

DM IN PRIVATO

FINO A CHE PUNTO *siamo libere a letto?*

Lo chiediamo al sessuologo
Willy Pasini, che nel suo
saggio appena uscito individua
le prigioni interiori che ancora
bloccano il piacere femminile

di FLORA CASALINUOVO scriveteci a dminprivato@mondadori.it

«Certe donne non sono fatte per essere domate. Forse hanno bisogno di restare libere finché non trovano qualcuno di altrettanto selvaggio con cui correre». Questa frase viene pronunciata da Carrie Bradshaw, la protagonista del telefilm cult *Sex and the City*. E campeggia nella prima pagina di *Libere a volte sfrontate* (Mondadori), il nuovo saggio dello psichiatra e sessuologo Willy Pasini, appena arrivato in libreria. «Oggi molte ragazze e signore scelgono di essere single, di rimanere indomite come dice Carrie» spiega l'autore. «Hanno abbattuto regole e convenzioni sociali, diventano padrone della loro esistenza e del loro piacere. Eppure, sono ancora imprigionate da troppe costrizioni interiori».

Quali sono le prigioni interiori di noi donne?

«Una delle più forti è il senso di colpa. La donna del 2014 è un'ottima professionista, una mamma dolcissima e una patita del burlesque, ma si sente inadeguata perché non crede di fare ogni cosa al meglio. Così, invece di fermarsi a riflettere e valutare con calma la realtà, pretende ancora di più da se stessa e cade nel vortice dell'ansia da prestazione. Ecco, a queste signore consiglio di guardarsi indietro, di osservare le madri e le nonne che le hanno precedute: hanno fatto passi da gigante rispetto a loro e possono ritenersi soddisfatte. Anzi, devono osare ancora di più: andare controcorrente, prendersi ciò che vogliono. Solo così nel sesso si sentiranno soddisfatte e senza rimorsi».

Almeno abbiamo conquistato più libertà?

«Sì, ma c'è ancora parecchia strada da percorrere. Lo confermano studi autorevoli: un'italiana su due non raggiunge l'orgasmo, solo il 30% prova il piacere vaginale. E tante mie pazienti si lamentano di non sentire più desiderio per il partner. Anche in questi casi, la colpa è delle prigioni interiori, come l'educazione o i tabù che ancora frenano la sessualità. Moltissime donne, per esempio, non conoscono il proprio corpo e non sanno come arrivare all'apice. Ma non è mai troppo tardi per accarezzarsi, per esplorare ogni centimetro di pelle, per vedere cosa si prova con un sex toy. Quante di voi cercano il piacere da sole, magari usando un vibratore? Pochissime. Allora, vi invito a farlo subito,



stasera. La vera rivoluzione passa proprio da qui: scoprite il vostro corpo senza indugio e vedrete che il piacere non è legato solo al rapporto con il partner. Anzi. L'universo femminile dovrebbe ricordarsi che è superiore a quello maschile: una donna può raggiungere il picco più volte di seguito, ha orgasmi diversi (clitorideo, vaginale, anale) e non vive il limite della fase "refrattaria", quel momento dopo il coito in cui lui non può avere l'erezione».

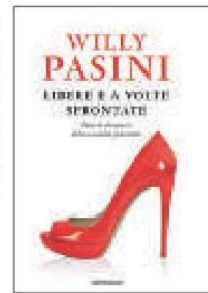
Ma nella corsa di tutti i giorni come si fa a recuperare spazio per il piacere e la gioia del sesso?

«Il trucco è liberare la fantasia. Ogni donna ha qualche sogno erotico che colora la mente e i ricordi, che aggiunge

110 WWW.DONNAMODERNA.COM

Foto: P. P. P.

Nel suo nuovo libro, lo psichiatra Willy Pasini esplora tutte le sfumature della sessualità femminile, attraverso le storie delle sue pazienti. Dalle più esuberanti e trasgressive, che giocano con i sex toys e fanno gli scambi di coppia, a quelle ancora prigioniere delle convenzioni sociali. Un ritratto dei nuovi costumi sessuali, con un occhio alle terapie migliori per curare i disturbi più diffusi (*Libere e a volte sfrontate*, Mondadori, 17,50 euro).



LA CRISI CI RENDE PIÙ CORAGGIOSI. ANCHE IN AMORE

Le coppie del nuovo millennio sono coraggiose. E fanno scelte controcorrente. Ci sono quelle childfree, che non fanno figli per scelta (in Italia sono il 20%), le unioni lesbo che non hanno paura di uscire allo scoperto e le donne coraggiose che vivono fino in fondo le gioie di un rapporto con uomini più giovani anche di 20 anni. «In un momento di difficoltà e crisi come quello attuale, si cercano prima di tutto la gioia e la soddisfazione personale» dice Willy Pasini. «E questo vale anche nei rapporti sentimentali, dove si insegue sempre di più la realizzazione dei propri desideri. Vogliamo essere felici almeno con le persone che scegliamo. Ecco perché abbiamo sempre meno paura del giudizio altrui. E credo che questo sia un grande passo avanti».

un pizzico di brivido al rapporto. Ecco, coltivismolo: aggiungiamo qualche dettaglio, lavoriamo d'immaginazione, pensiamoci nei momenti più insoliti. E non obblighiamoci a metterlo in pratica o a dividerlo con il compagno, perché diventerebbe reale e, come ogni cosa vera, sarebbe travolta dalla routine».

Oggi però c'è una percentuale di donne che non ha paura di provare anche le pratiche sessuali più estreme. Sono loro le più felici?

«Non se obbediscono al cliché del sesso a tutti i costi, usa e getta, come se fosse questo a farle sentire più libere. La verità è che oggi molte donne vanno a caccia di sensazioni

forti solo per dovere, come se il piacere fosse un obbligo. O magari perché è il partner a fare certe richieste, a spingerle verso lo scambio di coppia o il bondage. Queste però non sono trasgressioni autentiche, che nascono da dentro, ma il tentativo di essere "alla moda" anche a letto».

Qual è la strada da percorrere?

«Quella che mette la giusta distanza tra sesso e cuore. In passato tutto era improntato sul romanticismo, ora solo sulla carnalità. La sessualità migliore è quella che trova un equilibrio tra le due componenti, che accetta gli "scopamici" ma che ha anche la voglia e il coraggio di continuare a cercare il grande amore».