziato dal Fondo nazionale svizzero per la ricerca che ha permesso di quantificare aspetti interessanti. È ad esempio emerso che il 48%

dei ragazzi e il 43% delle ragazze ha già incontrato una persona conosciuta sul Web. Il 35% dei maschi (il 22% delle femmine) ha avuto una relazione sessuale con una persona incontrata in Rete. I metodi di contraccezione evolvono in base all'età: i metodi più usati dai giovani nell'ultima relazione erano il preservativo (54%) e la pillola (45%). Quasi la metà delle giovani donne ha inoltre dichiarato di avere già fatto ricorso alla pillola del giorno dopo.

#### MALATTIE E ABUSI

Malgrado l'uso frequente del preservativo, il 10% dei giovani svizzeri ha già contratto un'infezione sessualmente trasmissibile (la clamidia la più frequente). Il 45% dei giovani ha già fatto un test HIV e nella quasi totalità dei casi il risultato è stato negativo. Il 53% delle giovani donne (contro il 23% dei maschi) ha dichiarato di avere accettato almeno un'esperienza sessuale senza veramente volerla (principal-

mente per mantenere un buon rapporto con il partner). Il 16% delle giovani svizzere ha subito un abuso sessuale o uno stupro, contro il 2,3% fra i ragazzi. Sul sito Prevenzione svizzera della criminalità ([www.skppsc.ch/it](http://www.skppsc.ch/it)) si trovano materiali interessanti sul tema degli abusi e della pornografia illegale. Una minoranza (il 3,7% delle donne e il 2,8% degli uomini) ha inoltre dichiarato di avere avuto rapporti sessuali in cambio di soldi, regali o altri vantaggi.



## L'INTERVISTA ■ MARIA CHIARA PUSTERLA\*

# «Internet condiziona i giovani e l'ansia da prestazione dilaga»

### Cosa emerge dai consultori di salute sessuale dell'EOC

■ I giovani ticinesi praticano sesso prima rispetto al passato e sono decisamente più depravati. «Ma chi l'ha detto?», commenta Maria Chiara Pusterla, coordinatrice dei Consultori di salute sessuale (CoSS) dell'Ente ospedaliero cantonale. «La recente indagine "Salute sessuale e comportamento dei giovani in Svizzera" ha in sostanza confermato le conclusioni dello studio "Smash 2002" che prendeva in considerazione dati antecedenti al 2000. Ad esempio il primo rapporto sessuale avviene sempre intorno ai 17 anni, spesso all'interno di una relazione sentimentale, e certi fenomeni non sono nuovi (vedi rapporti occasionali). Magari il linguaggio per descriverli si è fatto più colorito. Penso al termine, molto usato, per descrivere gli amici con i quali si hanno dei rapporti intimi... («scopamici», n.d.r.)». La grande novità - sottolinea - è stata la diffusione di Internet e il conseguente boom della pornografia, ora estremamente accessibile e libera. Ma facciamo un passo indietro.

#### Quante persone si rivolgono ai CoSS (prima Centri di pianificazione familiare)?

«Ogni anno circa 2.000 persone richiedono la nostra consulenza, per un totale di 6.000 consulenze l'anno. Incontriamo inoltre 150 classi su richiesta del docente - ovvero 2.500 giovani in prevalenza tra i 15/18 anni - per presentare il servizio e parlare di sessualità».

#### Qual è il profilo degli utenti dei quattro consultori (Bellinzona, Locarno, Lugano e Mendrisio)?

«Si tratta principalmente di ragazze e donne (93%) che possono presentarsi sole, in coppia, accompagnate da amici, ecc. La metà degli utenti ha meno di 25 anni».

#### Quali sono gli argomenti più gettonati?

«Dubbi e domande dipendono dall'età e dal vissuto della persona. Le più giovani si rivolgono a noi soprattutto per parlare di contraccezione: necessitano di informazioni supplementari, di aiuto nella scelta di un metodo o nelle situazioni di emergenza (pillola del giorno dopo). Molte anche le domande legate alla salute e alla prevenzione delle infezioni sessualmente trasmissibili, ad esempio clamidia e HIV. Dopo i 20 anni d'età emergono altri temi, come gravidanza e interruzione di gravidanza (nel 2017, dice l'Ufficio federale di statistica, le interruzioni volontarie di gravidanza in Ticino sono state 296). Noi abbiamo un approccio globale: magari una

persona ci consulta per una ragione specifica ma, durante la raccolta delle informazioni, emergono aspetti legati alla relazione, all'affettività, all'identità sessuale, al piacere, ecc. Offriamo consulenze anche sulle difficoltà di coppia o i disturbi della sfera sessuale per i quali può essere valutato un invio a servizi o professionisti preposti».

#### I disturbi sessuali che emergono più spesso durante le consulenze?

«Rimando alla ricerca "Salute sessuale e comportamento dei giovani in Svizzera", la quale afferma che circa una ragazza su nove riporta una difficoltà sessuale (riguardante desiderio, eccitazione, orgasmo, soddisfazione, dolore e lubrificazione nelle ultime 4 settimane). Tra i maschi, il 17,5% indica eiaculazione precoce e disfunzione erettile».

#### L'uso del Viagra è diffuso tra i giovani?

«Secondo la ricerca citata precedentemente, meno del 5% degli intervistati ha utilizzato medicinali per migliorare la performance sessuale, prevalentemente per curiosità».

#### Ora torniamo ad Internet e alla pornografia. Come influiscono sulla concezione della sessualità dei giovani?

«Praticamente tutti i giovani usano Internet e i social media. Sono dunque sempre connessi e molto curiosi, così possono scoprire tutta una serie di aspetti legati alla sessualità. Inoltre l'accesso alla pornografia, facile e immediato, può avvenire anche molto precocemente. Però non bisogna condannare il Web tout court. L'uso di Internet per la ricerca di informazioni e per il confronto con l'altro (discussioni in chat su temi legati alla sessualità, giochi di seduzione e di conoscenza reciproca) non sono per forza negativi. Il problema è che molti giovani costruiscono una rappresentazione della realtà basata sulla pornogra-

fia. Questo crea ansie e apprensione, ad esempio nei confronti dell'intimità, perché si pensa che un rapporto sessuale debba svolgersi in quel modo. Anche per quello che riguarda le relazioni online con persone conosciute o meno si corrono dei rischi. Pensiamo al fenomeno del sexting, presente pure in Ticino. Dall'inglese sex (sesso) e texting (inviare SMS), consiste nello scambio di messaggi, foto e video a sfondo sessuale tramite smartphone, chat e social network. Questi contenuti possono essere inviati per diverse ragioni, per esempio per flirtare o come gioco di coppia. Si sottovaluta però il rischio che questo comporta, visto che tali materiali spesso si diffondono in Rete e possono creare seri problemi alla persona ritratta nei supporti foto e video. Per questo bisogna dare ai giovani degli strumenti per proteggersi».

#### Come?

«Con un dialogo il più aperto possibile e con l'educazione sessuale (i genitori, la scuola, gli esperti). Cercando di smontare luoghi comuni e tabù, anche se comprensibilmente per alcuni genitori non è evidente parlare di sessualità con i propri figli e viceversa. Per questa ragione è importante sapere che esistono servizi come il nostro che possono accogliere i giovani, ma anche supportare i genitori nell'affrontare i temi legati alla sessualità».

#### Il citato rapporto sulla salute sessuale in Svizzera indica che più di una ragazza su due ha accettato un contatto intimo indesiderato. È un problema che affiora dalle vostre consulenze? Come si spiega?

«Può emergere anche dalle nostre consulenze. I motivi citati sono molti: lo si fa per mantenere una buona relazione col partner, evitare discussioni, perché ci si sente in colpa se non si prova desiderio. Il rapporto può essere visto come una manifestazione d'amore necessaria per far contento l'altro. Ricorrono, insomma, delle rappresentazioni legate ai ruoli di genere e alla sessualità che possono portare a comportamenti di questo tipo. Sia nella consulenza sia nell'incontro con le classi valorizziamo il rispetto di sé e dell'altro, della propria integrità e del fatto che in nessun momento ci siano obblighi nella sessualità. Si può sempre cambiare idea e mettere il proprio limite, al fine di vivere una sessualità positiva, in accordo con i propri desideri ed evitare rimorso e sofferenza».

\* coordinatrice dei Consultori di salute sessuale

## DALLE PERVERSIONI DEL MARCHESE DE SADE ALLO SCABROSO MACELLAIO

■ Ma il sesso non passa solo dal Web. Restano i cari vecchi libri che si possono ammonticchiare sugli scaffali di casa. A sentire Prisca, de Il Segnalibro di Lugano, la letteratura erotica e pornografica non è molto gettonata. «Per questo motivo non esiste un settore ad hoc in libreria», spiega. «Certo, la trilogia aperta da "Cinquanta sfumature di grigio" (2011) ha avuto successo, e in seguito altri autori hanno cavalcato l'onda, però l'entusiasmo è finito in fretta. Adesso capita solo un paio di volte l'anno che qualcuno chieda il "Kamasutra", l'antico manuale sanscrito su sessualità e amore». E di solito - afferma ridendo l'intervistata - sottolinea che è per un regalo. Può darsi che gli interessati acquistino più volentieri online volumi «hot» per questioni di pudore o vergogna? Un dato è certo: libri a sfondo erotico e pornografico se ne sono sempre scritti e vengono ristampati in continuazione. An-

che quelli che più «hard» non si può, altro che i romanzi della britannica E. L. James (pseudonimo di Erika Leonard) citati in precedenza, definiti da qualcuno «storie da libro Harmony con qualche sculacciata per ringalluzzire le fantasie di borghesi assuefatte da Facebook». Partiamo dal simbolo della letteratura erotica, specie della più scabrosa e oscura, il Marchese De Sade (1740-1814). Tra le sue opere citiamo «La filosofia nel boudoir», in cui si narra delle lezioni del precettore Dolmancé, maestro di lussuria e di crimine, che hanno luogo nella stanza privata di Madame de Saint-Ange, e «Justine ovvero le disgrazie della virtù», che racconta una Francia in cui dominano il vizio e la corruzione. Senza contare l'enciclopedia di tutte le perversioni: «Le 120 giornate di Sodoma». Altro romanzo tanto scabroso quanto intenso è «Memorie di una donna di piacere» (1748) di John Cleland. Illustra la

vita di Fanny Hill, una donna che ama il piacere e celebra le gioie del sesso in ogni modo, senza perdere candore ed allegria. Continuiamo con le «Memorie» del celebre avventuriero veneziano Giaco-



Capita di rado che chiedano il «Kamasutra» e di solito sottolineano che è per un regalo

mo Casanova, scritte a fine Settecento, finite nell'Indice dei libri proibiti dalla Chiesa. Fa scandalo pure «Venere in pelliccia» (1870), dell'austriaco Leopold von Sacher-Masoch, che ha portato all'attenzione generale il fenomeno del masochismo. «L'amante di Lady Chatterley» di D.H. Lawrence, pubblicato per la prima volta nel 1928 a Firenze, crea scompiglio

non tanto per le scene erotiche in cui vengono descritti dettagliatamente gli amori di Lady Chatterley, ma soprattutto per il risveglio culturale e la voglia di libertà femminile espressi dalla protagonista.

Come dimenticare «Histoire d'O», pubblicato nel 1954 dall'autrice francese Dominique Aury sotto lo pseudonimo di Pauline Réage. Il controverso romanzo esplora le dinamiche dei rapporti erotici di dominio e sottomissione, raccontando la storia di O che - per assecondare i desideri del suo amante René - accetta di essere portata in un castello a Roissy dove viene data in uso sessuale ad altri uomini e sperimenta pratiche erotiche di ogni tipo, anche sadomasochiste. Invece «Emmanuelle» di Emmanuelle Arsan, pubblicato a Parigi nel 1959, narra le avventure libertine della giovane moglie di un diplomatico francese a Bangkok, un'eroina sessualmente emancipata e

cosmopolita. Arriva poi «Il delta di Venere» (1977) che è forse il libro che più di ogni altro - oltre ai «Diari» - rappresenta lo stile erotico di Anaïs Nin, scrittrice culta della letteratura erotica del '900, amica e amante di Henry Miller. Un'altra donna, Marguerite Duras, scrive «L'amante» (1984), la storia d'amore in parte autobiografica tra un'adolescente francese e un giovane miliardario cinese nell'Indocina degli anni Trenta. Un racconto che ha scandalizzato e stupito con la sua terribile dolcezza, capace di evocare tutti gli eccessi delle passioni e della gioventù.

Infine «Il macellaio» (1989), il romanzo che più di ogni altro ha portato fama alla sua autrice, Alina Reyes, ed è diventato un caposaldo della letteratura erotica mondiale. La trama: un macellaio seduce una giovane studentessa, trascinandola in una morbosa e febbrile avventura erotica. Leggere per credere.