

## SESSUALITÀ FEMMINILE

# questa sconosciuta

Cindy Fogliani

*“Oggi ci sono corsi per informarsi su quasi qualsiasi argomento ma poco si trova sul tema della sessualità, fatta salva l'industria pornografica che ne offre una visione distorta”,* ci dice Christine Rihs, pedagogista sessuale e Bodyworker a Bellinzona.

*“Naturalmente esistono psicologi e sessuologi a cui ci si può rivolgere, in genere con l'idea di risolvere una problematica. Ciò che manca, e che propongo nel centro PiacereDonna, è invece la possibilità affrontare questo tema così importante per la vita e il benessere in modo informale, naturale e spontaneo per dar seguito alle proprie curiosità, porre domande, confrontarsi, condividere, conoscere il proprio potenziale e le peculiarità e differenze fra i sessi”.*

Christine non è una terapeuta e ama non esserlo: *“Potrei suddividere coloro che mi contattano in due categorie: chi vuole allontanarsi da un'esperienza non appagante, e chi sente che va bene ma che può esserci di più. Partire dal presupposto che non ci sono problemi da risolvere ma solo cose nuove da scoprire è un ottimo punto di partenza per sondare*

*le sfere dell'intimità”.*

A beneficiare di conferenze, corsi e sedute individuali promosse da Christine sono il 90% donne. Un genere più propenso a seguire percorsi di crescita personale ma anche bistrattato dalla cultura del sesso dominante, che non tiene conto, e probabilmente nemmeno conosce, la fisiologia del piacere femminile.

*“Un tempo si credeva che a generare la vita fosse la mescolanza dei liquidi femminile e maschile, per cui vi era maggiore considerazione dell'eiaculazione femminile. Con la scoperta del microscopio e di conseguenza di come avviene la fecondazione, questa considerazione è andata a cadere a favore unicamente dell'eiaculazione maschile. D'un tratto per generare la vita il piacere maschile era sufficiente. Tutto questo ha dato vita a una cultura in cui il piacere femminile è stato dimenticato, quando non negato o stigmatizzato. Oltre a questo, la stessa anatomia della donna è meno accessibile. Mentre l'uomo ha facile accesso al pene e alle sue sensazioni fin dalla più tenera età, la donna non vede le sue parti in-*



La sessualità dovrebbe essere vissuta come la cosa più naturale del mondo, invece numerosi tabù ci hanno resi ignoranti rispetto a questa parte fondamentale dell'esistenza. È tempo di cambiare rotta.

questo, invece di “sesso” utilizzo un termine che mi pare più appropriato che è intimità. Il sesso, o l'intimità, riguardano una sfera ben più ampia, due persone che si guardano negli occhi, o si sfiorano la mano, sono già in intimità, stanno già “facendo sesso”. Riscoprendo tutta questa parte, tra l'altro così importante per il piacere femminile, andiamo ad ampliare di molto le nostre potenzialità. Personalmente sono dieci anni che mi confronto con questi temi, frequento simposi e seminari e ciò che mi sorprende di più è l'immenso potenziale che abbiamo. C'è sempre qualcosa di nuovo da imparare, da sperimentare”.

La sessualità dovrebbe essere vissuta come la cosa più naturale del mondo, invece numerosi tabù ci hanno resi ignoranti rispetto a questa parte fondamentale dell'esistenza. È tempo di cambiare rotta.

Lei offre corsi e consulenze di diverso tipo, ce ne vuole parlare?

time. Eppure i tessuti sono i medesimi, questo è dimostrato dal fatto che il sesso dell'embrione si determina solo a partire dal terzo mese di gravidanza utilizzando le stesse cellule di base. Purtroppo tutto questo è poco conosciuto, per cui la donna più difficilmente riesce ad accedere a tutto il suo potenziale”.

“La sessualità oggi è generalmente calibrata sul funzionamento maschile mentre la donna è chiamata ad adeguarsi, ciò che le impedisce di esplorare tutto il proprio potenziale”

“Il mio obiettivo è permettere agli interessati di avere ascolto e risposte alle proprie domande. Le questioni che vengono più spesso sollevate sono quelle inerenti la salute del pavimento pelvico e il raggiungimento dell'orgasmo. A questo proposito ci sono anche miti da sfatare, per il bene del piacere femminile, che ancora vanno a fare leva su un concetto di prestazione, come l'idea dell'orgasmo vaginale piuttosto che della clitoride, o del famoso punto G. Così le donne che riescono a raggiungere uno continuano a sentirsi inadeguate perché non raggiungono piacere in altro modo, e sentirsi inadeguati rende più difficile il tutto. Recenti studi di anatomia hanno dimostrato che la clitoride è molto più grande di quanto finora pensato, e si estende prevalentemente all'interno del corpo femminile. Per questo possiamo in tutta tranquillità dire che cambia solo il punto in cui viene stimolata. E d'altro canto sono in pochi a sapere che gran parte del canale vaginale non presenta terminazioni nervose. Chiudendo questa parentesi, la mia offerta è a 360 gradi e va dall'informazione, alla conoscenza, al massaggio che si può ricevere o apprendere a praticare secondo curiosità o desideri della persona. Su questo punto devo dire che la corretta comunicazione è per me di fondamentale importanza. Mentre nelle regioni germanofone (personalmente mi sono formata in Germania e Austria) questa realtà è più presente e conosciuta, al Sud delle Alpi può venire ancora fraintesa. Esistono anche più tabù riguardo la sessualità, ma questo mi fa dire una volta di più che è bene che vi siano luoghi come il Salotto di PiacereDonna”.

Ma in che cosa si differenzia in particolare la fisiologia femminile da quella maschile?

“Il modo in cui accedono alle loro più alte energie è diametralmente opposto: l'uomo lo fa attraverso il sistema simpatico, la donna attraverso il parasimpatico. Dunque l'uomo attraverso la potenza, l'azione, la donna attraverso il rilassamento, l'abbandono. Due funzionamenti perfettamente complementari fatti per felicemente coesistere, ma è necessario conoscerli. La sessualità proposta generalmente oggi è prettamente calibrata sul funzionamento dell'uomo, sulla prestazione, a cui spesso la donna si sente chiamata ad aderire. Il problema è che se la donna sente in qualche modo di dover essere prestante, secerne adrenalina, e così viene meno per lei la possibilità di abbandonarsi”.

La parola “sesso” rimanda ancora all'atto della penetrazione, ciò che lei trova riduttivo.

“Assolutamente, se c'è un'idea a cui mi oppongo fermamente è che il sesso considerato “vero”, si riduca ad alcuni minuti di penetrazione. Torniamo a un cliché prettamente maschile. Per

ti studi di anatomia hanno dimostrato che la clitoride è molto più grande di quanto finora pensato, e si estende prevalentemente all'interno del corpo femminile. Per questo possiamo in tutta tranquillità dire che cambia solo il punto in cui viene stimolata. E d'altro canto sono in pochi a sapere che gran parte del canale vaginale non presenta terminazioni nervose. Chiudendo questa parentesi, la mia offerta è a 360 gradi e va dall'informazione, alla conoscenza, al massaggio che si può ricevere o apprendere a praticare secondo curiosità o desideri della persona. Su questo punto devo dire che la corretta comunicazione è per me di fondamentale importanza. Mentre nelle regioni germanofone (personalmente mi sono formata in Germania e Austria) questa realtà è più presente e conosciuta, al Sud delle Alpi può venire ancora fraintesa. Esistono anche più tabù riguardo la sessualità, ma questo mi fa dire una volta di più che è bene che vi siano luoghi come il Salotto di PiacereDonna”.