

Mamma, da dove vengono i bambini?

# Manualetto pratico di educazione sessuale



Questa notte ho osservato il mio papà e la mia mamma: credo che il mio papà stia rubando il mio latte...

# **Manualetto pratico di educazione sessuale**

24.1.2001

## **Indice**

### **Premessa**

### **CAPITOLO 1 - Note storiche, sociologiche e biologiche**

La necessità della riproduzione della specie

Dati anagrafici

Gli interventi esterni - Lo Stato

L'essere umano e i suoi bisogni

L'importanza del corpo

Il corpo maschile, gli organi sessuali maschili

Il corpo femminile, gli organi sessuali femminili

Le parti più sensibili del corpo femminile, le zone esogene

Il ciclo - Le mestruazioni

Il concepimento, la gravidanza, il parto, la menopausa

La riproduzione

- negli esseri viventi in genere

- degli umani

Formazione della famiglia, origine

La coppia, i figli, la vita della coppia

La comunicazione nella coppia

Il corteggiamento, le amicizie, il ballo, la simpatia, l'innamoramento

La scelta del partner

Le agenzie matrimoniali

Il partner straniero

Il partner con figli

Il fidanzamento

Il matrimonio

La separazione dei coniugi

Il divorzio

La vita da "single"

La vedovanza

Le "vedove verdi"

Le famiglie monoparentali

L'adozione

Forme di unione matrimoniali diverse

- Il matrimonio precoce

- La bigamia, l'amante, il "flirt", l'avventura, la scappatella, il tradimento

-La poligamia

-La convivenza

Le fasi ABC

Ciò che desidera l'uomo

Ciò che desidera la donna

Attenzione!

## **CAPITOLO 2 – Il comportamento sessuale degli umani, la procreazione**

### **Suggerimenti pratici**

La lotta per la conquista della donna, comportamento con una donna

La prima volta

Le volte successive

L'uscita con la ragazza / il ragazzo / gli amici e/o le amiche

La separazione dei fidanzati

La gara per non essere escluse

Il rapporto intimo (coito), l'ambiente, il momento, il dono di se stessi

I massaggi erotici, i giochi erotici, le posizioni

L'importanza dell'immaginazione, l'erotismo, la cultura del sesso

L'appetito sessuale, il desiderio, la libido

L'orgasmo - l'orgasmo maschile

- l'orgasmo femminile

I sette livelli in amore, l'orgasmo continuo (metodo californiano), l'uscita dello spirito dal corpo, il nirvana

Il ringraziamento

## **CAPITOLO 3 – LA VITA DI COPPIA, annessi e connessi**

### **Gli accessori erotici, abbigliamenti e connessi**

per l'uomo

per la donna

unguenti

meccanici

musicali

arredi

Gli accessori del perfetto Dongiovanni

Gli accessori della perfetta Gentildonna

Gli alimenti e i preparati afrodisiaci

Le prime esperienze sessuali

- per l'uomo

- per la donna - la deflorazione

le giovinette, la donna immatura

## **CAPITOLO 4 – Aspetti medici e sociopsicologici**

### **La contraccezione**

Gli anticoncezionali

naturali

meccanici

chimici

altro

I tests

### **Le malattie veneree, la prevenzione, la cura, l'igiene**

L'igiene

Le malattie dell'apparato riproduttivo maschile (urologia),

La prostata, le vie urinarie, i testicoli

La sterilità – dell'uomo – della donna

La fertilità

### **Pratiche e malattie sessuali psicosomatiche**

La timidezza, la depressione, il complesso di inferiorità

La verginità

La frigidity

L'impotenza

La ninfomania

**I maniaci: piccoli e grandi guardoni, gli esibizionisti, i misogini**

**Il nudismo**

**Le molestie sessuali**

**Le violenze sessuali, lo stupro**

**L'astinenza**

**I surrogati**

**La masturbazione, il petting**

**La pornografia**

**Il sesso spettacolo**

**La prostituzione**

**Pratiche sessuali e/o mediche**

**La circoncisione**

**La castrazione**

**L'ablazione del clitoride**

**L'infibulazione**

**Il raschiamento, l'asportazione dell'utero e/o delle ovaie**

**L'ablazione di o dei seni**

**La chirurgia estetica, i seni al silicone**

La vasectomia (vedi capitolo Gli anticoncezionali)

**Gli incidenti sessuali**

**Le moderne tecnologie e il sesso**

**Le malformazioni sessuali, i transessuali, gli asexuali**

**Le perversioni sessuali , le pratiche sessuali anormali**

- **l'amore di gruppo**

- **lo scambio di coppia**

- **l'omosessualità**

- **la pedofilia**

- **altro** (animali, pratiche sadomaso, l'incesto, ecc.)

**L'educazione sessuale**

**Mamma, da dove vengono i bambini?**

**Bibliografia succinta, siti internet**

----- XXXXXXXX-----XXXXXXXXXX-----XXXXXXXXXX-----XXXXXXXXXX-----

## **Premessa**

I giovani devono imparare ad affrontare la vita, e il sesso è un aspetto importante della vita.

A chi compete il compito di insegnare ai giovani come comportarsi nell'ambito sessuale?

Devono farlo i genitori, la scuola la chiesa o i giovani devono farsi le loro esperienze da soli?

Siamo dell'opinione che è compito di chi le ha vissute, rendere disponibili le proprie esperienze a chi desiderasse prenderne conoscenza. Si raccomanda pure la visione dei siti citati alla fine.

In questo manualetto sono condensate le esperienze di uomini e donne di diversa astrazione ma che hanno in un modo o nell'altro voluto / saputo approfittare di quel meraviglioso dono che la natura ha fatto agli umani: l'amore, il piacere e la gioia di una relazione sentimentale.

Essi auspicano che tutti possano partecipare a questa gioia approfondendo le proprie conoscenze, migliorando le proprie prestazioni e raggiungendo la pace interiore. Fate l'amore e non la guerra!

Auguriamo a tutti buona lettura e tanta felicità nella vita.

PS: ci scusiamo con i lettori per le manchevolezze, gli errori, le imprecisioni, ecc. In caso di dubbio s'invita il lettore a voler consultare un'enciclopedia specializzata. Il presente trattato non deve sostituire il medico specialista il cui parere è in ogni caso prioritario.

(Copy rights : è vietata la riproduzione a fini commerciali)

**Il presente manuale può essere scaricato gratuitamente dal sito:**

**[https://imparalavita.ch/ita/politics\\_docs.html](https://imparalavita.ch/ita/politics_docs.html)**

## CAPITOLO 1

### Note storiche, sociologiche e biologiche

#### La necessità della riproduzione della specie,

Dato che gli esseri viventi sono mortali, per garantire la sopravvivenza delle specie la natura vuole che gli esseri viventi si riproducano.

La riproduzione ai fini della riproduzione della specie e tutti gli atti necessari a tal fine sono perciò innati sotto forma di istinto di conservazione della specie che anche ogni essere umano possiede in misura più o meno accentuata.

La riproduzione è assicurata dalle femmine che appunto dispongono dell'apparato riproduttivo con il quale generano i nuovi esseri della stessa specie.

Tranne rare eccezioni l'apparato riproduttivo femminile è attivato solo quando lo sperma prodotto dai maschi incontra l'ovulo all'interno del corpo della femmina e lo feconda.

#### Dati anagrafici

In Europa nascono circa 102 esseri umani maschi ogni 100 femmine.

Tra i 20 e i 40 anni numericamente maschi e femmine sono equilibrati. Dopo i 40 anni la maggior mortalità maschile crea un sovrappiù di femmine, disparità che con l'età va vieppiù accentuandosi tanto che 2/3 degli ultra ottantenni sono femmine.

La voce secondo cui ci sarebbero 7 donne per un uomo è senza fondamento. Solo in caso di conflitti importanti che decimano la popolazione maschile si crea un sovrappiù di donne, che in passato tuttavia non ha superato il 10 - 20 % limitatamente alla generazione tra i 20 e i 40 anni.

In Svizzera la durata di vita per gli uomini è in media 81 anni e per le donne 84 anni circa.

#### Gli interventi esterni, lo Stato.

In linea di massima si distinguono due generi di interventi esterni:

Gli interventi che concernono **la salute** delle persone, della coppia e della famiglia e gli interventi **sociali e di carattere demografico**

**Salute.** Solitamente sono opera di specialisti privati o dipendenti pubblici quali medici, ginecologi, urologi, consulenti di varia natura, ecc. A alcuni anni negli ospedali, accanto ai reparti maternità, troviamo anche dei reparti che si occupano di fertilità e assistenza al concepimento. Caratteristici sono la fecondazione artificiale e il concepimento in vitro. Da ricordare anche i consulenti in ambito sessuale che aiutano la coppia a risolvere i problemi personali in ambito sessuale e di relazione all'interno della coppia.

**Socialità e demografia.** Solitamente sono di competenza dello Stato, del Parastato e/o di altri enti di natura pubblica.

Da diversi anni i paesi più sviluppati sono confrontati con una crescente denatalità. Notoriamente per riprodurre la popolazione è necessario che ogni donna partorisca in media circa 2,2 bambini. Questa cifra, detta tasso di fertilità, varia però da una nazione all'altra. In Svizzera e nelle nazioni confinanti il tasso di fertilità varia da circa 1 a circa 1,5. Evidentemente è troppo poco per riprodurre la popolazione esistente e alla lunga mette in pericolo la stessa sopravvivenza della specie. I Governi e i politici sono coscienti del problema e da tempo hanno proposto aiuti di vario tipo alle donne e alle famiglie, però con risultati piuttosto modesti. Gli aiuti sono di tipo finanziario (sussidi di vario tipo, sostegno alle famiglie, ecc.), di tipo sociale (asili nido, vacanze per i neogenitori, assistenza al rientro sul mercato del lavoro, sussidio alle imprese che assumono le neomamme, ecc.), la ricerca in ambito educativo, sociale e politico per comprendere e combattere il fenomeno.

Tuttavia il problema sta a monte: con la generale riduzione del potere di acquisto le persone e soprattutto le donne (e/o le coppie) tendono a rinviare matrimoni e gravidanze a tempi migliori e conseguentemente l'età media al primo parto è ora ben oltre i 30 anni. La frenetica vita odierna e

l'utilizzo eccessivo dei mezzi di comunicazione elettronici ha atomizzato la società e le singole persone hanno difficoltà a relazionarsi e a trovare un partner adeguato. Ormai siamo giunti al punto in cui non di rado un semplice corteggiamento, un regalo o un messaggino viene denunciato come molestia sessuale (stalking), vale a dire che tutto diventa più complicato e la conseguenza è anche la presenza di un grande numero di persone sole (i "singel") e di anziani.

Facilitare gli incontri e i rapporti tra i sessi oggi non rientra nei compiti dello Stato che esita a intervenire anche in nome del rispetto della "privacy". Al contrario, quando le dittature europee abbisognavano molti soldati, questi rapporti intra-sessuali erano incentivati alla grande e i governi organizzavano grandi feste, campeggi, colonie estive e invernali, attività sportive, ecc. dove i giovani potevano incontrarsi e accoppiarsi facilmente. Anche gli incontri religiosi servivano a questo scopo, ma ormai le religioni cristiane sono in perdita di velocità. Tutto è lasciato all'iniziativa privata (per esempio i siti d'incontro e le agenzie matrimoniali) e al caso. Peccato.

### **L'essere umano e i suoi bisogni**

Lo psicologo americano Maslov ha illustrato quelli che secondo lui sono i più importanti bisogni degli esseri umani. Il non soddisfacimento dei bisogni comporta gravi conseguenze psico-fisiche non escluso il suicidio (vedi "Psicologia sociale" stesso CD/sito).

L'istinto di conservazione della specie e conseguentemente la fecondazione, ecc. sono uno dei bisogni comuni e più importanti per tutti gli esseri viventi. Nell'essere umano questo bisogno è abbinato a molti altri bisogni fisici (bisogno di calore, di sentire gli ormoni, dell'orgasmo, ecc.) e psichici (affetto, sicurezza, successo, considerazione, calore umano, ecc.).

Altri bisogni fisici sono respirare, bere, mangiare, dormire, la salute, ecc.

Altri bisogni psichici sono la socialità, la spiritualità, la sicurezza, ecc.

Il soddisfacimento di un bisogno conferisce un senso più o meno accentuato di felicità particolarmente accentuato nel rapporto affettivo e sessuale. Conseguentemente il rapporto affettivo/sessuale, con o senza fini riproduttivi, è istintivo e molto ambito.

### **L'importanza del corpo**

Mens sana in corpore sano, dicevano i romani. Ciò vale anche per la sessualità che può essere paragonata a un esercizio sportivo: migliore è la forma fisica e migliore è il risultato.

Un corpo in piena forma facilita la gravidanza e il parto, rende l'uomo più potente e resistente

Tuttavia anche qui vale la regola d'oro: non esagerare perchè il troppo storpia.

Come per ogni buon sportivo, l'alimentazione, l'igiene (con visite regolari del medico, del dentista, dal parrucchiere, ecc.) e una moderata ma costante attività fisica sono molto importanti.

Particolare attenzione va data all'alimentazione che deve essere equilibrata (fibre, proteine, carboidrati, ovvero verdura e frutta fresche, pasta, carne, latticini, ecc. ben masticati e ingeriti in quantità solo sufficiente a coprire il fabbisogno in vitamine e proteine, ecc.).

Bisogna limitare gli zuccheri, i grassi animali, il caffè e l'alcool; evitare il fumo e le droghe e ogni abitudine che generi una dipendenza.

L'attività fisica regolare, il morale alto, una buona educazione e cultura abbinati a cortesia e altruismo sono fondamentali per una buona condizione psicofisica.

Nella nostra società il corpo e la sua bellezza sono una vera cultura:

- lo sport per giovani, uomini e donne ha per fine la costituzione di un fisico perfetto
- la bellezza con i suoi concorsi di bellezza e l'elezione delle reginette, ecc.
- il culturismo fisico soprattutto per uomini che non lesinano sforzi e mezzi per poter esibire corpi muscolosi fino all'inverosimile, spesso complicandosi anche la vita.

- l'arte che ritrae il corpo umano in tutte le forme possibili, ecc.

La bellezza del corpo umano corrisponde a criteri ben definiti anche se a volte discutibili (vedi pure "Ciò che desidera l'uomo" e "il complesso di inferiorità").

Dividendo il peso per il quadrato dell'altezza in metri si ottiene l'indice di massa corporea che **dovrebbe** situarsi tra 21 e 25.

È possibile approfondire la conoscenza del corpo umano consultando un'enciclopedia medica.

### **Il corpo maschile, gli organi sessuali maschili**

Il pene con il glande, il prepuzio, l'uretra ecc.  
 lo scroto con i testicoli e i vari canali spermatici  
 le vescichette seminali, le ghiandole di Cowper  
 la prostata  
 il pube

Il glande è la parte più sensibile degli organi genitali maschili.

Quando l'uomo è sessualmente eccitato la pressione del sangue nel pene aumenta. Conseguentemente il pene s'ingrandisce e si erge (erezione). Solo un pene eretto è in grado di penetrare correttamente nella vagina ed eiaculare. In condizioni normali il pene è floscio.

Normalmente la pelle che ricopre il glande (prepuzio) scorre lungo il pene e permette di scoprire completamente il glande. Un pene eretto medio è lungo tra 14 e 18 cm.

I testicoli producono spermatozoi (e l'ormone testosterone) in continuazione.

Gli spermatozoi, lunghi circa 1/4 di mm, si accumulano nelle vescichette: al momento dell'eiaculazione scendono lungo il condotto spermatico e si uniscono al liquido spermatico prodotto dalla prostata e dagli altri organi e ghiandole. Nel pene lo sperma imbocca l'uretra attraverso la quale esce velocemente dall'organo genitale maschile.

Lo sperma è un liquido bianco opaco, appiccaticcio. La quantità eiaculata è variabile e dipende da vari fattori quali il tempo passato dall'ultima eiaculazione, il grado di eccitazione, lo stato di salute, l'età e il peso dell'uomo, ecc.

Il corpo maschile è generalmente completo a 16 - 18 anni ed è in media 10- 20 % più lungo e più pesante di quello femminile. L'uomo è fisicamente più potente della donna.

Nel maschio lo strato di grasso si trova tra le ossa e i muscoli. I muscoli, coperti dalla sola pelle, sono più appariscenti. Il corpo maschile è pure più peloso di quello femminile.

Negli uomini la circonferenza addominale dovrebbe essere del 10 % inferiore del giro anca.

### **Il corpo femminile, gli organi sessuali femminili**

I seni con i capezzoli  
 la vulva con le grandi labbra e le piccole labbra  
 il clitoride,  
 l'uretra,  
 la vagina con l'imene, il "punto G", la mucosa e l'utero, la ghiandola di Bartolini  
 i tromboncini e le ovaie  
 il pube

Il "punto G" è una zona particolarmente sensibile circa 4 cm all'interno della vagina, in alto. Conformato come un ispessimento della parete vaginale, assieme al clitoride, il punto G è uno dei due punti più sensibili dell'apparato genitale femminile (si trova al centro della parte interna del clitoride) e permette alla donna di avere l'orgasmo vaginale. Recenti studi (Università dell'Aquila - Emmanuele Jannini) hanno dimostrato che non tutte le donne sono sensibili nel "punto G".

Quando la donna è sessualmente eccitata la pressione del sangue negli organi genitali aumenta.

<https://it.wikipedia.org/wiki/Ossitocina>

Conseguentemente i capezzoli si ingrandiscono, la vulva diventa turgida e la vagina si inumidisce per facilitare la penetrazione del pene e il movimento degli spermatozoi. Inoltre chimicamente la mucosa diventa basica condizione necessaria alla sopravvivenza degli spermatozoi. In condizioni normali e nelle donne vecchie la vulva è flaccida.

Il corpo femminile è completo e si presenta nella sua forma migliore dopo la pubertà (12 - 15 anni) e fino alla menopausa (fine delle mestruazioni, circa a 50 anni). La donna matura fisicamente e sessualmente prima dell'uomo. Dopo la menopausa il corpo femminile sfiorisce più rapidamente, tuttavia la donna è biologicamente più resistente e perciò vive più a lungo dell'uomo e conserva più a lungo la lucidità dell'intelletto.

Nella donna lo strato naturale di grasso si trova sotto la pelle, ciò che conferisce al corpo delle linee curve, forme arrotondate e un maggiore isolamento termico. I muscoli, nascosti sotto lo strato di grasso, sono meno evidenti.

Facilmente il grasso in eccesso forma delle pieghe antiestetiche (per esempio la cellulite).

Il corpo, e quello femminile in particolare, è diventato un simbolo. La figura ideale personificata dalle modelle, dalle reginette di bellezza e dalle attrici cinematografiche sono il sogno di molte donne che fanno del proprio aspetto estetico un potente richiamo sessuale.

Attualmente la modella tipo è alta circa 175-180 cm, ha il giro spalle di 90 cm, il giro vita di 60 cm e il giro fianchi di 90 cm; peso circa 56 kg. Ben poche donne hanno un corpo perfettamente conforme a questi requisiti e la loro forma fisica si mantiene tale solo per pochi anni: infatti l'età, la sedentarietà, lo stress, le gravidanze e l'alimentazione troppo ricca appesantiscono facilmente il corpo femminile. Questo processo è più evidente nella razza nera ma diffusissimo anche nei paesi occidentali. Si ricorda che esiste pure l'indice di massa corporea per uomini e donne.

Il corpo femminile ha più ormoni di quello maschile e, secondo recenti ricerche, il cervello femminile ha un funzionamento più rapido. La donna è generalmente più aggraziata dell'uomo.

Generalmente i capelli femminili sono più folti e l'estremità dei capelli delle donne tende a dividersi in due. Una donna bionda ha normalmente tra i 120'000 e i 160'000 capelli.

Nelle donne la circonferenza addominale dovrebbe essere del 15 % inferiore del giro anca.

### **Le parti più sensibili del corpo femminile, le zone esogene**

Tutto il corpo femminile è molto sensibile al contatto epidermico,

Sono però particolarmente sensibili:

- in generale gli organi genitali, la bocca e le labbra, gli occhi, le cosce, il collo e la nuca, la schiena lungo la spina dorsale, l'interno delle ginocchia - in particolare la clitoride, la vagina e i capezzoli (vedi pure il capitolo: il massaggio erotico)

La clitoride è l'organo esterno più sensibile; la vagina è la parte interna più sensibile, in particolare "il punto G" che si trova circa 4 cm in alto all'interno della vagina e probabilmente corrisponde al centro della clitoride. Nelle donne la sensibilità del punto G può variare da poco o niente a una sensibilità superiore a quella della parte sporgente della clitoride. La clitoride è un organo che ha la forma di un omino con una testa piccola che sporge all'estremità superiore delle piccole labbra, due gambe che avvolgono la vagina e due braccia che sono le radici disposte +o- nelle cosce. Nell'insieme di questo organo ci sono più di 8000 terminazioni nervose che rendono l'organo molto sensibile soprattutto alla pressione. Per questo teoricamente non dovrebbe esserci differenza tra le sensazioni create dalla manipolazione della parte sporgente e quella esplicata all'interno della vagina, per cui il succitato orgasmo clitorico (preminente) e quello vaginale probabilmente sono differenze soggettive. <https://www.ilpost.it/2016/09/20/la-clitoride-spiegata-bene/>



### **Il ciclo - Le mestruazioni**

Durante l'età fertile della donna (circa da 15 a circa 45-50 anni) una volta al mese un ovulo (raramente più di uno) esce dalle ovaie e può essere fecondato da uno spermatozoo, nel qual caso si insedia nella mucosa dell'utero. L'ovulo ha un diametro di circa 1/4 di mm. Quando uno spermatozoo è penetrato nel suo interno fecondandolo l'ovulo si chiude a riccio. Nell'ovulo inizia immediatamente la suddivisione delle cellule che darà luogo alla formazione del feto.

Dopo qualche giorno di permanenza nelle tube e nell'utero (periodo fertile), l'ovulo che non è stato fecondato continua il suo viaggio verso la vagina e poi verso l'esterno, trascinato dal liquido mestruale che contiene anche un po' di mucosa (da cui il colore rosso intenso) e un po' di sangue. Questo flusso perdura alcuni giorni e spesso è accompagnato da dolori addominali e malessere. La secrezione mestruale di una donna sana non è velenosa nè contagiosa, tuttavia è meglio evitare rapporti sessuali durante le mestruazioni in quanto, oltre al fatto igienico, potrebbero comportare qualche scompenso nel decorso del ciclo. Da notare che la secrezione mestruale, in particolare il sangue, di una donna malata di AIDS è una pericolosa fonte di contagio.

Nel corpo femminile ci sono migliaia di ovuli (in diminuzione con l'età) ma solo gli ovuli fecondati possono generare una gravidanza.

Per ovviare agli inconvenienti derivanti dalle perdite mestruali le donne usano normalmente degli assorbenti igienici da applicare all'esterno o dei tamponi assorbenti da introdurre nella vagina. I tamponi assorbenti, oltre che scomodi

Il malessere premestruale e mestruale (nausea, dolori addominali, emicrania, ecc.) può essere più o meno intenso. In certi casi causa persino delle turbe caratteriali (ipersensibilità, aggressività,

depressioni, ecc.) per cui si parlerà di sindrome premestruale o mestruale. Nei casi estremi la sindrome mestruale assume l'importanza di una patologia e richiede un intervento medico.

Giorni fertili (vedi capitolo gli anticoncezionali naturali).

Le prime mestruazioni sono una tappa importante nella vita di una donna e segnano l'inizio dell'età fertile. Questa fase è spesso accompagnata da timori e ansie.

Le irregolarità del ciclo, soprattutto se accompagnate da altri sintomi, dovrebbero sempre essere oggetto di esame medico perché potrebbero essere il sintomo di gravi malattie come la sindrome dell'ovaio policistico. Sul mercato esiste un bracciale elettronico (AVA) che aiuta a seguire il ciclo.

### **Il concepimento, la gravidanza, il parto, la menopausa**

È probabile che, per garantire la qualità del DNA e la regolare conformazione del nascituro e della discendenza, la natura ha voluto che ci fosse a disposizione il patrimonio genetico di due individui creando così la necessità biologica dell'accoppiamento.

Quando lo spermatozoo feconda l'ovulo ha inizio la gravidanza: è **il concepimento**.

Quando gli spermatozoi sono nella vagina danno avvio a una affannosa corsa verso l'ovulo da fecondare: è una selezione naturale perché solo il primo arrivato (il migliore o uno dei migliori) è quello che può fecondare l'ovulo. Ovviamente tanto maggiore è il numero di spermatozoi in gara e tanto migliore sarà la qualità del vincitore. È perciò nell'interesse della donna ricevere il più gran quantitativo di sperma possibile, dunque è suo interesse eccitare il più possibile il maschio affinché ciò avvenga (vedi pure "i giochi erotici").

È buona cosa se i futuri genitori hanno pianificato il concepimento e desiderano il figlio/a che nascerà.

Molti genitori desiderano poter determinare in anticipo il sesso del nascituro. Per via naturale ciò è piuttosto difficile e aleatorio: si dice per esempio che se il concepimento è stato effettuato nella prima metà del periodo fertile il nascituro sarà femmina e viceversa, ecc.

I cromosomi contengono il patrimonio genetico. Le donne hanno i cromosomi **X** e gli uomini **X** e **Y**. Il sesso viene determinato da una combinazione casuale di cromosomi e le probabilità sono più o meno 1 a 1. (  $X + X =$  femmina ;  $X + Y =$  maschio ).

Taluni ospedali specializzati sono in grado di pilotare il sesso del nascituro mediante la fecondazione dell'ovulo con cellule opportunamente preselezionate.

I cromosomi possono essere danneggiati per esempio da radiazioni ionizzanti (radiografie, contatto con materiale radioattivo, ecc.) o da sostanze chimiche. Negli uomini (dati il ricambio e la continua produzione di spermatozoi nuovi) il pericolo di una deformazione genetica della prole si estingue con buona probabilità dopo 3 mesi. Nelle donne un danno ai cromosomi delle cellule degli ovuli è permanente e può senz'altro sfociare in una deformazione genetica della prole anche dopo decenni. Comunque esistono esami che permettono di depistare eventuali danni ai cromosomi e le malformazioni genetiche.

Nel caso di uno o entrambi i genitori sterili il concepimento può avvenire artificialmente.

- Fecondazione artificiale: si immette nell'utero dello sperma prelevato dal marito (o per via naturale o per via chirurgica) o offerto da un donatore.

- Fecondazione in provetta: si preleva dal corpo della donna uno o più ovuli e si fecondano in un ambiente idoneo esterno mediante spermatozoi del marito o di un donatore. In seguito un ovulo fecondato viene reinserito nell'utero (che non necessariamente è quello della madre).

Attualmente è possibile conservare sperma e ovuli a bassa temperatura anche per periodi prolungati. Ha tuttavia sollevato molte discussioni la scelta di una donna di farsi fecondare con lo sperma del marito deceduto anni prima: i suoi figli sono orfani ancora prima di nascere!

Dato che solitamente si tratta di persone con scemata fertilità, normalmente la fecondazione artificiale richiede parecchi tentativi prima di dare un esito positivo che comunque non è scontato. Inoltre i trattamenti ormonali preventivi implicano non poche incognite per cui la scelta di una fecondazione artificiale deve essere ponderata attentamente.

In ogni caso è consigliabile far seguire la donna durante la gravidanza da un medico o da uno specialista, possibilmente lo stesso che poi assisterà la puerpera durante il parto. Questo è tanto più importante nel caso di problemi come una gravidanza extrauterina o altro.

Normalmente la donna sente di essere gravida; talune soffrono persino di vomito e/o senso di pesantezza. In ogni modo la donna se ne accorge dopo poche settimane in seguito alla mancanza o alla irregolarità delle mestruazioni.

### **La gravidanza**

Normalmente la gravidanza dura 270 giorni (9 mesi).

Solo a partire dal quinto / sesto mese è visibile una protuberanza del ventre della madre.

Normalmente la madre può condurre una vita normale fino a pochi giorni prima del parto e intrattenere (con prudenza) relazioni sessuali fino a pochi mesi prima del parto.

Raramente la gravidanza è connessa con uno stato di indisposizione fisica che nei casi più gravi impedisce alla donna qualsiasi attività fisica o richiede un ricovero. Per ragioni mediche a volte è necessario far nascere il bambino prematuramente (settimino) e farlo crescere per qualche mese nell'incubatrice.

Durante la gravidanza è consigliabile seguire gli appositi corsi formativi (per esempio di pianificazione familiare) e preparazione al parto organizzati dagli ospedali.

Durante la gravidanza in molti ospedali viene esaminato il feto per determinarne il sesso (ultrasuoni) e/o depistare eventuali malattie e deformazioni genetiche. Queste ultime analisi essendo invasive (si deve prelevare un poco di liquido amniotico) sono connesse a un pericolo di infezione e/o perdita del feto per cui si consiglia di valutarne bene i rischi e i benefici. Probabilmente nel caso di genitori sani, quando la donna ha un'età inferiore ai 35 anni, i rischi degli esami invasivi sono superiori ai benefici.

Il concepimento e la successiva gravidanza possono ingenerare nella madre o in entrambi i genitori timori, ansia e persino depressioni che richiedono l'intervento di personale specializzato. Per la donna il sostegno/assistenza del compagno, dei parenti e/o altre madri è molto utile.

### **Il parto**

La maternità è una pietra miliare nella vita di una donna: grazie ad essa la donna diventa più matura e cosciente del ruolo che la natura le ha assegnato.

Le doglie sono i dolori acuti ma passeggeri generati dal successivo allargamento del collo dell'utero in vista del passaggio del feto. Le doglie annunciano che il parto è prossimo: più sono ravvicinate (da un massimo di circa 30 minuti a 1 minuto) e più il parto è vicino. In caso di necessità il parto può anche essere provocato anticipatamente.

Un attimo prima dell'espulsione del feto si rompe la placenta e esce il liquido amniotico. La perdita prematura del liquido amniotico rende il parto improcrastinabile.

Durante le doglie, in attesa che il dolore passi, la donna deve respirare fortemente e comprimere l'addome come se dovesse defecare (i muscoli utilizzati sono gli stessi).

Durante questo faticoso esercizio è utile se una persona, per esempio il marito, aiuta (e conforta) la donna abbracciandola per sostenerle la schiena (si evitano danni alla spina dorsale) e la testa. Nel contempo è utile che appoggi una mano sul ventre della partoriente tra i seni e l'ombelico e prema (seguendo le indicazioni della donna) in direzione della vulva per aiutare la donna a "spremere" il nascituro attraverso la vagina (come facevano gli uomini primitivi prima dell'invenzione del taglio cesareo). L'aiuto ricevuto dal compagno in questo momento difficile convincerà la giovane mamma che potrà contare sul suo partner anche in futuro a tutto vantaggio del rapporto di coppia e della serenità della nuova famiglia. Oggigiorno sono praticate anche nuove tecniche di parto come il parto in immersione, il parto in posizione accucciata, ecc. Durante il parto inoltre è da evitare la presenza di estranei che potrebbero intimorire la partoriente.



Generalmente per facilitare il passaggio del feto attraverso la vagina e per evitare una lacerazione del perineo (che potrebbe comportare danni permanenti, un forte calo del desiderio sessuale e anche incontinenza; event. il perineo può essere rieducato con elettrostimolazioni) il ginecologo effettua un taglio nella parte superiore della vagina (perineo), taglio che sarà ricucito

immediatamente dopo il parto. Normalmente il feto viene espulso a testa in avanti e rimane collegato alla madre attraverso il cordone ombelicale.

Fintanto che il cordone ombelicale pulsa il feto riceve sangue e ossigeno dalla madre. Tuttavia ciò dura pochi minuti per cui è necessario che il feto incominci al più presto a respirare autonomamente. A questo scopo bastano alcuni colpetti di incoraggiamento sulle natiche.

Quando il nascituro respira si taglia e si chiude il cordone ombelicale e si ritira la placenta dall'utero. Per lenire il trauma del passaggio dal ventre materno all'ambiente esterno il feto viene appoggiato sul corpo della madre e solo in seguito lavato, asciugato, gli si disinfettano gli occhi, viene avvolto nei panni, ecc. Dopo un parto la donna è generalmente esausta e bisognosa di riposo, tuttavia incomincerà presto ad allattare il suo bambino dando così avvio alla vita di un nuovo essere umano. Si consiglia pure di scegliere i nomi del o dei nascituri prima del parto e di portare seco un regalino per la solerte assistente del ginecologo.

Prima e durante la gravidanza è opportuno rafforzare i capezzoli facendosi baciare/succhiare regolarmente dal partner. Normalmente dopo il parto i seni si gonfiano e da loro il bambino succhia il latte materno che negli umani è un liquido incolore opaco ma molto nutriente e benefico. L'allattamento al seno è pure benefico per la donna e mantiene in forma le ghiandole mammarie inibendo parzialmente la formazione di noduli e cancro al seno. Si consiglia perciò alla donna di allattare al seno da subito, per formare la flora batterica nell'intestino del nascituro, e il più a lungo possibile. In Svizzera le donne che allattano al seno ricevono speciali sussidi dallo Stato e/o casse malati. Va pure ricordato che le casse malati rifondono le spese solo se il parto avviene almeno 270 giorni dopo la sottoscrizione dell'apposita assicurazione che per questo va stipulata prima del concepimento.

Si consiglia pure di approfittare in seguito delle istruzioni e della preziosa e qualificata assistenza alle giovani mamme che i servizi sociali impartiscono gratuitamente persino a domicilio.

Sono pure auspicabili controlli regolari da parte del ginecologo e di un pediatra.

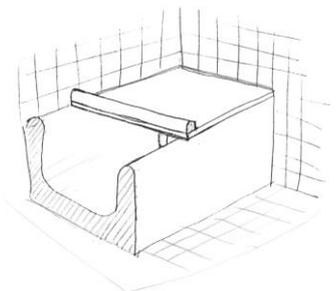
Per facilitare il parto recentemente sono stati sperimentati nuovi modi di partorire: il parto seduto (l'uscita del feto verso il basso è facilitata dal peso del feto stesso), il parto in immersione (posizione naturale : anche fuori dall'utero il feto/neonato si ritrova in ambiente liquido), ecc. Sono comunque possibilità che devono essere concordate anticipatamente (vedi [www.nascerebene.ch](http://www.nascerebene.ch)).

Se la vagina e/o l'apertura nella struttura ossea del bacino è troppo piccola o in altri casi particolari è necessario far uscire il feto attraverso uno squarcio che deve essere praticato chirurgicamente nella pelle del ventre e nell'utero (parto cesareo).

**Da notare che per quanto concerne la vita sessuale in ogni donna il parto ha un impatto diverso. Il normale desiderio e l'attività sessuale riprendono solitamente non prima di 4 - 6 settimane. Se la situazione non si normalizza entro un anno occorre consultare uno specialista.**

È pure utile preparare un asse (con bordino laterale e con sotto due tamponi di posizionamento/fissaggio del tipo ferma porta) da appoggiare sulla vasca da bagno e da utilizzare come superficie d'appoggio per cambiare i pannolini. In seguito, quando il bebè è capace di reggersi in piedi tenendosi a una maniglia, può essere lavato con la doccia nella vasca da bagno. Si sconsiglia di cambiare i pannolini appoggiando il bebè sul tavolo perché facilmente il piccolo, muovendosi, potrebbe cadere per terra ferendosi gravemente.

<http://www.nascerebene.ch/il-parto/dove-e-come-si-partorisce/parto-naturale-a-casa-o-in-ospedale/>



### La menopausa

È l'ultima pietra miliare nella vita sessuale di una donna, ma anche il raggiungimento di un maggiore grado di maturità.

La fine delle mestruazioni segna la fine della fertilità ma anche il passare inesorabile del tempo. È accompagnata da vari sintomi come vampate di calore, emicranie, macchie sulla pelle, ecc. e a volte anche ipertensione, depressione e irascibilità. La maggior parte di questi fenomeni sono transitori e solitamente non compromettono il piacere dell'attività sessuale.

Per alleviare le pene della donna spesso i medici prescrivono trattamenti ormonali che tuttavia devono essere utilizzati con estrema cautela. A loro dovrebbero essere preferite cure a base di medicinali naturali. Dato che la menopausa è accompagnata anche da una incipiente osteoporosi, per compensare la perdita di calcio la donna in menopausa dovrebbe aumentare il consumo di latticini.

Per la donna che non ha figli la menopausa significa anche la fine di una speranza e un senso di inutilità. L'affetto di parenti, amici e soprattutto la vicinanza dei bambini e la possibilità di svolgere qualche attività di carattere sociale sono di grande conforto.

## **La riproduzione**

### **- negli esseri viventi in genere**

La natura ha suddiviso la maggior parte degli esseri viventi in maschi e femmine e ha disposto che per riprodursi occorra il contributo di entrambi. In particolare l'ovulo presente nell'esemplare femminile deve essere fecondato da un'apposita sostanza prodotta dal soggetto maschile.

Interessante è il modo con cui questa sostanza venga trasportata dal soggetto maschile fino a contatto con l'ovulo femminile: tramite il vento o gli insetti nei vegetali e tramite i più disparati apparati negli insetti, ecc.

I mammiferi maschi, tra cui anche l'essere umano maschio, dispongono di un organo sessuale che introducono nel corpo della femmina deponendovi direttamente lo sperma.

Negli animali l'atto sessuale è solitamente brevissimo e limitato ai soli fini riproduttivi. In alcune specie animali e esseri umani primitivi l'atto sessuale è pure un'affermazione di potere del capo branco.

In molte specie animali l'atto sessuale è preceduto da un corteggiamento della femmina da parte del maschio o da una lotta tra i maschi per conquistare le femmine. Queste procedure servono a selezionare gli esemplari più belli o forti e migliorare la specie.

### **- degli umani**

Anche gli esseri umani si riproducono come gli animali e dispongono degli appositi organi.

A differenza degli animali la donna è fecondabile durante tutto l'arco dell'anno e la fecondazione dell'ovulo avviene all'interno del corpo.

Il numero di ovuli fecondati, ovvero della progenie, diminuisce con più alta è l'evoluzione della specie. Se le piante rilasciano milioni di semi, gli insetti migliaia di uova, un topo femmina può mettere al mondo 250 piccoli, teoricamente la donna può partorire nel corso della sua vita fino a 40 bambini. In pratica il numero varia da circa 2 bambini delle nazioni occidentali ai circa 10 bambini nelle nazioni più sottosviluppate.

Nell'essere umano la fase che precede il rapporto sessuale consenziente è molto complessa: corteggiamento, innamoramento, ecc.

A differenza degli animali l'essere umano è molto più sensibile. Dal rapporto con l'altro sesso derivano molte sensazioni per la maggior parte piacevoli. In particolare l'atto sessuale è abbinato a una forte sensazione di piacere detta orgasmo (vedi capitolo). Il rapporto sessuale permette inoltre di soddisfare piacevolmente molti bisogni fondamentali (socialità, considerazione, affetto, ecc.) per cui spesso è fonte di felicità e per questo molto ambito. Tuttavia, secondo una recente ricerca, dopo i primi rapporti con una donna, nel maschio il testosterone responsabile dell'attrazione sessuale, si esaurisce nel giro di 6-8 mesi.

## **Formazione della famiglia, origine**

Nelle società primitive si viveva in gruppo e in piena promiscuità come animali. La donna, in quanto madre, aveva un ruolo importante (famiglia matriarcale, vedi "L'origine della famiglia..." stesso dischetto/sito). La famiglia monogamica patriarcale come concepita oggi non esisteva: ci si sposava a gruppi (col tempo sempre più piccoli per evitare rapporti tra consanguinei) e tutti avevano relazioni con tutti. In un certo senso le donne erano un bene pubblico!

Solo quando gli uomini acquisirono la sicurezza materiale allevando gli animali e accaparrandosi la proprietà del suolo (la ricchezza) nacque anche la necessità di trasmettere questi beni alla discendenza che a questo fine doveva essere individuabile con precisione. Giocoforza fu che l'uomo obbligasse **una** donna ad accoppiarsi **solo** con lui affinché sussistesse la certezza

sull'origine della prole alfine da poter tramandare la proprietà ai soli individui consanguinei, ovvero alla propria famiglia. La convivenza di una donna con lo stesso uomo per tutta la vita ha dato forma alla famiglia tradizionale monogamica. Tuttavia se per la donna era obbligatorio avere rapporti solo con il suo uomo per non diversificare la discendenza, all'uomo era permesso intrattenere rapporti con altre donne. I figli nati da questi rapporti extraconiugali erano detti "naturali" o "illegittimi". Essendo ufficialmente ignota la loro paternità erano esclusi da ogni diritto all'eredità e spesso erano persino discriminati.

Nell'antichità (società schiavistica e feudale) la famiglia era molto numerosa, soprattutto se possidente: 10 - 15 figli non erano una rarità. Il capofamiglia era di regola l'uomo padre-padrone.

### **La coppia, i figli, la vita della coppia,**

Se negli uomini primitivi non esisteva la coppia fissa, essa fu imposta con l'avvenuta necessità di assicurarsi una discendenza diretta e la continuità della famiglia possidente.

Oggigiorno per molte persone, specie per i proletari, questa necessità non sussiste. È pure decaduta anche la necessità di avere dei figli che provvederanno ai genitori durante la loro vecchiaia.

I figli sono persino un lusso cui molti rinunciano. È di questi giorni la notizia che in Svizzera in venti anni il primo figlio costa 700'000.- fr. (compresa la perdita di guadagno della madre).

La coppia fissa è però sempre in auge. Tuttavia nel corso di una vita si cambia il partner più spesso e più facilmente di quanto si facesse qualche decennio fa.

Nei paesi occidentali circa 1/3 dei matrimoni sfociano in un divorzio. La punta massima si ha in Ticino dove circa il 60 % dei matrimoni finisce prematuramente.

Pure la fedeltà è un concetto ormai relativo e le occasioni (feste, vacanze, carnevale, viaggi, assenze del marito per lavoro, ecc.) non mancano.

Il matrimonio è come una cittadella assediata: chi è fuori vuole entrarci e chi è dentro ne vuole uscire. Questo scherzoso paragone lascia intendere che, nonostante le promesse, non sempre una relazione affettiva dura tutta una vita con piena soddisfazione di entrambi.

La mancanza di dialogo, le abitudini, la noia, la ripetitività, la monotonia anche della vita sessuale sono nemici dell'amore e dell'armonia di coppia. Ciò è anche la conseguenza della vita stressante del giorno d'oggi (per esempio a Parigi dicono: "mètrò-boulot-dodò", ovvero metropolitana - lavoro - dormire). Occorre perciò introdurre continuamente degli elementi di novità: luoghi diversi, tempi diversi, modi diversi e divertenti di vivere e di amarsi. Anche nella coppia occorre avere qualche momento di "privacy": per esempio un locale hobby per lui e l'angolino personale per lei.

Sarebbe bello rimanere sempre come si era quando ci si è conosciuti. Ma se invecchiare e morire è inevitabile ciò non è un motivo per trascurare la propria condizione psicofisica, tralasciare le buone maniere e rinunciare a svaghi, divertimenti e cultura psico-fisica.

### **La comunicazione nella coppia**

La comunicazione e il dialogo all'interno della coppia è la linfa dell'amore.

In linea di massima non dovrebbero esserci segreti, la comunicazione non dovrebbe limitarsi a una comunicazione scritta, verbale o elettronica. Anche il linguaggio del corpo (per esempio l'abbigliamento, lo sguardo, il sorriso) è importante per segnalare un desiderio, una necessità, una disponibilità, un incitamento o altro. La donna può segnalare il desiderio presentandosi abbigliata con una vestaglia e la sola biancheria intima ovviamente molto sexy, con pizzi e merletti. Con il colore della biancheria può segnalare l'intensità del desiderio (per esempio bianco = normale, rosso = urgente...).

Si consiglia di concordare un sistema di messaggi in codice da poter trasmettere segretamente in presenza di estranei o nel caso che la bocca sia occupata, per esempio durante il bacio sui genitali. In questa situazione poter comunicare uno stato d'animo è molto importante, contribuisce all'eccitazione e da le necessarie conferme per continuare nell'azione.

Il mezzo di trasmissione più indicato sono le mani o eventualmente altre parti del corpo.

Per esempio una rapida serie di piccole strette di mano o pressioni corporee potrebbero avere i seguenti significati:

- = sì, positivo, va tutto bene, continua così
- . . . . = attenzione, dai – rispondi, ho qualche dubbio

.. .. = ti amo  
ecc.

Ricordiamo questo curioso aneddoto: per segnalare in pubblico che la cerniera lampo dei pantaloni di Lui era aperta, Lei inseriva nel discorso la parola "Amsterdam". La cosa funzionò fino al giorno in cui la cerniera lampo si inceppò. Lei, disperata, continuava a parlare...del viaggio ad "Amsterdam" finchè Lui stizzito segnalò che..."ad Amsterdam proprio non si poteva andare perché accidenti la cerniera lampo era inceppata".

I rapporti sessuali della coppia sono una faccenda intima e privata per cui non si dovrebbe parlarne con terzi, se non in termini generici.

Per il buon funzionamento della coppia è pure importante **la gestione dei conflitti**.

Una situazione conflittuale sfocia dapprima con il ritirarsi nel proprio io da parte dei maschi e in una certa insistenza da parte delle femmine. In seguito si cristallizza un approccio negativo su ogni cosa. Seguono delle accuse reciproche sempre più accentuate (tu fai sempre così..., tu non sei capace di... ecc.). Seguono veri e propri attacchi verbali e anche fisici.

Per gestire al meglio e superare queste situazioni conflittuali, peraltro non rare nella vita di coppia, occorre seguire alcune indicazioni utili :

1 – Parlarsi sinceramente e apertamente, sedersi attorno a un tavolo e discutere della propria relazione, dei problemi dei successi e degli errori. Questo almeno 1 volta alla settimana e quando ci sono degli interessi/attività in comune.

2 - Tenersi per mano, mantenere il contatto fisico.

3 – Svolgere delle attività insieme, per esempio aiutarsi nelle mansioni domestiche, hobby, lavoro, uscire assieme per passeggiate, compere, cene, cinema, conferenze, ballo, feste, ecc.

4 – la presenza di parenti e/o terzi serve a diluire e procrastinare i conflitti a condizione che non vengano coinvolti direttamente al punto da prendere per partito preso le difese di una o dell'altra parte.

Un buon consulente matrimoniale, essendo teoricamente neutrale, può sicuramente aiutare una coppia e/o i singoli nella gestione dei conflitti.

### **Il corteggiamento, le amicizie, il ballo, la simpatia, l'innamoramento**

Come negli animali anche negli umani è generalmente **Lui** che deve attirare l'attenzione della donna e suscitare in **Lei** l'interesse per una relazione:

"l'uomo propone e la donna dispone".

Alla base del corteggiamento sta il comportamento del corteggiatore: **lo sguardo, il sorriso**, la personalità, la disponibilità (a volte anche finanziaria), la galanteria, la gentilezza, la cortesia, la buona educazione ma anche la cordialità e una certa fantasiosa intraprendenza sono le armi vincenti.

Da secoli il ballo è una pratica di corteggiamento classica anche se nella forma moderna sta perdendo il suo fascino. Ricordiamo l'aneddoto di quel giovanotto intraprendente che per avvicinare le ragazze ne urtava l'automobile per poi recarsi al loro domicilio per scusarsi...

Le altre forme classiche sono i fiori (ditelo con i fiori) la lettera, l'invito, il bigliettino d'auguri, la visita a domicilio, ecc. Non dimenticate l'onomastico, il compleanno e San Valentino!

Il telefono ha facilitato di molto le cose perché permette di raggiungere direttamente la persona che interessa quasi a ogni ora del giorno, senza preavviso e senza che ciò sia considerata una sfacciataggine. Una telefonata cortese con un invito lusingante fa sempre piacere. Senza dimenticare i messaggi d'amore (SMS) che oltretutto costano poco ma che non devono essere osceni o insistenti. Importante anche gli amici/amiche che possono per esempio far conoscere sorelle e fratelli, invitare a partecipare a un viaggio o a altre attività, ecc. Oggi i social-networks (facebook, twitter, linkedin, twoo, ecc) offrono possibilità pressochè illimitate.

La "cacciatrice" avveduta dovrebbe vincere la propria timidezza e segnalare la sua disponibilità con lo sguardo, il sorriso, la disponibilità al dialogo, l'abbigliamento attraente ma non provocante...e se è il caso, prendere anche qualche iniziativa, per esempio con una telefonata, un invito. Spesso gli uomini liberi/disponibili stanno in crocchio in piedi al bar per cui è utile intrufolarsi con un pretesto in questo gruppetto e rivolgersi con naturalezza ma con un minimo di intraprendenza e insistenza, anche posizionandosi fisicamente vicino, a un uomo che sembra un

po' isolato (non dimenticate che l'uomo odia sentirsi respingere per cui esiterà prima di "impegnarsi") per chiedere uno stuzzicadenti, per chiedere un'informazione sull'orchestra, per esprimere il desiderio di comperare il CD dell'orchestra, per ordinare/consumare un caffè, ecc. per poi "accorgersi" di aver dimenticato il borsellino o di non avere moneta, ecc.). L'uomo, una volta sicuro di essere preso sul serio, sarà felicissimo di aver trovato compagnia e di prestare aiuto ...e anche di riportare a casa la signora... Bisogna pure sapere che gli uomini interessanti e attivi spesso svolgono delle attività di volontariato o socio-culturali per cui occorre frequentare queste associazioni. Pure si può socializzare a un corso/attività serale mista (ballo, lingue, cultura, ecc.). Tra due persone di sesso opposto può così nascere un'attrazione reciproca, una simpatia, il desiderio, l'innamoramento.

Se il sentimento è corrisposto segue un entusiasmante periodo di approfondimento della conoscenza reciproca che sfocia generalmente in una bellissima storia d'amore.

### **La scelta del partner** selezione naturale della specie?

La scelta è condizionata da molti fattori.

Sicuramente uno dei fattori è la coincidenza del partner con l'immagine ideale che ciascuno porta in sé e che probabilmente risale all'infanzia (per es. ricordo / immagine della madre o del padre): "è / non è il mio tipo!"

Sono importanti anche la bellezza e il "sex appeal", ovvero un misto di bellezza e personalità.

Pure l'istinto innato in ciascuno di noi fa la sua parte e probabilmente è la natura stessa che ha predisposto l'esclusione degli individui meno adatti (per esempio su questa tesi i nazisti costruirono la loro teoria della razza ariana pura e superiore).

Tuttavia spesso questa selezione naturale è stravolta da altri valori quali il fattore economico, il livello culturale, il carattere. A volte la relazione viene imposta dai genitori o con la violenza, con il ricatto, il sotterfugio o è frutto della necessità.

Una recente ricerca ha accertato che

- la maggior parte degli incontri che portano ad un matrimonio avvengono sul posto di lavoro. (vedi pure "Ciò che desidera l'uomo")
- non necessariamente le donne si innamorano di uomini belli. La bellezza è un forte richiamo solo nel primo approccio. Seguono il fascino intellettuale, l'ironia e l'umorismo.

### **Le agenzie matrimoniali**

Ovviamente la ricerca e scelta di un partner richiede tempo, buona voglia e anche mezzi. Purtroppo la nostra società offre sempre meno occasioni per socializzare e molte persone, soprattutto i VIP, hanno proprio poco tempo.

Da qualche anno sono nate come funghi le agenzie che si occupano della ricerca del partner.

Se l'uomo impegnato professionalmente si affida spesso all'agenzia per risolvere il suo problema, la donna, soprattutto giovane, è più restia perché conta sul successo della propria personalità / aspetto fisico. Ne consegue che talune agenzie hanno un soprannumero di candidati uomini, ben qualificati, ai quali si contrappongono poche candidate che per un motivo o l'altro sono "all'ultima spiaggia". Sono invece in soprannumero le candidate di una certa età che ormai "hanno perso ogni speranza" perché gli uomini confacenti scarseggiano e/o sono legati definitivamente.

Per questo spesso le agenzie non chiedono alcun contributo alle signorine / signore (fatto che dovrebbe mettere in guardia i candidati uomini) mentre i signori pagano generosamente. Ciò è totale mancanza di serietà in quanto le possibilità / probabilità per gli uomini di veder realizzato il loro sogno sono minime.

Al momento della conclusione del contratto si consiglia perciò di accertare il numero dei candidati dei due sessi e il numero dei matrimoni conclusi dall'agenzia. Chiedere magari anche qualche referenza (una telefonata poi non guasta mai). Se possibile visionare le foto dei candidati e chiedere quante proposte al mese vengono sottoposte. Se le risposte sono evasive o non documentate l'offerta è da considerare con grande circospezione. Molto dipende pure dall'abilità e sensibilità dell'intermediario che dovrebbe rimanere sempre lo stesso e conoscere personalmente e a fondo i candidati.

Il costo della prestazione di un'agenzia matrimoniale seria non dovrebbe superare la metà di un salario mensile medio ed essere legata a una conclusione positiva.

Solo recentemente sono sorte agenzie riservate ai VIP, ma il prezzo richiesto ...è da VIP. Inoltre non è escluso che il principale criterio di valutazione sia l'ammontare del conto in banca. Con ciò non è nostra intenzione dissuadere dall'utilizzo di agenzie specializzate né di far intendere che non sono affidabili.

Da parecchi anni esistono i Clubs di incontri (circoli tipo speed dating, associazioni, ecc.). Pure questa è una possibilità tutta da esplorare, tuttavia anche qui ci vuole pazienza e buona volontà e il successo non è affatto scontato. Il costo è sicuramente inferiore a quello di un'agenzia matrimoniale ma non sempre c'è la necessaria serietà.

L'annuncio sui giornali, via internet (Tinder, Bumble, Meetic, ecc.) ecc. ha il vantaggio della grande diffusione e dell'economicità ma presenta l'inconveniente di inserirsi in un mare di annunci analoghi. Inoltre l'inserzionista deve valutare/reperire rapidamente e esaustivamente le proposte valide o deve persino incontrare / conoscere in poco tempo diverse persone discoste.

Ne consegue pure il pericolo di una decisione affrettata spinta dal fatto che a sua volta la controparte ha pure diverse offerte e desidera concludere rapidamente.

### **Il partner straniero**

Un capitolo a sé è rappresentato dal **partner straniero**.

I matrimoni misti sono all'ordine del giorno anche perché molti stranieri/e ambiscono sposarsi (e sistemarsi) nei paesi occidentali e per questo all'inizio si dimostrano più socievoli e disponibili.

La scelta di un partner straniero presenta non pochi problemi giuridici (permesso di soggiorno, documenti per il matrimonio, ecc.), morali (differenze culturali, sociali, lontananza della famiglia, ecc.) e economici (costo dei documenti e permessi, costo dei viaggi per i rientri periodici, corredo, eventuali aiuti ai parenti lontani, ecc.).

Esistono agenzie specializzate che per esempio procurano donne dei paesi dell'est Europeo. In questi casi è necessario verificare la serietà dell'agenzia analizzando le referenze.

C'è il vantaggio che molte pratiche per l'immigrazione sono espletate dall'agenzia stessa, inoltre l'agenzia garantisce formalmente sulla serietà delle persone proposte e forse può aiutare in caso di difficoltà. Se possibile è bene conoscere prima il/la candidato/a invitandolo/a ad abitare in casa propria alcuni mesi e conoscere la sua famiglia.

Uno degli aspetti negativi è il fatto che ci si lega frettolosamente (causa la necessità di regolarizzare il permesso di soggiorno) a una persona forse attraente e gentile ma di usi, costumi e cultura molto diversi. Non va dimenticato il senso di malinconia per il proprio paese che colpisce lo/la sposo/a che deve inserirsi in un nuovo ambiente, lontano e molto diverso dal suo. Solo un grande affetto da parte di tutti può far superare al nuovo/a venuto/a questa fase difficile.

Non di rado l'esito di queste relazioni è incerto e spesso condizionato dai legami con i famigliari residenti all'estero, a volte in condizioni disagiate e/o desiderosi di raggiungere il parente sistemato qui (classico il caso della madre sposata in occidente che desidera far godere dei vantaggi acquisiti anche i figli trasferendoli presso di lei). Inoltre in caso di necessità il partner straniero non può far capo ai famigliari lontani.

Quasi sempre è consigliabile un matrimonio **con la separazione dei beni**.

In caso di divorzio occorre pure badare attentamente a chi vengono assegnati i figli e prestare attenzione affinché il padre o la madre straniero/a non li porti con se oltre confine senza il consenso del coniuge. Le conseguenze di questi rapimenti sono traumatiche.

Pure il trasferimento di una donna dei paesi occidentali in un paese del terzo mondo al seguito del coniuge straniero che rimpatria non sempre corrisponde alle aspettative della sposa. Non di rado le differenze razziali, ecc. rendono l'inserimento nella famiglia dello sposo/a alquanto difficile. Clamoroso il caso della signora francese che all'arrivo in Africa al seguito del suo novello sposo e principe, ha scoperto di esser la moglie no 8 dell'harem ....Utile ricordare anche che in molte famiglie matriarcali del terzo mondo comanda la madre dello sposo alla quale anche la giovane nuora sia nera che bianca deve sottomettersi.

D'altra parte molte straniere hanno un senso della famiglia e della fedeltà ben più radicato che alle nostre latitudini. Va inoltre aggiunto che il tasso di divorzi nelle coppie miste è +o- uguale a quello delle coppie autoctone; cambiano solo i motivi della separazione. Sono naturalmente da evitare i

legami duraturi con persone provenienti dal mondo della prostituzione, sia per il loro carattere labile sia per i legami equivoci e pericolosi.

Con tutto quanto suesposto non si vuole scoraggiare il matrimonio con uno/una straniero/a, semplicemente si sottolinea l'importanza di ponderare attentamente un passo così importante della vita. D'altra parte un compagno/a straniero/a permette a chi vi è unito di conoscere nuove realtà, nuove culture e paesi, acquisendo una nuova e più ampia visione della vita e del mondo.

### **Il partner con figli**

Non di rado le persone sole con figli, oltre che soffrire la solitudine, hanno difficoltà materiali, rapporti problematici con l'ex, la famiglia, con il datore di lavoro, per la gestione dei figli e dell'eredità, ecc. È comprensibile il loro desiderio di trovare un partner affettuoso, che le aiuti e che funga anche da padre/madre per i figli.

In questi casi si impone una profonda conoscenza reciproca per cui si consiglia un lungo periodo di fidanzamento e/o di convivenza. Inoltre devono essere regolati i rapporti con i figli (mantenimento, adozione, ecc.), i rapporti patrimoniali (regime matrimoniale, partecipazione alle spese, alloggio), ecc. Un'attenzione particolare deve essere prestata ai rapporti con l'ex o la sua famiglia, sia perché è ancora in corso una causa di divorzio o per l'eredità o la partecipazione alla pensione e/o alle previdenze sociali, sia per il diritto di visita dei figli, ecc. Per il neocandidato papà/mamma è importante non lasciarsi coinvolgere in queste diatribe che non farebbero che avvelenare i rapporti già condizionati dalla presenza di figli altrui.

Inoltre deve essere chiaro che il rapporto genitore - figli probabilmente sarà sempre più forte e duraturo del rapporto affettivo con il nuovo partner, soprattutto se nella decisione di unirsi a lui/lei hanno pesato in misura maggiore motivazioni diverse da quelle affettive. Il nuovo venuto deve perciò farsi accettare prima di tutto dai figli.

Va pure ricordato che una persona con figli per forza di cose ha già avuto esperienze di vita e affettive/sexuali per cui sicuramente anche in questo campo sa il fatto suo. D'altra parte unirsi a un partner con figli è un modo facile e veloce di crearsi una famiglia. Inoltre la ricostituzione di una famiglia monogamica, ovvero della cellula fondamentale della nostra società, è pure interessante dal punto di vista umano, economico e sociale. Per questo motivo la ricostituzione delle famiglie dovrebbe essere incentivata e/o promossa ufficialmente.

### **Il fidanzamento**

È la promessa di matrimonio.

La promessa, lo dice la parola, è un impegno e non dovrebbe essere pronunciata alla leggera bensì solo dopo profonda riflessione e conoscenza reciproca.

Usualmente l'uomo regala alla donna un anello e ci si scambiano dei doni che spesso sono già calibrati in previsione di un matrimonio (abiti, mobili, corredo, ecc.).

In caso di rottura del fidanzamento, per correttezza (e secondo CO), i doni (anello, gioielli, mobili, corredo, ecc.) fatti in previsione di un matrimonio dovrebbero essere restituiti. Solitamente gli annunci matrimoniali sono accompagnati dai tipici confetti bianchi. Quali contenitori dei confetti possono benissimo essere utilizzati dei portacenere di vetro ben più economici e utili delle speciali confettiere di plastica offerte dai negozi specializzati.

### **Il matrimonio**

Per la maggior parte delle persone il matrimonio è la conclusione naturale di una relazione affettiva. Tuttavia, occorre ricordarlo, è un impegno profondo, di grande responsabilità e durata, soprattutto quando è arricchito dai figli.

In Svizzera ci sono due forme giuridiche:

- la comunione degli acquisti: è il caso normale. Ognuno si tiene i beni che aveva al momento del matrimonio ma l'aumento di patrimonio è bene comune e dovrà essere diviso in parti uguali al momento dell'eventuale divorzio.

I coniugi sono economicamente solidali tra di loro anche con i beni personali

- con la separazione dei beni: ognuno si tiene i propri beni, li gestisce in proprio e si tiene l'aumento del patrimonio.

I coniugi non sono solidali con i propri beni (se la ditta del marito fallisce i beni della moglie non vengono toccati). Questo regime si addice particolarmente alle persone facoltose, agli imprenditori

ecc. tuttavia può essere scelto da chiunque ed è consigliabile se si prevedono dissidi concernenti gli averi.

Al momento del matrimonio è buona cosa allestire un inventario dei beni di ciascuno, con fotocopie dei libretti di risparmio e estratti dei conti correnti, ecc. questo perché in caso di divorzio, solitamente dopo vari anni, è difficile ricostruire/provare l'entità del patrimonio esistente al momento del matrimonio.

Generalmente il matrimonio è celebrato in pompa magna, con abiti ricercati e pasti succulenti consumati in comune.

Buona cosa è stabilire un programma preciso delle varie fasi e comunicare anticipatamente questo programma scritto (con orari, indirizzi / piantine e numeri di telefono delle persone, ristoranti, chiesa, luoghi di raduno) a tutti gli invitati in modo che ognuno sappia orientarsi autonomamente anche se nella confusione della festa rimane "disperso".

A dipendenza delle possibilità economiche è bello far fotografare / filmare tutto da un professionista e in seguito fornire le foto / cassette registrate / CD ai partecipanti.

È indispensabile definire in anticipo gli invitati, chi pagherà le fatture, chi organizza gli spostamenti, chi fa le presentazioni, dove alloggiano gli invitati provenienti da lontano, chi si occupa dei bambini, di riservare il ristorante, la chiesa, il municipio, l'orchestra, il presentatore, le decorazioni, ecc.

Occorre pure designare un responsabile generale dell'organizzazione (può essere una ditta specializzata) che pure si occupi di risistemare le cose dopo la cerimonia in quanto gli sposi, presi dal turbine della manifestazione e in procinto di partire per la luna di miele, non ne hanno il tempo. Inutile complicare l'evento perché in caso di annullamento o modifiche di programma si creano delusione e costi.

### La separazione dei coniugi

Quando "rien ne va plus" in una coppia, il legame si allenta fino a rompersi e i coniugi si separano. Normalmente si definisce separati i coniugi che, pur non essendo divorziati, non intrattengono più una normale relazione coniugale. A volte, quando il divorzio avrebbe conseguenze troppo onerose (se per esempio i coniugi possiedono un'impresa che non può essere divisa), lo stato di "separazione" diventa permanente. A volte i coniugi continuano a coabitare nella stessa casa o appartamento: in questo caso si parla di "separati in casa".

La separazione, per diventare ufficiale e diventare "stato civile", deve essere sanzionata da un giudice.

Il giudice stabilirà pure i diritti e gli obblighi per ciascun membro della famiglia. Tuttavia alla base c'è un'idea di temporaneità, nella speranza che tutto si aggiusti e che, dopo una pausa salutare, i coniugi ritornino a vivere assieme.

I separati non hanno diritto di risposarsi prima che venga sentenziato il divorzio.

Il partner di una persona separata è ufficialmente il / la suo / a amante e/o convivente.

La separazione è comunque una fase traumatica nella vita di una persona, sia per la delusione affettiva, sia per i cambiamenti di vita che comporta.

Il coniuge che al momento della separazione può contare su un altro compagno /a può affrontare la separazione più serenamente.

Si consiglia qui alle persone che devono affrontare questa fase della vita di mantenere buoni rapporti con il partner e cercare sempre la via del dialogo e del consenso, questo anche ricordando i bei momenti trascorsi assieme. Bisogna accettare serenamente gli eventi perché la separazione è uno degli imponderabili della vita a due. Se ci sono figli la collaborazione che dovrà sussistere



non deve essere turbata da dissidi. In ogni caso ai figli, soprattutto se minorenni, non deve mai mancare l'affetto dei genitori.

Si consiglia pure di recarsi assieme da un consulente matrimoniale ufficiale che sicuramente sarà molto sperimentato e potrà dare ottimi consigli.

## **Il divorzio**

In Svizzera quasi il 50 % dei matrimoni sfocia in un divorzio;

in Ticino sono persino il 60 %, fatto che è anche l'indice di una situazione di disagio nella nostra società.

È normalmente la conclusione definitiva di una relazione coniugale.

Il divorzio deve essere sancito da un giudice e solitamente vale solo per il matrimonio civile. Infatti molte religioni, tra cui quella cattolica, considerano il matrimonio indissolubile.

Solo poche coppie, preferibilmente facoltose e/o per motivi gravi, riescono a far annullare dalla Sacra Rota del Vaticano anche il matrimonio religioso di rito cattolico.

In Svizzera recentemente è stato varato un nuovo diritto matrimoniale che prevede il divorzio consensuale, inoltre è stato soppresso il concetto di colpa da parte di uno dei coniugi. Ciò evita alle persone coinvolte il traumatico confronto teso a stabilire le reciproche colpevolezze.

Spesso il giudice attribuisce i figli e la casa alla moglie e tutti gli obblighi di mantenimento al marito che conseguentemente si ritrova in condizioni economiche precarie e in ogni modo è impossibilitato a ricostruirsi una famiglia. La moglie invece **ha** una casa e i figli e può più facilmente intrattenere una relazione con un altro uomo.

Non di rado le mogli divorziate, pur avendone l'opportunità, per comodità, per vendetta e/o pur di continuare a estorcere gli alimenti al marito, rinunciano a sposarsi e/o a svolgere attività lucrativa condannando di fatto l' "ex" a una vita da single povero.

Spesso il divorzio è l'apice di un dramma coniugale che lascerà strascichi morali, sentimentali, familiari e economici per tutta la vita. Per questo motivo i giovani di più in più rinunciano a un legame matrimoniale, proprio perchè consci delle conseguenze nefaste di un eventuale divorzio.

Per molte persone, soprattutto donne, il divorzio è un evento imprevisto (la moglie scopre che il marito aveva un'amante), drammatico e traumatico, la fine di un sogno, di una sicurezza (sicurezza economica, certezza della solidità del rapporto coniugale), di una vita familiare ordinata. Spesso questo trauma è all'origine di una depressione nervosa soprattutto quando chi ne è colpito non sa spiegarsi il motivo della decisione del partner.

I costi di un divorzio (specialmente causa le elevate parcelle dei legali) sono notevoli per cui si consiglia ai divorziandi di accordarsi preventivamente in via consensuale per quanto concerne l'attribuzione dei figli e della casa, i diritti di visita, la divisione dei beni, ecc. e in seguito di redimere ogni contenzioso mediante trattative pena forti costi specialmente se devono nuovamente intervenire i legali. Normalmente "gli acquisti", ovvero l'aumento di patrimonio di ambedue i coniugi sommato, vanno divisi in parti uguali. Dato che In Svizzera le persone sole pagano più imposte, è fiscalmente vantaggioso se ogni coniuge si fa affidare almeno un figlio/a.

Pure si invita le parti a tralasciare ogni spirito di rivalsa: anche se qualcuno avesse la possibilità di danneggiare legalmente l'ex congiunto ciò non gioverà all'immagine e tanto meno alla serenità dei rapporti che, causa i figli e i conoscenti comuni, si dovranno comunque intrattenere.

## **La vita da "single"**

Le persone non sposate sono i "single": nubili, celibi, separati/e, divorziati/e, vedovi/e.

Ai sensi dell'anagrafe anche coloro che vivono soli formano un "fuoco", ovvero un focolare domestico.

Da noi circa il 15 % della popolazione sono single.

Grazie alla loro abilità nell'economia domestica, le donne se la cavano meglio.

La vita da single è caratterizzata da continui alti e bassi: quando il single ha una relazione le cose vanno a gonfie vele mentre durante i lunghi periodi di solitudine la vita è deprimente.

Liberati dagli impegni famigliari molti singles hanno una situazione economica florida mentre altri, separati o divorziati e costretti a al pagamento di onerosi alimenti, sono in grosse difficoltà.

La vita di quest'ultimi è spesso parca di soddisfazioni. Questo è uno dei motivi per cui molti singles, pur avendone l'opportunità, rinunciano a sposarsi.

Recentemente sono nate varie iniziative destinate specialmente ai singles: clubs, gruppi di incontro, villaggi di vacanze (Club Mediterranee), manifestazioni ricreative e sportive, ecc.

Alcuni singles vivono a lungo con i genitori e rinunciano a sposarsi anche per approfittare della sicurezza e delle comodità offerte dai genitori. Classico il caso del figlio maschio (spesso figlio unico), coccolato dalla mamma fino alla quarantina, ovvero fino a quando il "mammoni" è "preso in consegna" dalla moglie, donna necessariamente dotata di grande spirito materno.

La vita moderna offre molte possibilità di carriera. Tuttavia l'impegno professionale mal si concilia con le relazioni sociali. Conseguentemente tra i dirigenti la solitudine nella vita privata non è rara e specialmente molti signori e signorine e/o signore manager sono single e/o si sposano tardi.

### **La vedovanza**

Alla morte del marito la vedova spesso si ritrova molto sola e a volte anche in difficoltà finanziarie. In Svizzera in determinati casi un'apposita assicurazione sociale detta "vedovanza" e facente parte del I. pilastro AVS provvede in parte al sostentamento delle vedove e degli orfani.

In certi paesi l'usanza vuole che la vedova porti il lutto per un anno, dopo il quale è libera di risposarsi.

### **Le "vedove verdi"**

Si chiamano così le mogli lasciate sole dal marito che deve assentarsi a lungo per lavoro (per esempio le mogli dei marinai, degli emigranti, dei lavoratori pendolari, dei militari, dei detenuti, ecc.). Questo fenomeno è particolarmente sentito in Giappone dove gli uomini si assentano per lavoro spesso e a lungo.

### **Le famiglie monoparentali**

La famiglia monoparentale è composta da un solo genitore e dai figli.

In alcuni paesi nordici oltre la metà dei bambini nasce fuori dal matrimonio e cresce in una famiglia monoparentale (solitamente con la mamma).

Spesso le persone sole con bambini a carico hanno il grosso problema di conciliare la vita professionale, sociale e affettiva con l'attività di casalinga/o. Senza l'aiuto dei genitori occorre far capo a asili nido e a altri servizi specializzati ma spesso costosi.

In alcuni paesi sta facendosi largo il sistema della cooperativa di mamme / papà soli che a turno o su incarico si occupano di tutti i bambini del gruppo.

Per le donne di alcuni paesi sviluppati la famiglia monoparentale (una mamma con un bambino/a) si sta diffondendo come scelta di vita. Questa scelta, se d'una parte permette alla donna di soddisfare liberamente i suoi desideri e istinti tra cui in primis quello materno, probabilmente incide negativamente sulla preparazione alla vita del/della figlio/a che si staccherà più tardi dalle ali protettive della madre. Questo desiderio di libertà delle donne crea probabilmente anche una malsana frustrazione e solitudine tra gli uomini con tutte le conseguenze del caso.

### **L'adozione**

Per le coppie che non possono procreare una possibilità di avere figli è di adottarli.

Per questo la coppia deve essere matura e pronta ad accettare il nuovo venuto/a come se fosse il loro proprio figlio, amarlo, allevarlo ed avviarlo verso la vita come può farlo un vero papà e una vera mamma. Va da sé che l'adozione non è indicata da parte di persone sole o coppie di omosessuali. Alle nostre latitudini la maggior parte dei bambini adottati provengono da paesi terzi, molti dei quali del terzo mondo.

In linea di massima ci sono 3 metodi per adottare un bambino.

In certi casi le pratiche di adozione sono alquanto complicate e esiste persino una lista di attesa.

- 1) il contatto diretto con una madre/donatrice. Le famiglie si conoscono e possono tenere i contatti. L'inconveniente può derivare da rivendicazioni successive da parte dei genitori naturali che vanno da richieste pecuniarie fino alla richiesta di restituzione del bambino. Inoltre quando il bambino è cresciuto forse vorrà conoscere o ritornare dai genitori naturali.

- 2) l'adozione di un bambino di un orfanotrofio. Generalmente è una buona soluzione perché la famiglia adottante ha una certa possibilità di scelta, inoltre l'orfanotrofio può dare una certa garanzia per quanto concerne la salute del bambino. Il contatto tra genitori adottivi e naturali è quasi escluso.
- 3) L'adozione tramite un'organizzazione (per esempio Terres des Hommes). A prescindere dalla serietà dell'organizzazione (il traffico di minori non è una rarità) solitamente essa si limita a fare da tramite tra famiglie o orfanotrofi e le famiglie adottive. Raramente c'è possibilità di scelta e, per ragioni umanitarie, a volte queste organizzazioni chiedono che si adotti un bambino con handicap.

Da poco è possibile adottare bambini posti "in vendita" dai genitori via internet. Tuttavia un recente caso ha dimostrato che occorre prudenza perché pur di incassare il massimo possibile i bambini vengono "piazzati" anche varie volte contemporaneamente con gravi conseguenze legali e morali tra le famiglie adottive costrette a lunghe, costose e demoralizzanti battaglie legali magari internazionali.

Da adulto il bambino adottivo, soprattutto se di un'altra razza, probabilmente vorrà conoscere la verità sulla sua origine per cui è bene tenere la documentazione iniziale, inoltre, al momento dei primi contatti con il bambino, è bene scattare delle foto sia di lui che del posto ove viveva, delle persone che gli erano vicine, ecc.

Un bambino accetta i nuovi genitori come suoi tanto più in fretta quanto è più giovane : da poche settimane per un bambino fino a 1 anno a pochi mesi per un bambino di 5-6 anni a 1 anno e più per un bambino di 10 anni .

A 15 anni il bambino ha già una sua identità che manterrà per tutta la vita . Ciò non significa che non amerà eventuali genitori adottivi tuttavia la sua origine è per lui indelebile.

## **Forme di unione matrimoniali diverse**

### **- Il matrimonio precoce**

In molti paesi ci si sposa molto presto. Può verificarsi che la sposa abbia meno di 14 anni e lo sposo 16. Ciò è dovuto anche al fatto che in quei paesi la speranza di vita è minore.

In molti casi il matrimonio è imposto dalle famiglie degli sposi, nel qual caso non di rado la sposa giovanissima è data in sposa a un uomo maturo in grado di pagare una cospicua dote.

Inutile dire che i sentimenti delle persone obbligate a sposarsi non sono tenuti in considerazione.

In Svizzera l'età legale per sposarsi è 18 anni. Dai 16 anni occorre il consenso dei genitori e prima anche il consenso di un giudice.

### **- La bigamia, l'amante, il "flirt", l'avventura, la scappatella, il tradimento, l'adulterio**

Una persona legata in matrimonio con due o più partner è bigama. Nei paesi occidentali la bigamia è illegale.

Trattasi spesso di persone che hanno due domicili diversi, sia per lavoro o altro.

Classico e tragico è il caso dell'emigrante che, lasciati a casa moglie e figli, per facilitarsi la permanenza sposa una cittadina del paese ospitante. Pure occorre ricordare quei malandrini pieni di fascino ma senza scrupoli (uomini o donne) che sposano persone ricche in serie per appropriarsi dei loro averi, senza poi nemmeno chiedere il divorzio e lasciando dietro di sé uno strascico di delusioni, debiti e polemiche.

Spesso una persona sposata intrattiene uno o più rapporti clandestini ma regolari e protratti nel tempo con altri partner che si definiscono amanti e che sono legati da una passione più profonda di quella che unisce o dovrebbe unire gli sposi.

Difficilmente una persona (e gli uomini in particolare) può intrattenere clandestinamente a lungo più di un rapporto familiare senza destare sospetti.

Se almeno uno dei partner è consenziente (l'amante) qualche volta è possibile tenere nascosta la situazione a lungo. Per finire spesso la persona sposata lascia la famiglia per convivere con l'amante, cosa che si verifica per es. quando l'amore (e la moglie) è sfiorito e al marito, ancora attraente, si presenta l'occasione di conquistare una donna giovane e graziosa o più colta con la quale costituire una nuova famiglia. La relazione con un'amante è appunto caratterizzata dalla speranza degli amanti di poter un giorno ufficializzare la loro unione per cui non è una semplice avventura sentimentale. Per questo l'amante nubile/celibe è generalmente più difficile da gestire (desidera sposarsi al più presto) dell'amante sposato/a e con famiglia.

Se sentimentalmente due o più donne riescono con molte difficoltà a condividere un uomo, è quasi impossibile che due uomini riescano a condividere una donna.

La prima situazione si verifica spesso nel giro della prostituzione quando un gruppo di prostitute è sentimentalmente legato ad un unico protettore che sfrutta i sentimenti delle sue amanti/protette per obbligarle a concedersi a degli estranei e consegnargli il ricavato. La seconda situazione si verifica laddove in un gruppo di uomini, per esempio isolati per motivi di lavoro, siano presenti una sola o poche donne: è il caso dei carovanieri del deserto o delle Ande, dei marinai o delle spedizioni scientifiche in luoghi discosti, ecc.

Un “flirt” è una relazione intensa ma di breve durata, una piccola avventura sentimentale solitamente limitata a effusioni superficiali. Classico il “flirt” con un occasionale compagno/a di viaggio e che termina al termine del viaggio stesso o quello che dura il tempo di una festa. Anche se generalmente non hanno seguito queste bellissime e innocenti relazioni rendono la vita più interessante e sollevano il morale.

Se uno o ambedue i partner non intendono sposarsi, l'esito di una relazione è incerto. Anche se la relazione è intensa, con rapporti intimi ecc., il tutto si riduce a una **semplice avventura sentimentale** a termine.

Per la persona coniugata la breve avventura sentimentale con un estraneo (per esempio una prostituta o un conoscente occasionale) è eufemisticamente parlando **una scappatella** fuori dall'ambito coniugale. Se le scappatelle rappresentano un diversivo che può eventualmente salvare un matrimonio in crisi, esse sono pericolose in quanto spesso inducono a comportamenti a rischio le cui conseguenze possono coinvolgere anche il coniuge. Anche e soprattutto in questi casi sono d'obbligo le note precauzioni (vedi il capitolo “Le malattie sessualmente trasmissibili”).

Ovviamente la scappatella contrasta con la promessa di fedeltà che i coniugi si scambiano al matrimonio e ovviamente il coniuge che scopre la scappatella del congiunto si sente tradito/a e offeso e, in certi paesi, persino disonorato.

Recenti ricerche (per esempio dell'Istituto italiano di studi di psicologia interdisciplinare) hanno dimostrato che nei paesi occidentali la propensione alla scappatella non è più solo prerogativa maschile (miracoli della parità dei sessi !), al contrario la doppia vita sentimentale (56 % dei casi) è una caratteristica femminile. Secondo Massimo Cicogna nel tradire anche per periodi prolungati le donne hanno un comportamento più freddo e razionale dell'uomo.

### - La poligamia

In certi paesi mussulmani gli uomini di provata fede possono sposare al massimo 4 donne.

Tra le mogli più anziane e le più giovani si crea un rapporto simile a quello tra madre e figlia.

In certi popoli primitivi la poligamia maschile e persino femminile è ancora corrente.

La poligamia è in via di sparizione per motivi etici e anche per motivi economici.

Alle nostre latitudini la poligamia è reato. Di tanto in tanto vengono rese pubbliche storie di donne ingenue, magari facoltose, raggirate e sposate in serie da uomini attraenti ma disonesti.

### - La convivenza

È molto diffusa nei paesi occidentali. È una forma d'unione non impegnativa anche se sussistono alcuni obblighi reciproci. La convivenza è indicata per coppie senza figli e/o quando ogni partner è economicamente indipendente. La convivenza è pure indicata come periodo di prova prematrimoniale, nel qual caso non dovrebbe durare più di 5 anni. Non è indicata per coppie con figli in quanto non c'è sicurezza in caso di separazione o di decesso del capofamiglia.

Le coppie conviventi dovrebbero assicurarsi reciprocamente con polizze assicurative sulla vita.

Fino a pochi anni fa anche in Svizzera la convivenza di persone di sesso diverso non sposate tra di loro era proibita; oggi in molti paesi è una pratica corrente.

La convivenza, in quanto basata sulla libera scelta e volontà delle parti, rappresenta per ambedue la prova continua dell'interesse reciproco di stare assieme e che quotidianamente è comprovata con i fatti e la realtà.

Attualmente molte casse pensioni concedono al/alla convivente gli stessi diritti del coniuge a condizione che la coppia conviva nello stesso appartamento e che tra i conviventi sia stato stipulato un contratto di reciproca assistenza.

## Le fasi ABC

### **Approccio** (fase della conoscenza, durata medio lunga)

Va dal momento che due esseri si vedono fino al che si toccano volontariamente, in questa fase si manifestano la curiosità, l'attrazione sessuale, l'interesse reciproco e l'affetto / amore l'un per l'altro.

### **Baciacorporo** (fase dell'innamoramento, petting, massaggio erotico, durata corta)

Va dal momento che due persone si toccano volontariamente fino all'inizio del rapporto intimo completo

In questa fase l'attrazione sessuale si concretizza

### **Coito** (fase dell'amore fisico)

È tutta la fase in cui i partner intrattengono rapporti intimi completi

### **Ciò che desidera l'uomo**

Ritenendo che l'obiettivo è di fecondare la donna si hanno varie fasi che corrispondono a precisi desideri dell'uomo: conquistare una donna attraente, affettuosa e affidabile, che coincida con il suo immaginario, **darle** affetto e tenerezza, accoppiarsi con lei, ricevere la stima e la riconoscenza, poter esibire una compagna attraente a prova del successo ottenuto. Dopo aver conosciuto una donna che più o meno corrisponde al suo immaginario desidera da lei fedeltà, disponibilità (non necessariamente sottomissione), comprensione, gentilezza, cordialità, tenerezza, stima, incoraggiamento, sostegno morale, pazienza, stile, ecc. Al cospetto di queste virtù l'uomo chiude un occhio su eventuali imperfezioni (vedi il capitolo "il complesso di inferiorità"). Notoriamente la bellezza passa mentre la personalità rimane. Naturale rivincita delle donne meno favorite dalla natura e che, oltre a un carattere dolce, hanno saputo sviluppare la loro personalità: contrariamente alla bellezza non sfiorirà con gli anni.

I capricci, i malumori, i rimproveri, le osservazioni maligne, le iniziative estemporanee, la trascuratezza ecc. della sua compagna deludono l'uomo che probabilmente eviterà di impegnarsi in una relazione seria.

Qui si ricorda l'aneddoto di quella signora europea che a una festa conobbe le consorti orientali di molti conoscenti bianchi, meravigliandosi per il fatto che le signore non fossero bellissime.

Ovviamente non aveva capito che quando conobbero le loro signore gli uomini erano stati colpiti soprattutto dalla personalità e dal carattere dolce e gentile e non dal loro aspetto esteriore.

### **Ciò che desidera la donna**

?: malgrado varie indagini e ricerche sinceramente non l'ho mai capito. Sicuramente è soggettivo e anche interdependente con l'ambiente e la cultura.

Probabilmente si può definire con questi concetti generici:

accompagnarsi a un uomo attraente che coincida con il suo immaginario (giovane, bello, ricco).

Moralmente: attenzione, novità, affetto, protezione e sicurezza per sé e per la propria prole

Fisicamente: movimento, ritmo, orgasmo

Secondo il biologo americano Lee Alan Dugatkin, per un meccanismo di emulazione/gelosia alle donne piace l'uomo già legato a un'altra donna, ovvero sposato o comunque ambito da altre donne, il che, agli occhi femminili, è una "garanzia di qualità".

Secondo una recente ricerca italiana le donne cercano nell'uomo la bellezza (solo il primo momento), il fascino intellettuale, l'ironia e l'umorismo e un certo carisma. Inoltre il periodo del ciclo mestruale influisce sui criteri di scelta della donna. Da notare che nei paesi poveri e/o in circostanze difficili la donna tende a cercare "un porto sicuro", nel qual caso la parte affettiva passa in secondo piano e la relazione si basa piuttosto sul paradigma "dare per ricevere". Venendo a mancare il "dare" o il "ricevere" e in mancanza del legante sentimentale la relazione decade miseramente.

### **Attenzione!**

Attenzione alle truffe sentimentali: diffidate dal simpatico corteggiatore che promette mari e monti e poi pretestuosamente vi chiede dei soldi o prestazioni anormali. Questo non è amore sincero.

## **CAPITOLO 2 - Il comportamento sessuale degli umani, la procreazione**

### **Suggerimenti pratici**

#### **La lotta per la conquista di una donna, comportamento con una donna**

La prima volta, un classico.

Regali vari, fiori (rose rosse), cioccolata, gioielli, messaggi augurali, complimenti, telefonate, ecc. seguiti da un cortese ma un po' insistente invito a cena e/o al cinema o a ballare o altro.

È quasi normale che la donna arrivi in ritardo all'appuntamento.

Si può "rimorchiare" una ragazza, per esempio conosciuta in discoteca, con un invito a bere qualcosa, a mangiare una pizza, a riposarsi in un luogo fresco, a venire in camera ad ascoltare un disco, ecc. Per essere allettante l'offerta deve sedurre, incuriosire / divertire (vieni a vedere la mia collezione di formiche... , facciamo una partita di ...) e pure rispondere a una necessità ovvia (per es. offrire un rinfresco a chi è accaldato) ma non deve essere troppo impegnativa (per es. non va bene invitare una ragazza appena conosciuta a passare le vacanze assieme). Evidenziare le proprie qualità e non i difetti di un eventuale rivale/marito, che anzi deve essere ignorato o, se inevitabile, difeso debolmente. In questo caso la donna farà "di tutto" per convincere il nuovo partner che l' "altro" è proprio cattivo, inetto, incapace, freddo, ecc.

Quando si è vicini (in macchina, al ristorante, al cinema) **Lui** incomincia a tenere la mano della ragazza finchè diventa una specie di diritto acquisito (!) .

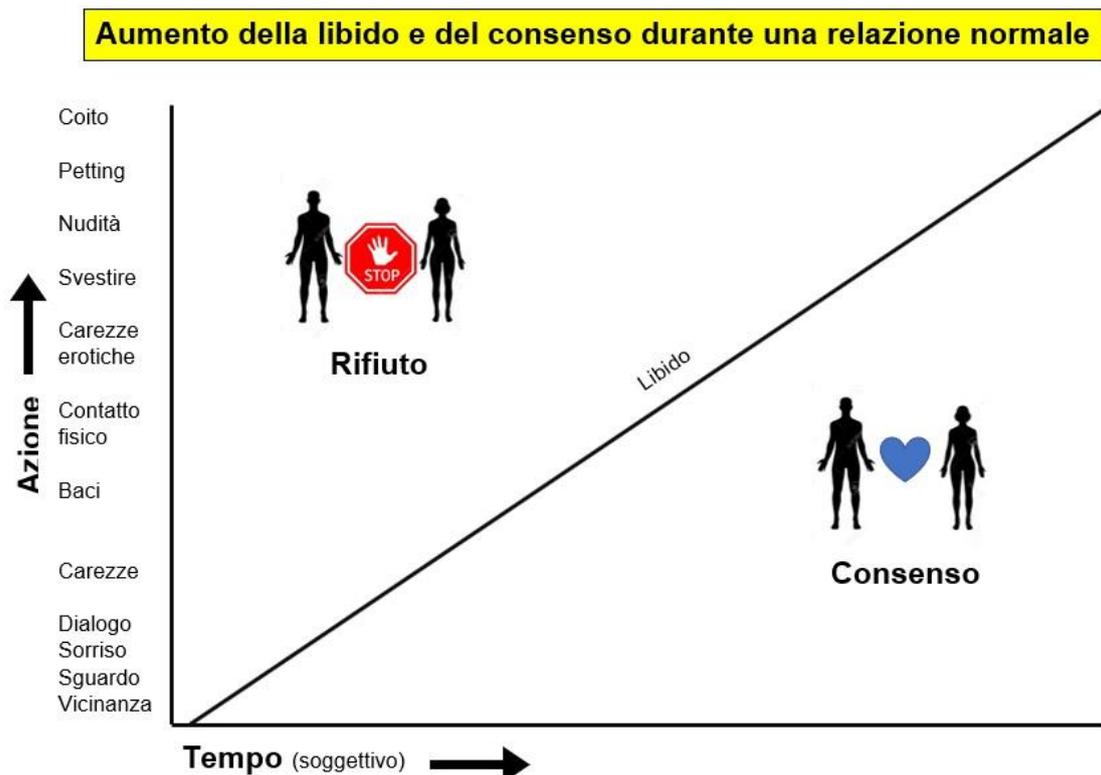
Seguono carezze varie sui capelli, al volto, alla nuca...

Se lei accetta dopo un po' l'uomo abbraccia dolcemente la testa della donna e la stringe a sè.

Carezze e baci sul viso, sugli occhi, sulla bocca ...finchè anche questo è accettato e diventa una specie di diritto acquisito.

Carezze sui seni, dapprima sopra i vestiti e, se accettato, sotto i vestiti.

Se c'è resistenza ritornare per un po' a quanto già si faceva prima e che lei accettava e riprovare ad accarezzare i seni solo in un secondo tempo o magari dopo qualche giorno.



La gestione della libido: mai forzare i tempi. È importante che la procedura segua in un certo senso "il progressivo aumento dell'eccitazione" che avviene nel corpo della donna. Superare il "grado di accettazione" del momento creerebbe una resistenza da parte della donna (o dell'uomo) che bloccherebbe tutto creando pure un antipatico senso di disagio. Da parte della donna è auspicato che segnali chiaramente se l'iniziativa dell'uomo è gradita o meno.

Nota: La necessità di non superare il grado di accettazione ha anche rilevanza giuridica perché mancando il consenso della donna (o dell'uomo) c'è il rischio di incorrere nel grave reato di molestie sessuali, violenza carnale o persino di stupro.

A mano a mano che con l'aumento dell'eccitazione aumenta anche il grado di accettazione da parte della donna, si può procedere con le carezze in altre parti del corpo, le parti intime, ecc.

A questo punto l'uomo può invitare con dolce insistenza la donna a casa sua "per ascoltare un po' di musica, o guardare le foto, o aiutare a preparare gli spaghetti, ecc..."

Oppure può farsi invitare dalla donna a casa di lei a bere un caffè, "perché sono stanchissimo, casco dal sonno e devo ancora guidare fino a casa ed è pericoloso ..."

Anche buono il trucco: "dai, per favore, aiutami a portare su questi libri ..." (libri che "per caso" si trovano in macchina...NB: un po' di cultura fa sempre bene !)

Nota : si invita a consultare Il capitolo Elenco degli accessori che il perfetto Don Giovanni deve tenere sempre a portata di mano o almeno da tenere in casa.

Il luogo appartato, sicuro e confortevole e la penombra infondono nella donna quel necessario senso di sicurezza e discrezionalità. Non devono mancare i fazzoletti di carta e un asciugamano già disposto sotto il lenzuolo per evitare macchie sul materasso.

Il letto deve essere controllato prima affinché non scricchioli: il rumore impedisce alla donna di concentrarsi e raggiungere l'orgasmo (grave !) inoltre si potrebbero disturbare i vicini (è meno grave ma alla donna da fastidio che altri possano seguire le sue performances in diretta !)

Nella casa ci si sdraia assieme sul divano o sul letto, si ascolta la musica o altro. Ci si bacia, ci si accarezza ...

A questo punto è buona cosa chiedere con delicata insistenza alla donna

- Dai, lasciami ciuciarti un po' i seni, sono così belli ..! -

Se c'è consenso (la donna è orgogliosa dei propri seni e li esibisce volentieri) dopo un po' si tolgono alla donna lentamente, uno per volta e con delicatezza i vestiti. È utile tenere a portata di mano un accappatoio da bagno pulito e stirato perché molte donne le prime volte non osano mostrarsi nude. Se non c'è consenso occorre semplicemente attendere e continuare con i baci finché il grado di accettazione ha raggiunto un livello tale da far accettare alla donna il bacio sui seni. Quando i capezzoli sono turgidi si può procedere:

- Dai lasciami baciarti lì (indicando chiaramente che l'obiettivo è la vulva e il clitoride) –

Nota : la successiva descrizione presuppone che sia l'uomo che la donna siano sani.

In caso di dubbio è bene astenersi dal bacio sui genitali e utilizzare in ogni caso il preservativo. Se la relazione dovesse continuare una visita di controllo fugherà ogni timore.

Se c'è consenso, si esterna la riconoscenza con un bacio, poi si bacia la donna sul corpo passando lentamente dai seni alla vulva e al clitoride: massaggiare il clitoride con la lingua (dall'alto al basso e viceversa, da sinistra a destra e viceversa), succhiare il clitoride, ecc. il tutto delicatamente. La donna deve tenere tra le mani la testa del partner per guidarlo verso il punto più sensibile. Evitare per esempio di appoggiare i denti sulle grandi labbra perché il dolore che crea annulla il piacere creato dal massaggio; ciò è particolarmente importante perché prima e durante l'orgasmo la donna muove a volte anche violentemente il bacino. Anche una barba mal rasata crea dolore che è meglio evitare. La posizione supina della donna deve sempre essere molto confortevole. Continuare così finché la donna ha uno o più orgasmi.

L'orgasmo si riconosce dal fatto che la donna trattiene il fiato (apnea), tiene gli occhi chiusi e spesso lancia dei sospiri e/o gridolini.

Nota : si dice che una donna è “calda “ o “fredda” se l'accettazione è più o meno rapida e se le manifestazioni di cui sopra sono più o meno intense.

Nota : in una prostituta il grado di accettazione è totale sin dall'inizio, tuttavia è una finzione perchè raramente ama il suo cliente.

Nota : il semplice fatto che una donna sia in costume da bagno, ovvero quasi nuda, non significa che il suo grado di accettazione sia automaticamente superiore e non cambia la regola del non superamento del suo grado di accettazione.

A questo punto il grado di accettazione della donna è al massimo e con cautela, si può introdurre il pene nella vagina (se necessario non dimenticare il preservativo). Se necessario ci si può far aiutare dalla donna stessa facendole divaricare al massimo le gambe (o incrociandole sopra la schiena di lui) e/o invitandola a introdurre lei il pene nella vagina. Con i movimenti ritmici sincroni del bacino il pene massaggia la vagina e viceversa, ciò che crea grande piacere e orgasmo. In questi frangenti anche i più inesperti sono guidati dall'istinto onnipresente. Spesso il corpo femminile s'irrigidisce o si contorce o si agita a un ritmo folle. La donna si aggrappa disperatamente a quello dell'uomo: è la lotta per raggiungere l'orgasmo. Tutte queste manifestazioni sono naturali, spontanee, molto eccitanti e l'uomo deve assecondarle. Non tutte le donne riescono a sincronizzare il movimento del bacino.

I riflessi pronti si esercitano con lo sport (per esempio il ping-pong) praticato già in età giovanile.

Nota: è possibile che la donna opponga un netto rifiuto alla penetrazione, sia per paura del dolore, sia per paura di una gravidanza o di una malattia, sia per paura di perdere l'onore, oppure perché gioca la carta “se vuoi, prima mi sposi“, ecc. Qui bisogna essere particolarmente prudenti e non forzare la mano. Occorre sondare diplomaticamente i precedenti e i sentimenti della donna e decidere di conseguenza se rinviare il rapporto completo, continuare con il petting, troncane la relazione o altro. In ogni caso è necessario che la donna sia bene informata su tutto quanto concerne il rapporto sessuale in modo che sappia cosa l'aspetta e quali sono le alternative. Si consiglia una buona informazione sessuale (per esempio la lettura del presente manualetto) o la consulenza presso uno/una specialista.

Per l'uomo tatto, comprensione, pazienza, diplomazia, arguzia sono le armi vincenti.

Alle prime esperienze è consigliabile procedere a piccoli passi, sia per approfondire la conoscenza reciproca, sia per stabilire un legame di fiducia e dare a ognuno il tempo di prepararsi psicologicamente al seguito che sarà tanto più gustoso quanto più ben accetto.

È normale che le prime volte la penetrazione del pene non crei particolari sensazioni alla donna specie se inesperta e/o impaurita. Essa può/deve perciò massaggiarsi il clitoride anche durante il coito. Se non lo facesse di sua spontanea iniziativa, durante il coito l'uomo deve afferrare la mano destra della donna, bagnare la punta delle sue dita nella propria bocca e avvicinare la mano della donna alla vulva indicandole chiaramente che deve massaggiarsi il clitoride. Se rifiuta si deve spiegarle che il pene non tocca il clitoride e che le prime volte si deve compensare questo difetto della natura con le dita, ma che in seguito, con l'allenamento, sarà capace di arrivare all'orgasmo anche senza massaggio e che le sensazioni saranno ancora migliori...Attenzione: il fatto che la donna massaggi il clitoride durante l'amplesso non significa che l'uomo sia incapace di soddisfare la donna, bensì che lei partecipa gioiosamente allo sforzo comune di arrivare quanto prima all'orgasmo. È pure interessante lasciare che sia la donna a afferrare delicatamente il pene e infilarlo nella vagina anche a dimostrazione della sua accondiscendenza; non è necessario rimuovere il prepuzio perché in quella circostanza funge da lubrificante meccanico, facilita la penetrazione e comunque arretra da solo durante la penetrazione. Questo “trucco” è tanto più valido se la donna è ancora vergine perchè il prepuzio funge da “divaricatore”.

Nota: soprattutto se inesperta, è possibile che la donna abbia qualche problema di frigidità e che rinunci volontariamente all'orgasmo per favorire l'uomo (...“ io non ce la faccio ... pensa a te stesso ! “).

È un bellissimo sacrificio, tuttavia è inutile. Qui, con molto tatto e tanta pazienza, occorre spiegare alla donna che è preciso dovere di **Lei** godere a più non posso, se necessario

massaggiandosi il clitoride durante il coito, perchè solo la gioia di **Lei** (con il conseguente affetto e riconoscenza da parte di **Lei**) eccita l'uomo e rende il *godimento* di **Lui** (tra l'altro piuttosto miserino confrontato con quello della donna) più completo. Occorre far capire alla donna che è solo una questione di buona volontà da parte di **Lei** e che l'orgasmo di **Lei**, persona perfettamente normale, è un traguardo indispensabile alla buona armonia nella coppia.

Inoltre che è **Lui** a dirigere le operazioni e che **Lei** abbia fiducia perché **Lui** è un condottiero sperimentato (per rendere l'atmosfera un po' più distesa **Lui** può esibire la patente di guida o... un "Diploma di perfetto scopatore" disegnato con il programma Corel Draw !). Se **Lui** non riesce a far godere la sua amata **Lui** si sente un incapace e alla lunga la situazione è fonte di frustrazioni controproducenti.

Se la donna fosse ancora vergine il consenso della donna a ogni passo è assolutamente indispensabile perchè occorre che essa collabori e, in vista delle gioie future, accetti anche il dolore passeggero della deflorazione.

Se nel suo procedere l'uomo che non ha mai superato il grado di accettazione della donna avrà conquistato non solo il suo corpo ma anche la sua fiducia e le volte successive la donna si donerà più facilmente proprio perché fiduciosa nell'esperienza del proprio partner e sicura del piacere che saprà darle. Tuttavia anche l'estremo opposto è controproducente: poca o nessuna iniziativa da parte dell'uomo quando il desiderio nella donna si fa vivo crea nella donna molta delusione e alla fine anche una disastrosa repulsione. Purtroppo la nostra morale corrente impedisce spesso alla donna di esternare il proprio desiderio.

È sempre bene perciò sondare delicatamente e diplomaticamente i sentimenti per stabilire la strategia del momento e adattarla al grado di accettazione.

Sicuramente a un certo punto **Lei** chiederà a **Lui** quali sono le sue intenzioni, se intende sposarla, ecc.

Ovviamente **Lui** deve garantire che le sue intenzioni sono serissime, che il matrimonio non è escluso ma che si tratta di conoscersi un po' meglio....o magari "è la volta buona" (!) e allora è bello giurarsi amore e fedeltà per sempre...

### Le volte successive

I preliminari essendo noti si ripassano ogni volta più in fretta.

Nella donna scatta un riflesso condizionato che però non si deve sopravvalutare perché comunque il grado di accettazione non è istantaneo e il corpo della donna abbisogna di un certo tempo per esempio per inumidire convenientemente la vagina.

Il bacio sulla bocca, sui seni e del clitoride sono sempre un preambolo **indispensabile**.

Da parte della donna è bene che tagli i peli del pube attorno alle grandi labbra perchè disturbano l'azione della lingua durante il bacio dei genitali e creano nel naso un fastidioso prurito. Tuttavia non si devono tagliare troppo i peli all'interno delle grandi labbra perchè creerebbero alla donna un fastidioso prurito specialmente camminando.

La donna dovrebbe tagliarsi anche i peli sotto le ascelle.

I capelli lunghi, per esempio fino ai seni, sono una bellissima componente del gioco erotico, ma non dovrebbero arrivare sotto l'ombelico perchè formerebbero un intralcio tra i due corpi.

In seguito si possono sperimentare varie posizioni: a questo proposito qualche cassetta porno visionata assieme può elargire molti insegnamenti pratici.

PS: evidentemente mai dimenticare le procedure anticoncezionali, precauzioni varie, ecc. eventualmente da verificare prima (vedi capitoli successivi).

Prima e dopo il rapporto è bene lavare i genitali (bidet), la bocca e tutte le parti del corpo toccate. Meglio ancora prendere una doccia o un bagno assieme.

Dopo...è bello godersi il momento abbracciati, fare la doccia assieme, farsi uno spuntino, guardare un po' la tele e poi una bella dormita ...oppure ricominciare daccapo...

### L'uscita con la ragazza / il ragazzo / gli amici e/o le amiche

Uscire e divertirsi in gruppo è molto più divertente che uscire da soli o con solo la ragazza o il proprio ragazzo: più matti ci sono e più si ride!.

Unite le ragazze si sentono rinfrancate e osano di più, il loro grado di accettazione è maggiore proprio perché a volte si incitano a vicenda a fare e ad accettare quanto propongono i maschi. Ottima è l'idea di rientrare a casa dopo la cena e il ballo o il cinema per mangiare un piatto di spaghetti: una coppia in cucina a preparare gli spaghetti e l'altra a ... ispezionare le camere....

Durante le uscite è positivo organizzare delle attività tranquille (per esempio i bagni termali) o che richiedano la formazione di coppie (passeggiate, scampagnate, ballo, giochi di società, gioco del nascondino a coppie, gioco delle bocce a coppie, visita di musei, visita a Gardaland o all'acquario di Genova, uscite in barca, ecc.). Evitare quelle attività che creano antagonismo o rivalità tra uomini e donne tipo gare, corse, ecc. perché potrebbero nascere gelosie, invidie e/o rancori controproducenti. Parimenti evitare di eleggere la miss o il mister, di definire ufficialmente uno o l'altra il migliore o la migliore, sempre per evitare gelosie e rancori nel gruppo.

Molto bello è andare in vacanza a gruppi di persone più o meno già accoppiate in modo che le camere siano assegnate dall'inizio alle coppie. Classico è il viaggio all'estero (le montagne Svizzere, la crociera, il villaggio di vacanza al mare, ecc...).

Una ragazza si può conquistare anche con un invito a partecipare a un viaggio con altre coppie, a una vacanza all'estero, a un soggiorno a Venezia, ecc.

Tuttavia si dovrebbe chiarire in partenza come saranno ripartiti i costi, altrimenti è sottinteso che tutto è a carico di "Lui", mentre "Lei" paga " in natura " .

### **La separazione dei fidanzati**

Non di rado capita di doversi sganciare da una compagna / un compagno, sia perchè non interessa più, sia per altri motivi.

Questo annuncio è bene sia fatto **per telefono** o eventualmente per lettera. Deve comunque sempre essere cortese e corretto, mai umiliante o offensivo (vivi e lascia vivere!).

Si può addurre una scusa del tipo professionale, dire chiaramente che l'amore è finito oppure che ora c'è un'altra/altro ragazza / ragazzo citando un nome magari inventato in modo che **Lei** o **Lui** capiscano che ormai sono fuori gioco.

Tuttavia mantenere il **tono amichevole** e assolutamente corretto. Se è il caso restituire le cose di proprietà dell'altro e eventualmente anche i doni. Complimentarsi e ringraziare per i bei periodi passati insieme e scusarsi profondamente per l'inconveniente.

Rifiutare assolutamente l'invito ad un ultimo imbarazzante e forse traumatico incontro ed accettare con riconoscenza ma con circospezione i regali (sono forse delle trappole da parte di un partner vendicativo che si sente tradito!) che giungessero inaspettati dopo la separazione .

Avvisare discretamente parenti e amici comuni.

Solitamente è inutile riprendere la relazione: i problemi e le incomprensioni riprenderebbero da dove erano rimasti. Evitare per un certo periodo gli incontri casuali. In seguito è auspicabile un rapporto di buona amicizia.

I regali fatti in previsione del matrimonio (anelli, corredi, mobili, ecc.) devono essere restituiti.

Chi viene lasciato dalla persona amata non deve disperarsi e/o isolarsi, bensì concentrarsi sul lavoro, lo sport o altri diversivi, attivare le amicizie, visitare i parenti, frequentare tutti quei luoghi di possibili incontri come descritto nei capitoli precedenti...e ovviamente: il tempo è il miglior dottore.

Autocontrollarsi per vincere solitudine, disperazione e risentimento.

D'altra parte prevenire è meglio che guarire: mantenendo continuamente i contatti con altri possibili partner, nel caso che ci si ritrovi improvvisamente soli si può far capo alle "riserve".

### **La gara per non essere escluse**

Con l'età la maggior parte delle donne sente sempre più imperioso il bisogno di procreare e perciò il bisogno di un uomo e/o di una famiglia.

È verso i 25 - 30 anni che la donna pensa seriamente a un legame definitivo, si mette in mostra e lancia dei segnali più o meno espliciti che non devono essere confusi con i segnali (per esempio la minigonna) che le giovani lanciano per collaudare il proprio sex appel .

La rivalità si concretizza in una specie di gara per accaparrarsi gli uomini migliori (i più belli ma anche quelli di successo). Se da parte dell'uomo occorre molta circospezione ma anche la voglia

di conoscere e “verificare l’offerta” e naturalmente adattarla alle proprie possibilità / necessità, la donna deve indirizzare le scelte e non cadere nelle trappole che portano a nulla.

Le donne escluse, dopo una certa età sono dette zitelle, soprannome dispregiativo ma significativo di una certa mentalità del passato ma anche della posizione scomoda della donna sola nella società.

La parità dei sessi ha comportato anche il diritto per una donna di fare la corte a un uomo.

Se una donna desidera conquistare un uomo, che inizialmente non sembra interessato alla relazione, deve attirarne l’attenzione e con un pretesto qualsiasi deve avviare un dialogo. Sfoggiando un bel sorriso e uno sguardo accattivante deve mettere l’uomo a suo agio.

In generale l’uomo è orgoglioso per cui è bene che la donna gli faccia molti complimenti, lusinghe ecc. Pure non deve mai schernirlo né metterlo in stato di inferiorità, nemmeno per celia, ma deve ostentare un’instancabile ammirazione. La donna deve restargli vicina il più possibile e il più a lungo possibile, rendersi interessante e persino indispensabile (“mentre fai la doccia ti stiro la camicia”, ecc.).

L’uomo deve sempre essere al centro dell’attenzione della corteggiatrice.

Non bisogna affrettare i tempi: anche qui vale la regola del grado di accettazione. Un invito o un’iniziativa prematuri rischiano di creare una repulsione definitiva. In generale la donna può prendere tutte quelle iniziative solitamente prerogativa maschile: telefonate cortesi, auguri, regali, inviti, ecc. (mai dimenticare i complimenti!).

Classico è l’invito “Vieni a casa mia a prendere un caffè “alla fine di una festa o di una serata o il più diretto “mi farebbe piacere se questa sera venissi a cena a casa mia“, ecc.

Anche buono “dovresti venire a riparare la porta del mio balcone perché **solo un uomo** può fare quel lavoretto!”. In casa bisogna metter l’uomo a suo agio con qualche buon bicchiere di vino o caffè o altro e dei dolci. La donna deve trovare il modo di creare un contatto fisico per esempio con un ballo, un massaggio (“i massaggi sono il mio hobby”), la prova di un nuovo vestito, la visionatura sul divano di un album di fotografie, ecc.

Ricordiamo l’aneddoto di quella ragazza che, invitato con un pretesto il suo direttore a casa propria, mentre lui sorseggiava il caffè gli si presentò nuda facendolo scappare. Evidentemente aveva percorso i tempi rovinando tutto.

Tutte queste manovre rientrano nella fase **A** (approccio) che a sua volta si può suddividere così:

### **1 Attirare l’attenzione** (*segnalare la presenza*)

Linguaggio del corpo, abito, comportamento, sguardo, parola, femminilità, esibizione parti corpo, vestito succinto, make-up, rumore, presenza, ecc.

In linea di massima ogni donna attira l’attenzione del maschio anche inconsapevolmente.

### **2 Provocazione** (specifica e mirata per conquistare un uomo)

*Passiva (segnalare la disponibilità):* vestito specialmente succinto (camicetta slacciata), capelli sciolti, vicinanza, partecipazione, modo di muoversi, ecc.

*Attiva (segnalare l’interesse):* sguardo, sorriso, gesti, esibizione mirata parti del corpo, richiami, rivolgere la parola moine, complimenti, carezze, richieste di consiglio o aiuto, inviti, regali, ecc.

La donna che accompagna un uomo è costantemente concorrenziata dalle altre donne che +o – coscientemente attirano l’attenzione del suo uomo. È perciò necessario che la donna faccia sempre del suo meglio per essere alla pari delle altre donne nell’attirare l’attenzione (in questo caso del suo uomo). Questo anche per poter passare alla fase successiva dove ovviamente il suo uomo dovrebbe concederle la precedenza dedicandole tutta la sua attenzione e accettandone la provocazione.

### **I massaggi erotici, i giochi erotici, le posizioni**

Il rapporto intimo ideale tra una donna e un uomo è come lo scambio di doni tra due re : si dona il massimo e si riceve il massimo.

Non esiste un “momento migliore”, tuttavia notoriamente il momento del riposo, la siesta o ovviamente la notte sono i più gettonati. Un classico è “la domenica mattina”. Ricordiamo l'aneddoto di quella coppia inglese che scelse di amarsi in un parco pubblico in centro a Londra, in un'ora di grande traffico: gli automobilisti guardoni crearono un immenso ingorgo...

I **massaggi erotici** possono essere considerati una piacevole preparazione all'amplesso; inoltre hanno una certa valenza terapeutica. Classico il semplice massaggio di tutto il corpo con le mani; il “body massage” eseguito da una donna nuda che massaggia l'uomo con il corpo; il massaggio e il bacio sui genitali; la donna che masturba l'uomo tenendo il pene in bocca o tra i seni; l'uomo può farsi massaggiare il pene dalla donna inginocchiata tra le gambe divaricate dell'uomo; massaggiarsi reciprocamente con una spugna nella vasca da bagno, sotto la doccia, ecc. Utile e rilassante soprattutto per la donna il massaggio di nuca-spina dorsale-schiena, eventualmente pure eseguito seduti nella vasca da bagno o sotto la doccia. Un ramo particolare di questa tecnica sono i massaggi tantrici (molto praticati in Oriente) che includono il massaggio della prostata (vedi capitolo “La prostata”) e il massaggio vaginale (serve per aumentare la sensibilità vaginale).

I **giochi erotici** (vedi pure “Gli accessori erotici”) sono il piacevole corollario al coito e servono per approfondire la conoscenza reciproca e per sfogare le fantasie più recondite. Immaginazione, disponibilità e disinibizione sono fondamentali per diversificare il rapporto e vincere la noia e la ripetitività. È auspicabile che i partner possano baciarsi o perlomeno guardarsi negli occhi.

Il più gettonato è il “69” (bacio reciproco sui genitali) .... magari con un po' di miele sul glande; il gioco di Edipo: la donna si siede sul ventre dell'uomo appoggiando il pene sul clitoride in modo che (adattando le lenzuola o, per i più organizzati, utilizzando un lenzuolo bucato) sembri il suo, poi massaggia il pene e con il pene anche il clitoride; il ballo liscio (per es. il tango) nudi e/o con il pene nella vagina.

Oppure l'uomo accarezza lei con il pene in tutto il corpo, la donna fa la stessa cosa a lui con i seni; la gara di chi riesce a masturbarsi per primo; masturbarsi davanti al partner, ecc.

Gli specchi, per esempio ben fissati al plafone sopra il letto, oppure degli accessori come una sedia (solida e un po' imbottita), una cravatta (annodata attorno allo scroto e legata alla vita, serve per bloccare lo scroto tra le gambe, aumenta la sensibilità fissando il prepuzio durante la penetrazione) ecc. rendono i giochi erotici più eccitanti. Evitare di soffiare nell'uretra perché potrebbero entrare dei batteri nella vescica con pericolo di infezione.

Un gioco molto particolare è la **contrazione volontaria della vagina**: la donna capace di eseguirlo sa controllare il muscolo vaginale e contrarre la vagina fortemente e in rapida successione. Durante il coito queste contrazioni creano all'uomo un piacere supplementare: “spremendo” il pene a mo' di “mungitura”, attirano il sangue nel corpo spongium aumentando l'erezione, mentre durante l'eiaculazione incrementano la quantità di sperma espulsa a tutto vantaggio della eventuale fecondazione. La donna può imparare a contrarre la vagina introducendo un dito nella vagina e cercando di trattenerlo (o il pene) stringendo appunto il muscolo vaginale. Ovviamente occorre molto esercizio, tanta volontà e molta concentrazione ma sicuramente ne vale la pena. È bene esercitare anche il muscolo del perineo stringendolo fortemente (come per trattenerne l'urina) e rilassandolo molte volte in rapida successione. L'esercizio rafforza pure il pavimento pelvico che regge gli organi del bacino.

Un altro gioco particolare è il movimento volontario del collo dell'utero per massaggiare il glande. La capacità di eseguire questo esercizio è un dono che poche donne possiedono.

D'altra parte anche l'uomo dovrebbe esercitarsi a muovere un poco il pene.

### **Le posizioni**

In questo piccolo trattato non illustriamo le posizioni in dettaglio i quanto sono più esplicitivi i grafici pubblicati nelle enciclopedie e la visione di film erotici.

Va solo citato che la posizione è importante per l'eccitazione e il raggiungimento dell'orgasmo per cui deve essere per lo meno comoda, permettere agli amanti di vedersi e possibilmente di baciarsi, ecc. Per esempio il coito in automobile (il massimo è una scopata in una Smart!) è piuttosto limitativo anche se può servire da ripiego o diversivo.

Chi volesse approfondire il tema acquisti qualche trattato di **kamasutra**.

Pure via internet e relativi motori di ricerca digitando kamasutra, fellatio o altro, è possibile ricevere un'infinità di informazioni in merito.

In Occidente la filosofia di vita Orientale (tra cui anche la tecnica erotica kamasutra) sono stati in parte oscurati dai superficiali richiami del progresso tecnologico e materiale. Tuttavia anche alle nostre latitudini la fantasia e il desiderio di far piacere al proprio partner possono portare alla continua sperimentazione e scoperta di nuove posizioni e piaceri ed elevare il livello di vita interiore. In ogni caso la donna deve imparare ad aggrapparsi al suo partner con le braccia e con le gambe, per esempio incrociandole dietro la schiena del partner.

È generalmente compito dell'uomo guidare la ricerca di nuove posizioni, tuttavia da parte della donna è auspicata una grande collaborazione e l'esternazione dei suoi desideri / bisogni.

Una coppia sperimentata utilizza solitamente 3 – 6 posizioni collaudate da tempo.

Inutile dire che anche in questo ambito un corpo agile è la premessa per ottenere risultati eccelsi.

Lo scopo di sperimentare nuove posizioni può essere riassunto così:

1 antidoto contro la monotonia, la ripetitività e la noia

2 esercitare, esibire, offrire ogni parte del corpo

3 migliorare/aumentare/prolungare il piacere, ricercare la perfezione, salire al massimo possibile nella scala dei livelli in amore (possibilmente arrivare almeno al livello 3 o 4).

### **L'importanza dell'immaginazione, l'erotismo, la cultura del sesso**

Chi ha frequentato i campi per nudisti potrà confermare che in generale gli umani, le donne in particolare, sono più attraenti se indossano un bel costume da bagno anche se succinto. Il motivo sta nel fatto che, oltre a fissare le parti cascanti, il costume lascia ancora un po' di spazio all'importante immaginazione erotica, ciò che non è il caso del nudo integrale. Solo i bambini, con la loro innocente naturalezza, sono belli anche nudi.

Per questo motivo le persone formanti coppia fissa non dovrebbero mostrarsi troppo a lungo completamente nude: sarebbe la morte dell'immaginazione, dell'erotismo e per finire dell'amore. Nel rapporto intimo l'immaginazione e l'erotismo possono concretizzarsi con i massaggi e soprattutto i giochi erotici.

Nella coppia si parla anche di sesso, tuttavia spesso si utilizza una terminologia popolare un po' volgare (figa, cazzo, ecc.) che mal si concilia con la purezza dei sentimenti. Una terminologia personale tra il poetico e il faceto (per esempio zizino/zizina, il gigante che esplora la foresta nera, ecc.) uniti a fantasia e umorismo aiutano a creare la fiducia reciproca e un ambiente sereno propizio all'amore.

Moltissimi psicologi di fama hanno rilevato l'importanza del sesso nella vita degli umani: citiamo Freud, Reich, Mann e vari altri. Per esempio anche nella pubblicità ci si serve spesso del richiamo sessuale per attirare l'attenzione.

### **L'appetito sessuale, il desiderio, la libido**

Parafrasando un antico detto "l'appetito vien mangiando", anche in amore l'eccitazione eccita e il desiderio aumenta di conseguenza.

L'attrazione per l'altro sesso è stampata nei geni. Ricerche effettuate negli USA hanno dimostrato che sia l'uomo che la donna ogni 3 – 4 minuti, in un modo o nell'altro, pensano al sesso.

Il desiderio inizia sotto forma di curiosità verso l'altro sesso e perdura tutta la vita (libido). Per le donne è più facile reprimere il desiderio con il lavoro, occupazioni varie, affetto per i figli, ecc.

In alcuni casi l'appetito sessuale può essere diminuito con sostanze chimiche (soda, castrazione chimica), pratica in uso in certi eserciti per favorire la disciplina, per rendere innocuo un pedofilo pericoloso o per calmare i reclusi.

Tra l'altro l'appetito sessuale è incentivato naturalmente dagli ormoni (odori) contenuti nel liquido sudorifico delle persone dell'altro sesso. Recentemente questi ormoni sono stati ricostruiti artificialmente e aggiunti a un profumo molto erotico.

L'incentivatore principe rimane comunque la fantasia erotica; l'immaginazione degli umani e la ricerca della felicità ne sono il complemento naturale (vedi "Elementi fondamentali di psicologia sociale", stesso sito web).

Quando fu chiesto a Lutero quante volte alla settimana una coppia dovrebbe fare all'amore rispose "zwier", ovvero "duattro", vale a dire da due a quattro volte, risposta che eufemisticamente quantifica l'appetito sessuale. Secondo l'osservatorio web sulla sessualità (italiano) 20 % degli uomini sono addirittura dei forsennati, contro l'1,5 % delle donne. All'altro estremo il 20 % degli uomini e il 15 % delle donne, per motivi vari, se ne astengono.

## **L'orgasmo**

L'orgasmo è il punto saliente di un rapporto sessuale.

### **- L'orgasmo maschile**

È sostanzialmente la contrazione di un muscolo che contemporaneamente preme (vuotandola) sulla vescichetta e su un centro nervoso (plesso solare?). La pressione sul centro nervoso crea delle sensazioni forti e piacevoli che tuttavia durano solo un attimo e che durante un orgasmo si ripetono in rapida successione ma per poche volte. La pressione sulla vescichetta genera l'espulsione dello sperma attraverso la prostata e l'uretra (eiaculazione).

Caratteristica dell'orgasmo maschile è il fatto che, dopo una fase di eccitamento, la pressione sale rapidamente in modo quasi incontrollabile e le contrazioni sono improvvise e in rapida successione.

Sostanzialmente l'orgasmo maschile è un orgasmo meccanico piuttosto breve. Solitamente durante l'orgasmo l'uomo necessita di una iperventilazione. In seguito subentra una stanchezza e una certa sonnolenza che inducono spesso l'uomo a farsi un sonnellino (non dimenticare di manifestare prima al partner il proprio riconoscimento / affetto).

Dopo un orgasmo, essendo la vescichetta pressochè vuota, diventa sempre più difficile avere altri orgasmi e in ogni modo l'eiaculazione è sempre più scarsa. Normalmente durante un amplesso, l'uomo riesce ad avere solo 1 o 2 orgasmi a distanza di parecchi minuti uno dall'altro. Ovviamente la forma fisica, il grado di eccitazione, la disponibilità / esperienza del partner e il tempo trascorso dall'ultimo orgasmo (astinenza) e anche l'età giocano un ruolo importante.

Da notare che con l'età la produzione degli spermatozoi diminuisce sia in quantità sia in qualità, tuttavia non cessa mai. Anche per questo motivo nell'uomo il desiderio e la libidine rimangono vivi fino a tarda età.

### **- L'orgasmo femminile**

È sostanzialmente la contrazione di un muscolo che sprema una ghiandola che a sua volta immette nel sangue un ormone (ossitocina - <https://it.wikipedia.org/wiki/Ossitocina>) simile a una droga. L'ormone procura alla donna delle sensazioni intense (un fuoco d'artificio nel corpo) e prolungate. Nell'orgasmo femminile il grado di eccitazione aumenta lentamente e progressivamente e diminuisce anche abbastanza lentamente. L'estasi, ovvero il momento massimo (durante l'iniezione dell'ormone) è per la donna come il superamento di una vetta faticosamente raggiunta.

Durante l'orgasmo la donna trattiene il fiato (apnea), tiene gli occhi chiusi ed è poco sensibile a ogni sollecitazione esterna che non sia quella sessuale; durante l'orgasmo quasi tutte muovono ritmicamente il bacino con movimenti più o meno frenetici e/o spontanei e emettono suoni più o meno intensi. Recenti ricerche hanno accertato che durante l'orgasmo l'utero si abbassa e "pesca" nella vagina per favorire l'ascesa degli spermatozoi nell'utero stesso.

Sostanzialmente l'orgasmo femminile è un orgasmo chimico; secondo taluni transessuali esso è probabilmente 10 volte più intenso di quello maschile.

Una donna allenata ha la capacità di ripetere l'orgasmo molte volte e in rapida successione senza affaticarsi eccessivamente; pure le sensazioni variano da un orgasmo all'altro. Quando sente che l'orgasmo sta finendo per la donna è interessante prolungare l'orgasmo o riattivarlo anche più volte massaggiandosi il clitoride, anche durante il coito. In questo modo è possibile ottenere più rapidamente un orgasmo intenso e prolungato (vedi Livello 3 - "L'orgasmo continuo"). L'uomo asseconderà volentieri la manovra sapendo che il fine è il maggior godimento per entrambi. È pure accertato che l'ormone ha effetti benefici sul metabolismo, sull'equilibrio psichico e che ritarda l'invecchiamento.

Si può perciò tranquillamente affermare che in amore l'uomo da e la donna riceve!

Molte donne hanno la possibilità di distinguere l'orgasmo esterno da quello interno:

esterno: si provoca massaggiando (con le dita, la lingua, ecc.) il clitoride.

Interno: si provoca con la penetrazione, il movimento e/o il massaggio del "punto G" nella vagina.

Il punto G non sempre è sensibile e spesso non c'è differenza tra orgasmo interno e esterno .

Nella donna l'età limita solo di poco la sensibilità degli organi sessuali.

Recentissimamente è stato scoperto che è possibile indurre l'orgasmo mediante appropriati impulsi elettrici immessi a livello di midollo spinale o direttamente sul clitoride.

Un caso particolare è l'orgasmo da parto. Il nascituro, passando nella vagina, preme sui rami del clitoride che avvolgono la vagina procurando alla partoriente un orgasmo intenso che contribuisce a alleviare i dolori del parto. Purtroppo ciò è riservato a pochissime ma fortunate partorienti per le quali il parto diventa un evento particolarmente gioioso.

## I sette livelli in amore

- 1. livello: è raggiunto quando in una coppia si ha un orgasmo semplice
- 2. livello: è raggiunto quando durante un amplesso si hanno diversi orgasmi
- 3. livello: **l'orgasmo continuo** (metodo californiano o tantrico; esistono esercizi specifici)
  - per la donna è una seria infinita di orgasmi ravvicinati, ottenuti con massaggio del clitoride (dita e bocca) e/o del punto G, con il coito o con le due pratiche alternate. L'estasi può durare anche un'ora o più.
  - per l'uomo è un lungo "quasi orgasmo". La donna masturba l'uomo ma interrompe il massaggio / masturbazione tirando verso il basso i testicoli poco prima del "punto di non ritorno". Si può continuare così a lungo (fino a ½ ora). Se la donna è particolarmente sensibile (o eventualmente su segnalazione dell'uomo) può anche interrompere il coito poco prima dell'eiaculazione e ripetere la procedura molte volte.
- 4. livello: **l'uscita dello spirito dal corpo**
  - Ci sono donne che in seguito agli orgasmi continui, cadono in trance, il loro spirito si stacca/esce dal corpo e possono fare dei viaggi fuori dal corpo. Le sensazioni che si provano in questo stato sono meravigliose e indescrivibili. È il massimo!
  - Per l'uomo è più difficile ma ci si arriva anche con il training autogeno.
- 5. livello: uscire dal corpo è facile, usuale e controllabile
- 6. livello: si può dire di aver raggiunto **il nirvana**, stato di estrema felicità: viaggi, visite, scoperte, incontri extracorporei, ecc.
- 7. livello: visione **della Grande Luce**, ecc.

Nota : solo circa metà delle donne raggiunge almeno una volta nella vita il livello 1.

La maggior parte delle coppie si sentono appagate ai livelli 1 e 2.

I livelli 2 e 3 sono prerogativa delle coppie ben affiatate.

I livelli 4 e oltre sono ovviamente vissuti da pochi eletti particolarmente dotati.

Eufemisticamente: anche il possessore di una semplice utilitaria può andarsene tranquillamente in vacanza, passare periodi meravigliosi e vivere la sua vita serenamente senza complessi di sorta, anche se sa che la partecipazione alla gara di formula 1 è riservata a pochi privilegiati dotati di mezzi non comuni.

## **IMPORTANTE:** Il rapporto intimo (coito), l'ambiente, il momento, il dono di sé stessi

A questo punto nasce un grande interrogativo: in amore chi da e chi riceve? Come riferito la relazione amorosa è come uno scambio di doni tra re dove ognuno regala il meglio che ha. Tuttavia la natura ha assegnato ruoli diversi per cui già fisicamente è l'uomo che da (lo sperma).

L'esperienza mi dice che è la donna che riceve e che deve mostrarlo (godendo) nel modo più eclatante possibile perché per l'uomo una buona parte della sua soddisfazione consiste appunto nel dare, ovvero nel soddisfare la sua donna. Per l'uomo Il godimento della sua donna è assai eccitante, lo soddisfa, lo fa sentire "uomo" e gli permette di raggiungere l'orgasmo più facilmente. Ciò detto è intuibile che la donna deve attivarsi per godere il più possibile e dimostrarlo il più

possibile. Allo scopo **non** deve subire passivamente l'iniziativa dell'uomo ma deve letteralmente utilizzare il corpo del compagno, per esempio tenendolo con ambedue le mani per i fianchi e muovendolo avanti e indietro, come se fosse un pupazzo per massaggi erotici o stringendosi fortemente a lui circondandogli il collo con un braccio mentre utilizza l'altro per massaggiarsi il clitoride. La posizione "standard" vede la donna supina con le gambe incrociate sopra la schiena del compagno. Per finire una calorosa dimostrazione di riconoscenza reciproca con tante coccole porta gioia e contribuisce a rafforzare il legame che unisce la coppia.





dei metalli preziosi, delle pietre preziose, degli orafi, dell'orologeria, ecc.... Oltre alla funzione propiziatrice e/o decorativa e evidenziatrice (per es. la vera, i segni dello zodiaco, ecc.) hanno la funzione di attirare l'attenzione sul gioiello e di nascondere le imperfezioni del corpo (rughe e altro).

Tra i gioielli classici vanno annoverati l'anello di fidanzamento, la vera, la catenina con la croce (o altre immagini sacre a dipendenza della religione di chi la porta), la collana di perle, il braccialetto con il nome di battesimo, gli orecchini, i piercing, l'orologio, gli occhiali, ecc.

Recentemente è stata lanciata la moda della collana "segnale" con la quale la donna non sposata può segnalare se è libera o, con un nodo, se è già impegnata.

Anche in questo settore la moda impone le sue leggi e non poche donne si sottopongono a vere torture per infilarci nella pelle orecchini o spille da naso (piercing), ecc. che però possono essere all'origine di pericolose infezioni e che devono essere allontanati prima di un amplesso per evitare pericolosi strappi.

Questa moda era già diffusa nelle società primitive.

L'abbigliamento si appoggia ormai su un'arte e un'industria consolidati e noti come "settore economico della moda e dell'abbigliamento" attorno al quale ruotano interessi economici ingenti. Operano nel settore i grandi stilisti con le loro case di moda, le modelle, le sfilate e le riviste, (per esempio Armani); l'industria tessile e dell'abbigliamento con schiere di sarte e catene di negozi specializzati in tutto il mondo (per es. Benetton), la stampa specializzata con schiere di giornalisti e fotografi specializzati. Tra gli abbigliamento erotici si distingue la biancheria intima femminile che con i suoi pizzi e merletti ha assunto un livello artistico.

Alle donne di carnagione scura si addice la biancheria intima chiara.

Pure lo sviluppo dei costumi da bagno rappresenta un'epopea: dai primi costumi integrali a maniche e gambali lunghi, ai bikini (nome dell'isola su cui furono effettuati gli esperimenti nucleari americani), ai monocostumi (senza il reggiseno), ai recentissimi tanga che non coprono praticamente più nulla.

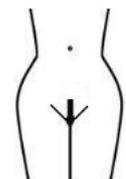
La borsetta, di cui le donne non si separano quasi mai, ha un ruolo importante quale contenitore di tutta una serie di accessori di cui le donne ritengono di aver bisogno per mantenere attraente il loro aspetto, ecc. Ora si utilizza anche il marsupio e/o la borsetta a dorso (zainetto).

Connesso all'abbigliamento è l'acconciatura dei capelli che le donne curano particolarmente: il grande numero di negozi da parrucchiere e saloni di bellezza testimoniano quanto tempo e denaro le donne dedicano all'acconciatura e all'estetica. Solitamente nell'immaginario maschile la donna ha i capelli lunghi. I capelli lunghi dovrebbero arrivare tra le spalle e i seni ma mai scendere sotto l'ombelico. I capelli lunghi hanno il pregio di distogliere l'attenzione dalle altre parti del corpo forse meno attraenti e di incorniciare il viso conferendogli una certa regolarità. Con un'appropriata acconciatura, i capelli lunghi permettono pure di coprire eventuali imperfezioni del viso e del collo nonché di nascondere i seni.

I capelli lunghi sono generalmente molto attraenti ma occorre molto tempo e pazienza per tenerli puliti e ordinati. Per questo molte donne, specialmente anziane, per praticità portano i capelli corti rinunciando però a una parte del loro "sex appeal" con probabile delusione del compagno / marito. Detto popolare: "Uomo peloso, uomo grazioso; donna pelosa, donna schifosa".

Anche i peli superflui delle ascelle, del pube, del naso e altri dovrebbero essere allontanati, sia perchè antiestetici (vestiti e costumi da bagno non li nascondono più), sia per praticità, sia per motivi di igiene. La donna può depilarsi il pube in modo da lasciare solo una elegante e attraente striscia pelosa verticale in corrispondenza delle grandi labbra che così sono

nascoste soprattutto nel caso che non siano il massimo della perfezione. Inoltre si evita il problema della ricrescita e prurito, ecc. La depilazione completa, oltre ad essere laboriosa, comporta anche qualche rischio di infezione e dal punto di vista estetico fa perdere alla donna la femminilità e quel piccolo ma attraente mistero che le conferisce il pube (i peli dovrebbero essere lunghi circa 2 cm) - sia il troppo che il troppo poco storpiano. Da ricordarsi che dopo ogni depilazione, sia con il rasoio sia con il rasoio elettrico (ladyshave) o strappo dei peli, la pelle deve essere disinfettata con prodotto apposito o dopobarba.



L'uomo dovrebbe tagliarsi i peli sporgenti dalle narici (in commercio esistono appositi piccoli rasoi rotondi) e radersi accuratamente (utilizzando anche una lozione dopobarba) oppure portare la barba (l'onore del mento) ben curata e lunga abbastanza affinché sia morbida (1-2 cm, per non ferire la pelle del partner) ma non troppo lunga e inestetica.

L'estetica è diventata una scienza: un'infinità di prodotti permette alle donne di imbellettarsi, di accentuare o nascondere i particolari del viso, delle mani o di altre parti del corpo. Anche i tatuaggi a scopo estetico, le manicure e pedicure, rasatura del pube e delle ascelle, abbronzature artificiali, massaggi di ogni genere, sauna, palestra per il body building, per imparare a difendersi o semplicemente per fare esercizio fisico ecc. sono ormai una routine.

Osservando l'abbigliamento e gli accessori si possono dedurre interessanti informazioni quali lo stato civile, il rango sociale, il livello culturale, la disponibilità a un dialogo, ecc. Pure una innocente e discreta sbirciata nella borsetta è sempre interessante e utile.

### **Unguenti e chimici** (vedi anche "L'impotenza")

Sono i lubrificanti: servono a compensare la carenza di secrezione vaginale e facilitare lo scorrimento del pene nella vagina oppure per stringere la vagina allargatasi dopo il parto. Quale astringente naturale è pure possibile utilizzare succo di limone.

In certi casi hanno anche una funzione eccitante per uomini che hanno difficoltà nell'erezione e ritardanti per coloro che eiaculano prematuramente.

In taluni casi sono combinati con antibiotici per limitare i contagi o con uno spermicida .

Si presentano sotto forma di pomata o di olio.

Fanno parte della categoria anche i profumi, depilanti, cosmetici, ecc. di cui le donne fanno largo uso.

### **Meccanici** (vedi pure "I giochi erotici")

Il principe degli accessori erotici meccanici è il **vibratore**.

Si tratta di un apparecchio elettrico funzionante a batteria, ha una forma cilindrica ed è ricoperto di gomma morbida. Usualmente è conformato a mo' di pene ed è grande quanto un pene in erezione. Ce ne sono anche di più grandi per solo uso esterno. All'interno un motorino elettrico fa ruotare un eccentrico che imprime al tutto una sensibile vibrazione. Le donne che lo utilizzano lo cospargono di unguento lubrificante e se ne servono per massaggiarsi le parti intime (capezzoli, clitoride e vagina). Con questo accessorio è possibile per una donna raggiungere l'orgasmo come con una normale masturbazione.

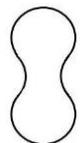
Esiste il pericolo che vibratorio di qualità inferiore si riscaldino o addirittura si rompano all'interno della vagina ferendo l'utilizzatrice. È pure necessaria una buona igiene soprattutto quando il vibratore è utilizzato da più persone. da poco sono in commercio dei piccoli vibratorio a forma di 8 che la donna può tenere nella vagina e azionare tramite telecomando o via telefonino. Per gli uomini sono in commercio delle vagine artificiali. Non dimenticare il liquido lubrificante.

In questa categoria rientra la **pompette vaginale**. Formata da una ventosa di gomma che si applica sulla vulva e da una peretta manuale serve a creare un vuoto d'aria a livello di grandi e piccole labbra e del clitoride. Il vuoto d'aria attira il sangue nelle parti interessate che si gonfiano e diventano molto sensibili favorendo l'orgasmo. Per il successivo rapporto sessuale è consigliato l'uso di un lubrificante. È utile per le donne che faticano a raggiungere l'orgasmo.

Un altro noto accessorio è il **pene artificiale**. Ce ne sono di varie dimensioni e forme che comunque ricordano un pene in erezione, solitamente sono di gomma morbida.

Taluni sono muniti di protuberanze rappresentanti i testicoli; ce ne sono pure di doppi che servono alle lesbiche, ecc.

Completa questa serie un anello di gomma morbida munito di cresta. Applicato alla base del pene in erezione stuzzica il clitoride durante la penetrazione. Non appropriato per vulve molto sensibili.



Un altro accessorio utilizzato in oriente è un cilindretto piegato ed arrotondato, rassomigliante a un pene, di avorio o di plastica, eseguito su misura e che inserito nella vagina tocca il clitoride con la parte ricurva sporgente.

Si porta durante il giorno: con i normali movimenti corporei, specialmente camminando, la parte sporgente strofina il clitoride eccitando la donna fino all'orgasmo. In questo modo la donna è sempre "calda" e, al rientro dell'amante, è pronta e disposta a tutto. Alle nostre latitudini sono in commercio due palline legate una all'altra (geisha balls) e aventi la medesima funzione.

Esistono inoltre molti accessori che servono piuttosto a fingere delle torture nei rapporti sadomaso quali fruste, catene, guanti, stivali, ecc.

Esistono pure una serie di accessori che servono a compensare le differenze di statura o peso tra amanti quali cuscini speciali, materassi speciali, ecc. Ne esistono pure di quelli dotati di movimenti propri. La fantasia umana in questo settore è oltremodo fervida.

Un'altra serie di accessori concerne i massaggi: guanti, asciugamani, accappatoi di stoffa morbida, massaggiatori a sfere, a spazzola, ecc. Esistono pure apparecchi che massaggiano tutto il corpo o la schiena e che possono essere utilizzati nell'ambito di una seduta erotica.

Per rassodare i seni o il pene esistono pure delle pompette di ogni tipo e forma che, creando un leggero vuoto d'aria, fanno affluire il sangue nell'organo trattato.

## **Musicali**

La musica ha un posto importantissimo nelle relazioni umane: linguaggio universale e ritmico coinvolge e genera sensazioni. Ascoltare e/o suonare la musica è un intrattenimento piacevole e rilassante che pure permette di socializzare.

In particolare la danza e il ballo, quando coinvolgono uomini e donne, è un modo di scegliere e conoscere persone dell'altro sesso e provare assieme le sensazioni derivanti dal contatto fisico e dal movimento ritmico.

Moltissime storie d'amore sono iniziate durante una festa da ballo.

Il ballo liscio (tango, walzer, marcia, mazurka, ecc.) è il più indicato per conoscersi ed allacciare una relazione perchè ci si muove abbracciati e nel contempo è possibile avviare una conversazione. I balli a ritmo lento sono i più sensuali.

Al contrario i ritmi moderni che i ballerini ballano separati non creano le sensazioni di cui sopra, inoltre solitamente sono trasmessi con un volume altissimo che impedisce ogni conversazione. Tuttavia per le ragazzine anche i concerti di musica moderna (p.es. lo furono i Beatles) a volta sono molto eccitanti.

Nel ballo liscio sono gli uomini che invitano le dame. Le dame hanno il diritto di rifiutare ma in quel caso dovrebbero rimanere sedute durante un giro. Se si crea una certa simpatia gli uomini possono invitare le dame al loro tavolo e offrire loro una bibita (o lo Champagne). Se le dame accettano (solitamente le dame vanno al ballo in coppia) dovrebbero passare il resto della serata assieme ai cavalieri che le hanno invitate.

Naturalmente la cosa migliore consiste nell'invitare una gentile damigella qualche giorno prima inviandole dei fiori e un biglietto carino e poi chiedendo la conferma e l'appuntamento per telefono.

Nell'abitazione moderna non manca mai un giradischi/lettore CD/impianto stereo, un registratore, una radio o uno strumento musicale, accessori indispensabili per dedicarsi alla musica e al ballo.

In compagnia ci si diverte con alcuni passi di danza e/o una soave musica di fondo; in camera da letto la musica contribuisce a far salire l'eccitazione e a creare l'ambiente propizio all'amore.

Una scelta di dischi o CD o altro appropriati dovrebbe essere sempre a portata di mano.

**Arredi** (vedi pure "Gli accessori de perfetto don Giovanni, stesso capitolo)

Anche l'arredo, per esempio della camera da letto o della sala da bagno, può influenzare il rapporto. Il nido d'amore deve essere caldo (per incentivare la rimozione degli abiti), confortevole, tranquillo, oscurabile e discreto.

Un caminetto acceso, mobili di legno naturale, tappeti spessi, tende di stoffa, luci diffuse contribuiscono a creare un'atmosfera intima.

È utile avere una doccia o una vasca da bagno molto confortevole (un bagno tipo jacuzzi è il massimo) che permettano di fare la doccia in due o di immergersi assieme.

Pure gli specchi in camera da letto contribuiscono ad aumentare l'atmosfera erotica permettendo agli amanti di osservarsi in piena azione.

il letto largo con materassi abbastanza rigidi (lattice) e non rumorosi, con biancheria di fibre naturali piacevoli al contatto epidermico, coperte di lana (o per chi preferisce il metodo svedese il solo piumino) + cuscini sono l'accessorio indispensabile.

La scatola con i fazzoletti di carta estraibili deve sempre essere a portata di mano.

Anche la località dove si soggiorna può avere la sua importanza. Una località, con paesaggi romantici, un confortevole albergo alpino durante un fine settimana sciistico, un soggiorno termale o una serata al mare contribuiscono con un fascino tutto particolare, alla pari di una cena intima o con gli amici al lume di candela, a creare l'atmosfera propizia.

## **Gli accessori del perfetto Dongiovanni**

### Sull'uomo

1 preservativo

2 fazzoletti puliti

Telefonino cellulare con combox e tutti i numeri telefonici preregistrati

Pettine, occhiali, ecc.

Caramelle odorose e deodoranti per la bocca

Abbigliamento distinto, moderno e/o sportivo

Accendino o zolfanelli, eventualmente sigarette (mai rifiutare di accendere a una donna che ne fa richiesta)

Mezzi finanziari o carta di credito sufficienti per poter offrire almeno una cena e/o pagare una camera, chiavi, patente, carta di identità/passaporto, ecc. eventualmente in un borsetto a marsupio da portare sotto la giacca.

### Nell'automobile

Fazzoletti di carta

1 coperta (da stendere per terra o per proteggersi dal freddo in macchina)

1 cuscino

qualche bibita e un po' di salatini o biscotti

1 pila + accendino

un po' di soldi di riserva nascosti

1 maglioncino un berretto e una giacchetta a vento (serve anche a **Lei** se avesse freddo!)

1 gioiellino (collanina o altro) da regalare se occorre fare un'improvvisata

serie di preservativi

deodorante

eventualmente 1 serie biancheria di ricambio, cappello / berretto, calzini, scarpe da tennis

alcuni assorbenti igienici ben imballati

1 piccolo rotolo carta da WC

Radio / stereo

Piccolo astuccio con pettine, spazzola, pinzetta, disinfettante, ago e filo, ecc .

Un ombrello grande (accompagnare una donna per proteggerla dalla pioggia è un'ottima opportunità) e un impermeabile leggero pieghevole, un berretto

Alcuni attrezzi (servono anche per fare qualche piccola riparazione nell'appartamento di **Lei** )

Occhiali da sole, occhiali da viaggio, costume da bagno , salvietta (non si sa mai), scarpe e pantaloncini sportivi, eventuale racchetta da tennis, ecc.

eventualmente il necessario per preparare una spaghetтата.

### In ufficio (sotto chiave)

Serie di biglietti di invito e di augurio per ogni circostanza

Elenco dei numeri telefonici e indirizzi delle persone interessanti con data del compleanno, ecc.

Elenco dei ristoranti e dei posti interessanti dove passare una serata o un fine settimana

Indirizzo del fiorista, del pasticciere, dell'agenzia viaggi di fiducia, ecc.

Una camicia e biancheria di ricambio.

A casa

Viveri vari tra cui almeno il necessario per preparare una spaghetтата e una colazione, bibite varie tra cui almeno 1 bottiglia di frizzantino, alcune birre, aperitivo, bibite gassate, tè freddo, caffè e latte pastorizzato, salatini e biscotti, zwiebak, minestrina in polvere, ecc.

1 camicia da notte da signora, leggera, ancora imballata, con etichetta (deve sembrare nuova!)

2 accappatoi da bagno chiari, taglia media, nuovi o ben lavati e stirati, pantofole di peluche (per evitare di gironzolare nudi perchè lei potrebbe sentirsi a disagio)

1 cuffia da bagno, tappetino antisdrucciolo nella doccia e/o vasca, accessori vari

1 asciugacapelli e accessori, shampoo, tagliaunghie, bilancia

Asciugamani e salviette da bagno per gli ospiti, il necessario per la pulizia del corpo

1 pacchetto assorbenti igienici standard

Fazzoletti di carta e di tela, carta WC morbida a sufficienza, carta da cucina

Bagno/doccia puliti, con tutti gli accessori e confort; tenda non trasparente alla finestra

Telefono digitale, fax, computer con internet (per registrare i messaggi delle gentili ammiratrici)

Qualche attrezzatura sportiva e per fare massaggi

Qualche strumento musicale (chitarra, fisarmonica, pianoforte, ecc.)

Giornali, libri, riviste, foto, oggetti da collezione (possono diventare un tema di conversazione)

Medicinali vari tra cui aspirina, calmante, antidolorifico, disinfettante liquido e in polvere, ecc.

Impianto stereo + dischi di musica ballabile (liscio e tango), leggera + qualche classico, ecc.

Tele + video + cassette varie tra cui alcune cassette erotiche

Qualche oggetto d'artigianato o piccolo gioiello da regalare

Scorta di sigarette varie, accendino, portacenere

Gruppo imbottito confortevole

Piccola serie di attrezzi, viti, corda, scotch, pila, ecc.

Tavolo, sedie, tovaglia pulita e vaso con fiori; piante ornamentali

Documentazione fotografica (discreta) dei viaggi, vacanze, parenti, amici, posto di lavoro, ecc.

Documentazione / agenda con tutti i dati degli amici / amiche, parenti e conoscenti

Documentazione di possibili mete di viaggi o vacanze da effettuare in futuro assieme con **Lei**

Il necessario per scampagnate e la pratica degli sport

Se possibile, in inverno: caminetto acceso

In camera

Scatola con fazzoletti di carta estraibili

Preservativi, lubrificante, talco, prodotti per eseguire massaggi

radiolina o piccolo impianto stereo

letto a 2 piazze o letto francese (non deve scricchiolare)

Copriletto morbido e coperte, cuscini, biancheria da letto di ricambio

Il necessario per poter oscurare il locale anche di giorno

1 lampada che emetta una luce debole, soffusa, colorata e possibilmente regolabile

1 stufetta elettrica d'emergenza (per i nudisti freddolosi)

1 salvietta da bagno da stendere sopra il materasso

Tende pesanti e tappeti con pelo lungo chiaro (creano l'effetto "tana")

Mobili di legno naturale + specchi (anche a plafone)

Dispositivo per profumare / umidificare / filtrare l'aria

Sveglia (per spedire a casa la donna sposata ad un orario decente per non insospettire il marito)

Libri e riviste erotici, libro illustrato di medicina (per spiegare il funzionamento dell'uomo)

Il necessario per scrivere (in caso che occorra dare qualche spiegazione scientifica supplementare)

1 sedia o sgabello (per appoggiarvi i vestiti di **lei** affinché non si sdrucciano)

**Gli accessori della perfetta gentildonna**

La donna deve poter parare a ogni evenienza per cui deve essere "attrezzata" convenientemente. Umoristicamente si ricorda la particolare "attrezzatura" di cui erano munite le compagne di James Bond, attrezzatura confacente alle necessità. Tuttavia meglio avere sempre a portata di mano condom e fazzoletti di carta.

Da ricordare che la borsetta è facile preda dei borseggiatori per cui è bene trasportare le chiavi, i documenti, il denaro e le carte di credito in un borsetto a marsupio da portare sotto gli abiti. Non esibire inutilmente oggetti o documenti di valore specialmente in zone a rischio o in viaggio. Inutile approfondire il tema perchè sarebbe come insegnare ai gatti ad arrampicarsi.

### **Gli alimenti e i preparati afrodisiaci**

Da sempre l'uomo ha cercato nella farmacopea e nella chimica un aiuto per conquistare la donna o per facilitare il rapporto, per eliminare le inibizioni, per aumentare e/o prolungare le sensazioni, per aumentare o mantenere la potenza maschile, per incentivare l'appetito sessuale, ecc.

In generale queste droghe sono dette afrodisiaci, ovvero che amplificano la fantasia erotica e l'appetito sessuale e migliorano le prestazioni ma l'80% sono inefficaci e persino pericolose. Praticamente ogni cultura ha la sua ricetta miracolosa.

Citiamo il yohimbe (probabilmente l'unico efficace - <https://it.wikipedia.org/wiki/Yohimbina>), il ginkgo, la damiana, l'erba del caprone eccitato, la contaridina, la polvere di corno di rinoceronte (in Giappone è ricercata al punto che la caccia ai rinoceronti li ha quasi portati all'estinzione), intrugli vari a base di alghe, molluschi, ecc. Nelle Filippine si considerano afrodisiache le uova di anatra parzialmente già covate e cotte.

il loro effetto aleatorio è spesso annullato da fastidiosi effetti collaterali.

Utili sono i cibi contenenti vitamine varie e la E in particolare (per esempio gli asparagi, il sedano, i tartufi) e lo zinco (le ostriche) che stimolano la produzione di ormoni sessuali.

I cibi piccanti (peperoncino rosso), dolci (cioccolato, torta di zucca, caramelle alla liquirizia) eccitano le vie urinarie e/o il sistema limbico.

Da notare che lo zucchero dei dolci e soprattutto lo zucchero di frutta (glucosio) che entra direttamente nel sangue, sono degli ottimi energetici.

Alle nostre latitudini si utilizza più comunemente l'alcool, in particolare il vino, lo spumante, il frizzantino, i superalcolici come il cognac, il caviale, la cena intima al lume di candela, ecc.

L'alcool, ingerito moderatamente, cancella le inibizioni iniziali e aiuta perciò a superare le paure, la timidezza, ecc. Tuttavia occorre molta prudenza perchè, oltre al fatto di rendere euforici e dunque a costituire un pericolo per chi guida per esempio al rientro dopo una festa, conferisce una certa spregiudicatezza con conseguente rinuncia alle precauzioni e all'uso del profilattico.

Non pochi bambini sono stati concepiti sotto l'influsso dell'alcool ecc. Gli amatori esperti fanno bere l'alcool alle loro accompagnatrici ma loro stessi bevono moderatamente per poter rimanere lucidi e mantenere il controllo delle proprie azioni e in definitiva anche per poter godere meglio le sensazioni della relazione.

In Sudamerica è nota una droga che addirittura annulla la volontà delle persone che la ingeriscono: sotto l'effetto di questa droga ogni donna diventa accondiscendente. Tuttavia l'uso di queste sostanze è pari all'uso della violenza per cui è severamente proibito.

Pure il tabagismo, o meglio l'atto di fumare, contribuisce a creare l'atmosfera e a conferire "un tono" o una "personalità", a far apparire "maturi". Oggi fumano più le ragazze in cerca di considerazione che nemmeno i maschi ormai sensibilizzati dalle campagne antifumo. Tuttavia, secondo un recente studio, oltre che pericolosa, la nicotina è un potente inibitore del sesso.

Utilizzate sono pure droghe varie (haschisch, cocaina, anfetamine, LSD, ecc.) che rendono più resistenti alla fatica e a certe condizioni eccitano, spronano, facilitano il contatto e migliorano le prestazioni sia fisiche che intellettuali. Molte di queste droghe circolano nelle discoteche e si accompagnano alla musica assordante e alle luci psichedeliche operando un vero lavaggio del cervello (vedi pure il capitolo specifico sulle conseguenze delle droghe).

In generale le droghe, compreso la nicotina e la caffeina, hanno un effetto inibitore dell'appetito sessuale e nei maschi creano impotenza e difficoltà di minzione.

Si ricorda che la migliore condizione è sempre: spirito sano in corpore sano! Dunque un'alimentazione sana e variata senza droghe di nessun tipo (eccezione per un buon bicchiere di vino rosso durante i pasti) e una regolare attività fisica sono la miglior preparazione per l'amore.

## **Le prime esperienze sessuali (vedi pure capitolo 2) per l'uomo**

I giovani di sesso maschile scoprono le prime sensazioni sessuali tramite quelle piccole relazioni amorose del periodo scolastico. Lunghi colloqui, bigliettini e regali, qualche bacio anche appassionato, il ballo della scuola che permette di stringere per qualche minuto le compagne.

I ragazzi sperimentano così l'erezione e il desiderio. La maggior parte di queste infatuazioni rimangono tali in quanto si infrangono contro il diniego, la timidezza, la paura e l'inibizione delle ragazze con purtroppo uno strascico di frustrazioni che a volte lasciano il segno per anni.

Tuttavia con il passare degli anni e dopo varie amicizie, il ragazzo si fa più sicuro, osa di più, spinge le sue iniziative sempre più lontano: slaccia il reggiseno, accarezza i seni, accarezza il pube, si fa accarezzare a sua volta i genitali per passare al petting, ecc. Qui è importante per l'uomo sapere che per far godere la sua donna (ed è più o meno la prima cosa da fare) **deve** massaggiarle il clitoride, eventualmente con la lingua, fino all'orgasmo.

In questo periodo i giovani vivono un periodo molto romantico con bellissime passeggiate, scampagnate e serate a cena e/o al cinema ecc.

Di solito verso i 16 - 20 anni, la coppia ha la sua prima relazione completa. Il primo rapporto avviene durante l'assenza dei genitori, durante una scampagnata, in colonia, durante una breve vacanza, ecc.

Anche il primo rapporto è tutto una scoperta durante la quale chi è alla prima esperienza è completamente preso dalle nuove sensazioni e può verificare che in fondo anche l'uomo ha dei comportamenti un po' animaleschi. Se non sono state prese precauzioni, alla fine del rapporto subentra la paura delle conseguenze ancora ignote, la paura di essere scoperti, di una gravidanza e della reazione dei genitori.

Se ambedue gli amanti sono alla prima esperienza il primo rapporto è probabilmente caratterizzato dalla necessità di rompere l'imene (vedi capitolo "la deflorazione"). L'inaspettato dolore per la donna e a volte anche per l'uomo e il sangue che esce dalla vagina aggiunti all'inesperienza complicano la situazione e a volte tramutano il primo rapporto in un'esperienza traumatica o perlomeno poco divertente.

È proprio in queste circostanze che un'appropriata educazione sessuale si rivela utile.

In seguito i rapporti si faranno più normali, profondi e il godimento sarà più completo come per ogni coppia matura.

Se la donna ha già avuto esperienze precedenti sicuramente per l'uomo le cose sono molto più facili anche perché lei avrà preso le sue precauzioni ed è in grado di guidare l'uomo, di insegnargli le posizioni e liberarlo dalle inibizioni, ecc.

È comunque importante che i primi rapporti avvengano all'interno di una coppia fissa o perlomeno affiatata, possibilmente dopo esame medico.

È pure importantissimo che ambedue gli amanti siano consenzienti e che ogni atto/gesto/iniziativa sia approvato/gradito dal partner. Per questo, soprattutto le prime volte, occorre procedere passo dopo passo, senza forzature che metterebbero subito a disagio. È buona cosa chiedere al partner cosa desidera, esaudire i suoi desideri e forzarsi di contraccambiarli. L'amore deve in ogni caso essere un'esperienza gioiosa e lo può essere (e lo è sicuramente) solo con la piena partecipazione di entrambi.

Molti uomini fanno le loro prime esperienze con prostitute. Tuttavia, considerato che in questi rapporti si devono assolutamente prendere le precauzioni del caso, non sempre queste esperienze sono concludenti. Inoltre la grande disinvoltura e a volte la maggiore anzianità della donna incutono un certo timore che può persino sfociare in complesso di inferiorità. È pure evidente che l'ambiente della prostituzione trascura il lato sentimentale che è la parte più bella del rapporto tra i due sessi e così importante per i giovani solitamente più sensibili degli adulti.

Nel rapporto con estranei (prostitute, ecc.) bisogna evitare che liquidi fisiologici (mucosa vaginale, saliva, lacrime, sperma) passi da un corpo all'altro, o perlomeno si deve limitare il passaggio al minimo indispensabile. Il preservativo (di buona qualità tipo Ceylor gold o green) è d'obbligo; pochi baci e niente baci sui genitali non protetti.

### **per la donna - la deflorazione**

La donna si avvicina all'amore con molte paure (paura di essere "sedotta e abbandonata", rimproveri dei genitori, malattie, perdita della verginità e dell'onore, deflorazione, gravidanza, paura dell'ignoto, ecc.), tuttavia con molta curiosità e a volte malcelato desiderio.

Se ama il suo partner, come ipnotizzata dai suoi baci e dagli abbracci, all'inizio della relazione esercita una resistenza cocciuta ma in seguito solo formale alle iniziative dell'uomo. Successivamente partecipa attivamente alla relazione.

La prima volta, la donna giace sulla schiena con le gambe divaricate e rialzate. Quando l'uomo introduce il pene nella vagina l'uomo si accorge che qualcosa gli impedisce di penetrare completamente.

Si tratta dell'imene, piccola membrana che chiude quasi completamente l'entrata della vagina.

Per far penetrare completamente il pene nella vagina occorre rompere/perforare l'imene.

Per questo l'uomo deve tenere la donna per le spalle e spingere fortemente il pene nella vagina.

Spesso per la donna, e a volte anche per l'uomo, l'operazione è piuttosto dolorosa. La ferita e il dolore che la penetrazione del pene e il successivo rapporto sessuale creano alla donna, impediscono alla donna alla sua prima esperienza, dunque inesperta, di provare molto piacere.

In questo caso l'educazione sessuale (la donna deve sapere che più avanti l'amore le darà gioia e felicità) è basilare e solo donne e uomini istruiti e coscienti delle necessità del partner sono in grado di avviarsi serenamente sul lungo e gioioso cammino dell'amore.

È molto difficile eseguire la deflorazione naturale quando il pene è protetto da un profilattico:

il profilattico facilmente si rompe e in ogni modo è esclusa la funzione che il prepuzio svolge a mo' di lubrificante/divaricatore.

Va pure ricordato che se ambedue i partner sono in buona salute, la deflorazione non ha conseguenze sulla salute e la ferita si rimargina velocemente da sola. In caso di dubbio una semplice visita da parte del ginecologo fugherà ogni timore.

Le donne illibate, ovvero con l'imene intatto, sono dette vergini. In molti paesi la verginità è molto importante e se una donna non è vergine il novello sposo la può ripudiare con conseguenze traumatiche. In queste situazioni la donna che ha però la verginità prima del matrimonio è considerata una donna senza morale e trattata di conseguenza. Questo culto della verginità è una discriminazione nei confronti della donna che si vede limitata nei suoi rapporti sentimentali e nel suo intimo.

Fortunatamente queste pratiche stanno via via scomparendo.

Per evitare i dolori e i traumi della deflorazione "naturale" è consigliabile far effettuare la deflorazione chirurgicamente dal ginecologo. È un intervento minore praticato in anestesia locale e permette di evitare tutte le paure e i traumi legati alla deflorazione. Tuttavia spesso la donna ha la sensazione di dover "offrire" la sua verginità all'amato.

Scientificamente sono sempre aperte le discussioni sulla funzione dell'imene, inoltre va osservato che non tutte le donne hanno l'imene completo. Raramente è completamente chiuso e deve essere rimosso chirurgicamente per far passare il flusso mestruale, a volte è così piccolo che non necessita la deflorazione, a volte è così fragile che si rompe da solo durante gli esercizi fisici, la pratica del ciclismo o dell'ippica, ecc. A volte la donna lo rompe essa stessa durante un tentativo di introdurre un oggetto (per esempio un tampone assorbente, un dito o altro) nella vagina.

In Giappone, dove la verginità è molto importante, esistono cliniche specializzate nella riparazione dell'imene.

La deflorazione, soprattutto se naturale e abbinata al ricordo di un uomo, rappresenta comunque per la donna una tappa importante della sua vita sessuale.

A volte il dolore del "primo amore" rimane a lungo nel ricordo della donna. In questi casi l'uomo che si unisce a una donna non più vergine ha perlomeno il vantaggio di evitare una dolorosa deflorazione e di essere estraneo al brutto ricordo della compagna.

A volte le ragazze fanno le loro prime esperienze con uomini stranieri. In questi casi occorre considerare che la relazione potrebbe interrompersi presto, per esempio causa il rientro dello straniero al suo paese d'origine, causa un legame matrimoniale preesistente nel paese d'origine, causa la fine delle vacanze o del contratto di lavoro o altro.

È possibile che la donna alle prime armi non provi quelle sensazioni che probabilmente si attendeva dall'amore e rimanga delusa. Tuttavia è importante che sappia che in ogni caso le gioie arriveranno con l'esercizio, la fiducia in se stesse e l'affetto dato e ricevuto. Inoltre è importantissima una buona educazione sessuale.

### **Le giovinette, la donna immatura**

Si comportano inizialmente come qualsiasi donna: vestiti sexi, atteggiamenti provocanti, lusinghe, ecc. Accettano l'invito e l'iniziativa dell'uomo e a volte persino il petting... ma non di più. Sul più bello si ritirano precipitosamente (rientrano a casa impaurite, adducendo scuse varie) e rifiutano incontri successivi e legami stabili. Se ritengono che lo spasimante sia troppo insistente fanno intervenire i genitori/parenti o minacciano di far intervenire la polizia, ecc. Cambiano spesso partner. In francese sono definite "allumeuses" (quelle che accendono).

Inesperte seguono ottusamente ogni dettame della moda anche se controproducente: per mantenere "la linea" rifiutano persino il cibo fino a cadere nell'anoressia. Fumare per essere "in", l'uso di tacchi alti ma malsani per la spina dorsale, ecc. sono comportamenti tipici delle donne immature.

In fondo il loro comportamento con i maschi serve solo per collaudare il proprio "sex appeal", per provare a se stesse che sanno vincere la propria timidezza, per collaudare le reazioni del maschio e per guadagnare tempo e per accumulare esperienze.

La paura e l'inesperienza impediscono loro di vivere fino in fondo una relazione affettiva per la quale sono attratte ma non sono ancora pronte. Comunque il fatto di sentirsi corteggiate e persino di far innamorare gli uomini procura loro una certa sensazione di forza nei confronti dell'altro sesso. Per molti uomini il loro comportamento è però incomprensibile (ricordate quella filastrocca?: a 20 anni la donna è misteriosa come l'Africa, a 30 anni...).

A volte le donne inesperte si innamorano di uomini "interessanti perché maturi/viziosi" ma senza scrupoli che non esitano ad utilizzare l'inganno per possederle e/o non disdegnano i comportamenti a rischio e di abbandonarle al loro destino quando sono incinte.

L'uomo che si innamorasse di una donna immatura è destinato a subire cocenti delusioni: deve avere l'enorme pazienza di sopportare le scorrazzate sentimentali della prediletta e di attendere per anni. In seguito, anche se la relazione si concretizzasse in un fidanzamento, il brutto ricordo dei rifiuti, dei capricci, dei rivali, del tempo perso e delle energie e/o risorse sprecate e magari la presenza di un figlio altrui, ecc. peseranno a lungo sul rapporto tra i due.

Nei giovani in generale e nei maschi in particolare l'immaturità propria e/o del/della compagno/a, unita all'alcool, porta alla voglia di dimostrare la propria maturità per esempio con inutili comportamenti a rischio.

Tipica la pericolosa corsa notturna in moto o in auto specialmente al rientro dalla discoteca (la febbre del sabato sera) e che troppo spesso si risolve tragicamente.

Chi sale a bordo dell'auto di un giovane amico dovrebbe sin dall'inizio mettere in chiaro che una persona matura è sobria e guida adagio e sicuro. Se necessario è meglio scendere prima di dover continuare il viaggio in ambulanza o su un carro funebre.

## **CAPITOLO 4 – Aspetti medici e sociopsicologici**

### **La contraccezione**

#### **Gli anticoncezionali**

Da sempre ci si è ingegnati per evitare le gravidanze indesiderate. Con il progresso della scienza e della tecnologia i metodi e i mezzi a disposizione si sono vieppiù affinati. Il coefficiente Pearl indica quante gravidanze (indesiderate) su 100 utilizzi potrebbero accadere.

### - naturali

I sistemi naturali tendono ad evitare la fecondazione tuttavia non evitano il contatto fisico e il relativo pericolo di trasmissione di eventuali malattie.

Dato che il pericolo di gravidanze rimane comunque alto, per le coppie che applicano alla lunga metodi naturali è consigliabile tenere a portata di mano un anticoncezionale tradizionale tipo "la pillola del giorno dopo".

Il sistema naturale più noto consiste nello sfruttare i giorni non fertili del ciclo mestruale.

I medici **Ogino e Knauss** definirono la tecnica per riconoscere i giorni sterili.

Partendo dall'idea che l'ovulo si ferma nell'utero 3-4 giorni, definirono con precisione i giorni (circa 7 - 8 giorni a metà del ciclo) in cui è possibile la fecondazione; durante i giorni rimanenti la fecondazione non è possibile perché l'ovulo non è presente. Tuttavia il metodo ha l'inconveniente che la durata e il giorno di inizio del periodo fecondo può variare da donna a donna e inoltre può variare (anticipare o più facilmente ritardare) per cause esterne quali temperatura, malattie, viaggi, stress, ecc. Inoltre gli spermatozoi possono sopravvivere nell'utero per diversi giorni sfalsando i calcoli. Conseguentemente il metodo non è molto sicuro. Conviene invece attenersi alla regola dei sette giorni : **non esiste pericolo di gravidanze indesiderate da sette giorni prima dell'inizio delle mestruazioni fino a sette giorni dopo l'inizio delle mestruazioni**. L'arrivo delle mestruazioni certifica con buona probabilità che non c'è gravidanza (e viceversa).

Si può pure stabilire con precisione il giorno di inizio del periodo fecondo misurando la temperatura corporea: infatti l'inizio è caratterizzato da un aumento medio di  $\frac{1}{2}$  grado C° rilevabile con un termometro di precisione infilato nell'ano.

Pure il periodo durante il quale la donna allatta il suo bambino è generalmente caratterizzato da infertilità e può eventualmente essere sfruttato come tale. È però difficile definire il momento in cui termina. Dura da 1 a tre mesi in media.

Ovviamente anche durante la gravidanza la donna non può essere fecondata ulteriormente.

Il coitus interruptus consiste nell'interrompere il rapporto sessuale pochi attimi prima dell'eiaculazione. Il sistema è pericoloso in quanto richiede molta volontà da parte di entrambi i partner, è insoddisfacente per l'uomo e frustrante per la donna, è poco igienico, non permette la continuazione del rapporto in quanto sul e nel pene ci sono ancora degli spermatozoi.

L'autocontrollo: consiste in un severo autocontrollo dell'orgasmo da parte dell'uomo.

Con grande allenamento l'uomo riesce ad autocontrollarsi e con l'aiuto del partner può evitare di eiaculare pur tenendo alto il grado di eccitazione. Questo metodo è poco utilizzato in quanto richiede grande volontà, molto allenamento, molta sensibilità e un perfetto affiatamento tra i partner. Tuttavia, pur se con questo metodo si raggiungono i più alti livelli di piacere, non è esente da pericoli in quanto il sottile gioco d'equilibrio può facilmente rompersi e sfociare in un'eiaculazione intempestiva.

Esiste pure la possibilità di utilizzare l'urina dell'uomo quale spermicida (minzione vaginale) supponendo che l'acidità dell'urina uccida gli spermatozoi. Immediatamente dopo l'eiaculazione l'uomo depone nella vagina un po' di urina che uccide gli spermatozoi. Questo metodo, piuttosto primitivo e insicuro, richiede una grande volontà da parte dell'uomo e una grande disponibilità da parte della donna. Eventualmente la donna può risciacquare la vagina immediatamente dopo i coito con la propria urina o uno spermicida.

Va pure ricordato che durante la gravidanza, durante la pubertà della donna (prima delle mestruazioni) e dopo la menopausa una gravidanza naturale\* è esclusa.

(\*sono state rese possibili gravidanze presso donne in menopausa o sterili mediante l'insediamento nell'utero di ovuli estranei già fecondati)

### - meccanici

Il principe degli anticoncezionali meccanici è il preservativo (Pearl 2-12). Il preservativo è una guaina sottile di latex utilizzata per avvolgere il pene sia per proteggerlo sia per non lasciar disperdere lo sperma.

Il preservativo ha dunque la doppia funzione di protezione e di anticoncezionale.

Per questo motivo è tuttora il miglior anticoncezionale noto ed è ASSOLUTAMENTE consigliato utilizzarlo durante ogni rapporto a rischio. Il preservativo deve essere disposto sul pene srotolato fino a ricoprirlo completamente come una guaina. È piacevole ed utile farsi aiutare in questa bisogna dal partner. Nell'applicazione occorre fare attenzione a non danneggiare il preservativo con le unghie o con i denti per esempio aprendo l'imballaggio. Occorre pure badare alla scadenza, conservarlo in luogo fresco e asciutto, riporlo e trasportarlo in contenitori atti a proteggerlo da urti / pressioni, ecc. È utile avere sempre alcuni preservativi a portata di mano. Quando si ritira il pene dalla vagina è importante fissare il preservativo sul pene con le dita per evitare che si sfilii con conseguenti contatti indesiderati tra gli organi genitali. Due preservativi uno sopra l'altro non sono migliori perché scivolano via.

In commercio ci sono anche preservativi per donne (femidom – Pearl 5-25) da infilare nella vagina prima del rapporto, tuttavia non danno la stessa garanzia del preservativo maschile perché a volte scivolano e si spostano e per finire non assolvono più la loro funzione. Il loro uso non è molto confortevole e sono poco usati. Sono un'alternativa valida per le prostitute quando il cliente rifiuta il preservativo maschile.

Già nell'antichità, per evitare il contatto tra le parti intime, si usava ricoprire il pene con un segmento di intestino di maiale. Ora la tecnica propone il preservativo di lattice sintetico, molto sottile ma resistente, ricoperto da un sottile strato di unguento lubrificante. In commercio ce ne sono di molteplici fatture e prezzo; è tuttavia importante servirsi di prodotti di buona qualità (per es. collaudati dall'EMPA) in quanto una rottura indesiderata può avere conseguenze gravi.

I preservativi di buona qualità sono contrassegnati con il marchio di qualità OK.

Tra i preservativi migliori citiamo la marca Ceylor banda verde (aderente) o banda d'oro (largo) che si comperano in farmacia (scatole da sei pezzi circa 10.- frs.)

In generale il preservativo riduce le sensazioni in quanto impedisce il contatto cutaneo diretto. Inoltre, se troppo stretto, inibisce parzialmente l'erezione del pene impedendo lo svolgersi di un rapporto sessuale normale.

I preservativi devono essere utilizzati una volta sola e, come qualsiasi medicamento, alla scadenza devono essere sostituiti. Il preservativo deve essere eliminato come i normali rifiuti (non gettati nel water). Chi volesse mantenere una particolare discrezione può avvolgerlo in un fazzoletto di carta e distruggerlo o portarlo via, anche perché in seguito lo sperma ivi contenuto potrebbe essere usato in modo improprio (vedi sottotitolo "Il petting").

La spirale: consiste in un filo o sottilissima striscia di rame o altro materiale, che introdotto nell'utero si dispone a forma di spirale o simile. Normalmente la spirale è collegata ad un filo che sporge dall'utero e permette di estrarre il corpo estraneo in ogni momento. La presenza di un corpo estraneo nell'utero impedisce all'ovulo di essere fecondato. Tuttavia la stessa presenza del corpo estraneo può creare nell'utero problemi di rigetto, infiammazioni, ferite, ecc. con complicazioni varie. È auspicabile che la donna non porti la spirale più di due anni di seguito.

Il metodo non è completamente sicuro in quanto in casi limite l'ovulo è fecondato ugualmente anche in presenza di un corpo estraneo nell'utero. Eventualmente la fecondazione può avvenire nella vagina con gravi conseguenze (parto extrauterino). Questo metodo non è adatto alle giovani e non protegge dalle malattie sessualmente trasmissibili.

Il diaframma: consiste in un coperchietto impregnato di spermicida che viene sistemato sul collo dell'utero prima del rapporto in modo da impedire la penetrazione degli spermatozoi nell'utero. Può creare le stesse problematiche della spirale, inoltre il posizionamento idoneo non è garantito.

Il sistema non è indicato per le donne giovani. Protezione: come sopra.

Il tampone: consiste in un tampone che viene introdotto di volta in volta nella vagina e che impedisce agli spermatozoi di penetrare nell'utero. Attualmente è sostituito da elementi assorbenti e impregnati di materiale spermicida. È poco usato e scomodo. Protezione: come sopra.

Il raschiamento: consiste in una pulizia dell'interno dell'utero per togliere il liquido mestruale, lo sperma, l'ovulo fecondato o il feto con la placenta. Una volta era effettuato con uno strumento

vagamente a forma di raschietto ed era molto doloroso. È un metodo abortivo ma in molti paesi arretrati è in definitiva anche un metodo anticoncezionale. Comunque richiede l'intervento di persone specializzate e appositamente attrezzate. Preferibilmente l'intervento deve essere effettuato in una clinica specializzata. Attualmente l'intervento è più semplice ed è effettuato in anestesia mediante un piccolo aspiratore di cui l'estremità che viene introdotta nell'utero è a forma di tubetto pieghevole.

È consigliabile **non** eseguire il raschiamento dopo il terzo mese di gravidanza.

In molti paesi l'intervento è molto controverso ed è richiesta un'autorizzazione per cui a volte viene effettuato clandestinamente con mezzi di fortuna e in condizioni poco igieniche con grave pericolo per la salute e l'integrità fisica della donna.

#### - chimici

L'assunzione di anticoncezionali chimici dovrebbe sempre avvenire su prescrizione medica.

Gli anticoncezionali chimici non proteggono da eventuali contagi.

Il metodo anticoncezionale chimico più noto è "la pillola". Consiste nell'apporto di progesterone nel corpo femminile al fine da crearvi una situazione simile al periodo di allattamento.

Viene ingerito quotidianamente sotto forma di una piccola pillola. Nel tempo "la pillola" ha subito varie modifiche e ora si parla di pillole della seconda generazione (con un unico ormone) e della terza e quarta generazione (con 2 ormoni). Gli anticoncezionali della terza e quarta generazione non dovrebbero essere assunti da donne giovani al loro "primo anticoncezionale".

Non si dovrebbe utilizzare questo metodo per più di 2 anni di seguito. Non è completamente sicuro anche perché a volte la donna si dimentica di ingerire la dose quotidiana. Esiste pure un pericolo minimo effetti collaterali indesiderati (per esempio malessere, arrossamenti della pelle, aumento del seno o perdita di capelli, aritmia cardiaca, ecc.) e/o di embolia polmonare leggermente più accentuato con le pillole della terza e quarta generazione, soprattutto se l'utilizzatrice è giovane e per lei è la "prima pillola". Comunque al primo sintomo anormale sospendere l'assunzione e recarsi subito dal ginecologo.

Il progesterone può pure essere iniettato e l'infertilità dura circa 3 mesi. Sono in corso ricerche di prodotti più idonei e mezzi di dosaggio più sofisticati e/o automatici. Recentemente è stato lanciato l' Implanon, piccolissimo dosatore cilindrico sottocutaneo il cui effetto dura due anni. Noto pure l'anello vaginale che consiste in un anello di materiale sintetico da introdurre nella vagina e che rilascia lentamente alcuni componenti come il progesterone.

Esiste pure il pericolo che, sovrappoendosi al tabagismo o ad altre abitudini e/o a medicinali o a un'eventuale gravidanza, la massiccia presenza di progesterone favorisca l'insorgere di malattie quali il cancro al seno o al collo dell'utero. Recentemente è stato reso noto dall'Ente statale USA Food and drugs che parecchie donne che utilizzavano la pillola (per esempio Yaz e Yasmine della Bayer) o il cerotto dosatore sono state colpite da embolia polmonare e molte di loro sono decedute o hanno subito gravi debilitazioni permanenti. Dunque : massima prudenza, assumere anticoncezionali solo con il consenso del ginecologo e farsi visitare regolarmente dal ginecologo.

L'ovulo spermicida: viene introdotto nella vagina primo del rapporto sessuale. Sciogliendosi impregna l'ambiente vaginale di una sostanza spermicida innocua.

La pillola del giorno dopo (RU 486, in realtà sono tre pillole): è diffusa soprattutto in Francia. Sostanzialmente è un abortivo di emergenza che genera l'eiezione dell'ovulo da poco fecondato. È utilizzabile fino a circa 7 settimane dall'inizio dell'ultima mestruazione ma l'efficacia cala col passare dei giorni. Da utilizzare con cautela e su prescrizione medica. Esistono anche pillole utilizzabili fino a 72 ore dopo il rapporto e che impediscono l'adesione dell'ovulo fecondato alla mucosa. È comunque un rimedio d'emergenza e come tale prima lo si adopera e più è efficace.

Prodotti abortivi in genere: ce ne sono di varie specie. Nei paesi dove l'aborto viene effettuato nella clandestinità (e da noi molti anni fa) si usano anche delle sostanze preparate, artigianalmente a base di vari vegetali quali il prezzemolo, ecc. Possono essere ad assunzione orale o tramite iniezioni.

Di solito l'aborto mediante sostanze chimiche funziona nei primi 2 - 3 mesi e per la donna l'evacuazione del feto, soprattutto se esso è già sviluppato, è abbastanza doloroso. Pure non deve essere trascurato l'aspetto morale a volte traumatico dell'interruzione della gravidanza.

Nei paesi poveri si pratica il metodo del lavaggio della vagina con un liquido adatto e facilmente reperibile (per esempio la CocaCola Light o prodotto analogo) funzionante da spermicida. L'intervento deve essere eseguito entro due o tre minuti dall'ejaculazione. In caso di necessità e in mancanza d'altro è una valida alternativa per evitare una gravidanza indesiderata. Il liquido può essere introdotto nella vagina dal partner con la bocca.

Nota : L'immediato risciacquo della vagina con acqua, pur riducendo le probabilità di una fecondazione, non la annulla completamente perché molti spermatozoi trovano rifugio nella mucosa vaginale. Solo se l'ambiente vaginale è acido gli spermatozoi vengono paralizzati e/o uccisi.

#### **- altro**

La vasectomia: interruzione chirurgica dei condotti spermatici tra i testicoli e la vescichetta.

L'uomo sottoposto alla vasectomia diventa sterile ma l'operazione è reversibile.

La sensibilità rimane invariata, il liquido spermatico che fuoriesce è esente da spermatozoi.

La vasectomia deve essere praticata da un chirurgo specializzato e l'intervento dura circa ½ ora..

In India si utilizza pure il metodo di iniettare micropiastrine metalliche nei condotti spermatici. Le piastrine uccidono gli spermatozoi. Metodo buono, economico e reversibile.

La sterilizzazione: interruzione chirurgica dei condotti (tube) che collegano l'utero alle ovaie. Gli ovuli non possono più scendere nell'utero. La sensibilità rimane invariata. Non è sicuro che l'operazione sia reversibile.

La sterilizzazione sia maschile che femminile ha a volte un effetto traumatizzante in quanto è una riduzione evidente della capacità procreativa. È perciò un intervento consigliabile solo a persone che hanno già bambini e/o che assolutamente non ne desiderano.

#### **I tests**

Quando le mestruazioni tardano o quando la donna desidera concepire un figlio sorge immediatamente la domanda se sia in corso una gravidanza.

Per rispondere con sicurezza a questo quesito non basta osservare i sintomi quali la mancanza di perdite mestruali, senso di nausea, febbre, ecc. in quanto l'origine di questi sintomi può essere diversa.

La maggior parte dei test esaminano i liquidi del corpo della donna: urina, sangue, saliva.

Solo un test affidabile può dare una risposta precisa. I test possono essere acquistati in farmacia anche su prescrizione medica. In caso di ritardo notevole delle mestruazioni (1-2 mesi) e nel caso che si voglia interrompere la eventuale gravidanza occorre ripetere il test per avere la massima certezza e per poter decidere tempestivamente il da farsi.

È auspicabile il consiglio del medico ed eventualmente anche dei genitori.

### **Le malattie veneree o sessualmente trasmissibili, la prevenzione, la cura, l'igiene**

#### **L'igiene degli organi sessuali**

Non bisogna mai tralasciare una buona igiene generale e degli organi genitali in particolare. Per principio non è necessario risciacquare la vagina, tuttavia può servire anche un saltuario risciacquo con acqua tiepida e eventualmente con poco sapone neutro. Se necessario lo yogurt naturale introdotto nella vagina permette di ricostituire la flora naturale della mucosa. Per l'igiene e la cura degli organi genitali esistono dei prodotti specifici che è bene farsi indicare dal medico specialista.

Rinunciate a quei prodotti tipo salviette igieniche, assorbenti vari, spray, creme, ecc. che si comperano al supermercato. Con buona probabilità indeboliscono la mucosa e mantengono le parti intime umide favorendo la crescita anormale di funghi e/o batteri. Inoltre gli assorbenti da introdurre nella vagina rilasciano facilmente i prodotti chimici (piombo, mercurio, arsenico, ecc.) che sono stati utilizzati per la lavorazione dei materiali e che entrano nel corpo attraverso la mucosa vaginale. In ogni caso i tamponi assorbenti non dovrebbero permanere nella vagina più di due ore. Meglio utilizzare assorbenti esterni confortevoli e di buona qualità. Utilizzate solo biancheria intima di cotone e/o lana naturale e indumenti larghi che permettono alla pelle di respirare e di mantenersi asciutta. Nei casi critici (per es. mucosa debole) prima della nuotata è bene inserire nella vagina un tampone intriso di yogurt naturale o vaselina. Evitate che materia fecale entri nella vagina o nell'uretra. Evitate contatti anche indiretti delle parti intime con animali domestici e non, lavate accuratamente le mani prima di toccare le parti intime, pulite e/o disinfettate spesso gli apparecchi sanitari come bidet, vaso WC e gli accessori per l'igiene, ecc.

Una moderata esposizione al sole delle parti intime ha un effetto benefico e disinfettante.

Evitate il piercing, soprattutto sulle parti intime: sono scomodi e sono focolai permanenti di infezioni e di imbarazzo in caso di visite mediche. Inoltre richiedono più disinfezioni al giorno e sicuramente non aiutano nell'attività sessuale dove addirittura potrebbero essere d'intralcio o diventare un problema. Esistono delle alternative al piercing come anelli, braccialetti per polsi e caviglie, catenine, trucco e tatuaggi, biancheria intima speciale, profumi, ecc. Tatuaggi: da utilizzare con moderazione. Badate soprattutto che i colori utilizzati siano di qualità e non cancerogeni e che il tatuaggio avvenga in condizioni igieniche ottimali.

Ricordatevi che il piercing lascerà comunque una piccola cicatrice mentre la rimozione di un tatuaggio (richiesta magari da un nuovo partner) è piuttosto complicata.

### **Le malattie dell'apparato riproduttivo maschile (urologia),**

Dato che l'uretra e la prostata servono pure al passaggio dello sperma e dunque fanno parte anche dell'apparato genitale (pene, uretra, prostata, vescichetta, testicoli) molte malattie delle vie urinarie interessano anche gli organi genitali e viceversa.

Genericamente si distinguono fondamentalmente le seguenti malattie:

**I parassiti:** sono piccoli insetti che vivono sul corpo umano preferibilmente nelle zone pelose e umide, si nascondono nelle pieghe della pelle, succhiano il sangue umano o mangiano piccolissimi lembi di pelle. I più comuni sono i pidocchi, le piattole e le zecche, la scabbia, ecc. Si trasmettono per contatto tra i corpi, i tessuti o gli animali ecc. Chi ospita tali parassiti soffre dello sgradevole prurito causato dai morsi o dalle punture. Possono essere eliminati con polvere a base di DDT (inquinante), di additivi per il bagno, prodotti specifici, ecc. Una pulizia meticolosa e continua del corpo, dei vestiti, della biancheria da letto, della casa, ecc. sono l'ABC della prevenzione.

**I funghi / le micosi:** ce ne sono di diversi tipi. Spesso sono una componente della flora presente nella vagina femminile o nell'intestino e che si è sviluppata eccessivamente o che si è trasmessa per contagio. Questo tipo di malattia venerea è a volte asintomatica tuttavia non deve essere sottovalutata e deve essere curata con mezzi appropriati, normalmente antibiotici.

I sintomi possono essere secrezioni trasparenti o opache dall'uretra o dalla vagina aventi a volte uno sgradevole odore acre o di carne avariata, prurito e/dolori nell'uretra / vagina / testicoli, febbre, ecc. A volte i funghi o micosi sono trasmissibili per contatto epidermico (classico il contagio dei funghi che crescono tra le dita dei piedi camminando a piedi nudi sulla moquette degli alberghi, classico il contagio attraverso le mutandine delle ragazze che in minigonna si siedono sui sedili di velluto della sala cinematografica o di un'automobile). In presenza di un ammalato in famiglia occorre separare anche gli asciugamani, ecc.

**I batteri:** rappresentano le malattie veneree per eccellenza. Ce ne sono circa un centinaio tra cui la gonorrea (gonococco), la sifilide (spirali...) e la clamidia sono le più note.

Le malattie veneree sono per definizione delle malattie gravi che se non curate possono condurre alla morte o in ogni caso creare gravi scompensi nell'apparato urinario/genitale tra cui la sterilità, infezioni varie, il cancro alla prostata, ecc. I sintomi sono simili a quelli del contagio di funghi.

Le infezioni da batteri si curano con gli antibiotici. In caso di dubbio o sintomi occorre rivolgersi immediatamente a un medico specializzato e seguire diligentemente la cura prescritta.

Considerata la grande varietà di infezioni i sintomi sono molteplici. In certi casi non ci sono sintomi, in altri i sintomi sono identici a quelli generati dai funghi (vedi sopra), tuttavia più accentuati

Nel caso della sifilide nel punto del contagio si forma una lesione cutanea temporanea detta sifiloma iniziale. Se non arrestata, l'infezione si propaga in tutto l'apparato urinario/genitale e in seguito anche al resto del corpo. Stesso discorso per la micidiale Donovanosi: si manifesta con un nodulo sottocutaneo, che progredisce ad ulcera genitale indolore che cresce e tende a sanguinare. Il contagio avviene usualmente con il rapporto sessuale, in quanto i batteri vengono trasportati dai liquidi degli apparati sessuali. I batteri vengono identificati mediante un esame delle secrezioni dell'uretra / vagina e del sangue.

Occorre ricordare che con lo scambio di liquidi del corpo si possono trasmettere anche altre malattie infettive come la tubercolosi, ecc. che non necessariamente sono limitate alle vie urinarie.

Va pure specificato che molte persone, pur essendo ammalate, sono asintomatiche per cui possono trasmettere una malattia anche a loro insaputa. Questo accade spessissimo nei paesi poveri dove l'assistenza medica è aleatoria.

Va pure specificato che un soggetto può essere portatore di diverse malattie contemporaneamente (anche per esempio batteri e/o virus di diversi ceppi), ciò che complica assai il quadro clinico.

**I virus:** sono all'origine di molte malattie virali. Molte di queste si trasmettono preferibilmente tramite contatto sessuale, in seguito i virus invadono tutto il corpo. Tuttavia in linea di massima ogni scambio di liquidi del corpo (succo della mucosa della vagina, sperma, saliva, lacrime, sangue, ecc.) è da considerare possibile veicolo di contagio.

Tra le più note malattie virali con contagio sessuale ci sono l'epatite, l'AIDS, l'herpes, ecc.

Le malattie virali sono pressoché incurabili; solo per talune esistono delle vaccinazioni. Sono perciò delle malattie molto gravi o perlomeno debilitanti (l'AIDS è spesso mortale) che si devono evitare ad ogni costo.

Le probabilità di contagio dipendono anche da altri fattori quali lo stadio in cui si trova la malattia, la quantità e il tipo di liquido che è passato da un corpo all'altro, ecc. Può capitare che una relazione con una persona ammalata non contagi il partner, mentre a volte basta una ferita microscopica affinché i virus entrino nel sangue.

Non è raro il caso di ammalati asintomatici ignari di esserlo e che contagiano il partner.

### **La prevenzione**

Per evitare il contagio, di qualunque tipo, occorre:

- evitare i rapporti sessuali se si ha il sospetto di venire contagiati o di essere stati contagiati
- evitare i rapporti sessuali con persone a rischio (prostitute, omosessuali, drogati, ecc.),
- evitare rapporti sessuali con persone sconosciute o che notoriamente hanno molti partner,
- nei casi sospetti utilizzare assolutamente il preservativo che comunque non rappresenta la sicurezza assoluta (vedi capitolo "Gli anticoncezionali") e evitare scambio di secrezioni
- **intrattenere rapporti solo con lo stesso partner previa visita medica comune.**
- fare controlli regolari e se è possibile vaccinarsi. Da qualche tempo le giovanette possono vaccinarsi contro il **papilloma virus** che crea il cancro all'utero.

Se sussiste il pur minimo sospetto di un'infezione occorre rinunciare a qualsiasi rapporto fisico.

A dipendenza del tipo di virus di solito un semplice contatto epidermico tipo stretta di mani o massaggio, l'uso di asciugamani comuni, ecc. è esente da pericoli, mentre implica un rischio ogni contatto come il rapporto sessuale, il bacio, le lacrime, ecc. durante il quale avviene scambio di secrezioni corporee.

Se una persona scopre di essere ammalata, qualsiasi sia la natura dell'infezione, deve avvisare il o i partner affinché tutti possano sottoporsi tempestivamente alle cure e affinché il contagio non si propaghi. Deve inoltre sottoporsi immediatamente alle cure del caso facendosi consigliare da un medico specializzato.

Nella relazione affettiva la presenza di una malattia venerea è un ostacolo a volte insormontabile.

Nella coppia la malattia crea il sospetto di tradimento, diffidenza e astio. Inoltre crea uno stato di ansia che inibisce l'attrazione reciproca con gravi riflessi sul rapporto di coppia. L'impotenza causata dalla malattia, cattivi odori, secrezioni, l'obbligo di utilizzare il preservativo, ecc. sono pure fattori di grande disturbo.

Non bisogna drammatizzare: qualsiasi malattia sessualmente trasmissibile non si crea da sola. Se due partner **sani** intrattengono una relazione sessuale normale l'unico pericolo è quello di una gravidanza indesiderata.

I genitori non devono inveire contro l'amichetto/a del figlio o della figlia quando scoprono che il loro infante ha i primi rapporti sessuali con coetanei. Meglio accondiscendere a patto che si faccia una visita medica, si prendano le precauzioni del caso ... e si rimanga fedeli uno all'altro. Ostacolare le prime esperienze creerebbe una incomprensione tra genitori e figli (e probabilmente anche tra le due famiglie) con il rischio che i figli procederebbero comunque ma in modo incontrollato.

Tra le malattie trasmissibili sessualmente si distingue per pericolosità l'**epatite B**.

Il virus è piuttosto contagioso e attacca il fegato e altri organi del corpo logorandoli e alla lunga distruggendoli. Il decorso della malattia è lungo e drammatico e richiede frequenti cure e ricoveri. Recentemente è stato creato un vaccino contro questa malattia fortunatamente non troppo diffusa.

Citiamo pure l'**herpes**, classica malattia virale trasmissibile per rapporto o contatto fisico.

Da qualche decennio fa molto parlare di sé l'**AIDS** (SIDA ; sindrome d'immunodeficienza acquisita). Il virus è pericolosissimo ma fortunatamente poco contagioso. Si trasmette soprattutto con il sangue (siringhe infette, trasfusioni) e con le secrezioni del corpo soprattutto della vagina e lo sperma. La relazione sessuale è pericolosa per la presenza di tracce di sangue (delle mestruazioni) nella vagina o nell'ano e che possono penetrare nel corpo dell'uomo attraverso microferite nella pelle del pene o della bocca. Viceversa lo sperma infetto può penetrare nel corpo attraverso l'utero (o l'intestino) o microferite della bocca.

Un semplice contatto epidermico può essere considerato innocuo.

Il virus sopravvive quanto la cellula che lo ospita: per esempio nel sangue di una siringa depositata in luogo aperto sopravvive al massimo poche ore. Isolato il virus è molto fragile. Il virus dell'AIDS muore a 55 °C e muore a contatto con prodotti disinfettanti usuali.

I tests attualmente utilizzati permettono di rilevare la presenza di virus tra 10 giorni e 4 mesi dal contagio. Per sicurezza è necessario fare un test almeno 4 mesi dopo il presunto contagio . Taluni ospedali (per esempio a Lugano) per favorire il depistaggio precoce della malattia effettuano il test a un prezzo particolarmente modico.

All'inizio la malattia è asintomatica e ha un periodo di incubazione che può variare da alcuni mesi a una decina di anni. Il virus si installa in determinate cellule del sistema immunitario e le obbliga a fabbricare altri virus anziché combattere le infezioni. Conseguentemente il sistema immunitario si indebolisce progressivamente finché i batteri hanno il sopravvento e l'ammalato soccombe. I primi sintomi sono appunto facilità di infettarsi, ferite che non guariscono, frequenti e insistenti infezioni tipo polmoniti ecc. che possono essere curate solo con antibiotici.

I sieropositivi non devono essere isolati e/o evitati perché, tranne comportamenti a rischio, non rappresentano un pericolo di contagio e abbisognano di grande conforto, assistenza e comprensione. Da poco esiste una terapia che, impedendo al virus di riprodursi, permette ai sieropositivi di condurre (solo per alcuni anni!) una vita apparentemente quasi normale ma in realtà traumatica da tutti i punti di vista. Spesso gli effetti collaterali delle cure sono molto spiacevoli. Purtroppo, causa le specificità del virus, la ricerca di medicinali o vaccini contro l'AIDS procede a rilento e occorreranno ancora anni finché sarà disponibile una cura veramente efficace. Al momento si può solo tenere la malattia sotto controllo.

In Africa e in altre regioni povere, causa la mancanza di ogni tipo di assistenza, la situazione è particolarmente drammatica. Si consiglia perciò caldamente di evitare ogni comportamento a rischio soprattutto nei paesi del terzo mondo.

### **La prostata, le vie urinarie, i testicoli**

La prostata è il punto debole del sistema urinario/riproduttivo maschile e solitamente diventa un problema dopo la cinquantina. È una ghiandola posta lungo l'uretra all'uscita della vescica. Funge da valvola per aprire e chiudere il condotto urinario. Se non funziona non si chiude e l'uomo non riesce a ritenere l'urina (incontinenza) con conseguenti noiose perdite, inoltre non riesce a aprirsi completamente con conseguenti difficoltà di minzione e di eiaculazione. La prostata produce anche una parte del liquido spermatico che nella prostata si unisce agli spermatozoi provenienti dalla vescichetta.

Il passaggio per l'urina attraverso la prostata è molto frastagliato. In caso di infezioni alle vie urinarie i batteri si installano facilmente nella prostata dove è difficile rimuoverli.

Le infezioni alla prostata e/o i postumi, se non curati, generano una calcificazione che impedisce alla prostata di ritenere l'urina o un rigonfiamento della prostata che occlude il condotto urinario. Il medico può verificare la grandezza della prostata introducendo un dito nell'ano o mediante una sonda introdotta nella prostata attraverso il condotto urinario del pene o mediante ultrasuoni. Una prostata ingrossata è grande quanto una grossa noce, al limite come una pallina da tennis. Una prostata sana è liscia; se ci sono delle protuberanze occorre eseguire degli esami supplementari.

Il sintomo più evidente di una malattia alla prostata è il continuo bisogno di urinare dovuto all'insufficiente svuotamento della vescica, oppure l'incontinenza. A volte i sintomi sono piccole perdite giallognole maleodoranti tipiche delle infezioni alle vie urinarie, oppure perdite di sangue.

Un altro sintomo è il coefficiente PSA presente nel sangue. Un valore sotto il 1,6 è normale, tra il 2 e il 3 è un sintomo d'allarme e oltre il 4 è probabilmente necessario un esame più approfondito. Tuttavia un valore elevato del PSA non necessariamente è indice della presenza di un carcinoma ma forse solo di un ingrossamento della ghiandola o di un'età avanzata. In presenza di un repentino aumento del valore del PSA, se i trattamenti biochimici sono inefficaci e il paziente riesce a urinare solo mezzo decilitro di liquido ma ogni mezz'ora occorre effettuare altri esami più approfonditi come la biopsia.

L'intervento classico consiste nell'asportare uno strato di pelle/carne all'interno della prostata mediante un cilindretto abrasivo: ruotandolo il cilindretto allarga così il condotto urinario. Il cilindretto viene introdotto attraverso un'apertura praticata sul ventre e attraverso la vescica o, più recentemente, mediante un catetere introdotto attraverso il condotto urinario del pene o la vescica. Questi interventi sono più o meno dolorosi e comportano spesso un certo periodo di convalescenza durante il quale il paziente può essere incontinente. Recentemente per eliminare la materia escrescente si è incominciato ad usare il laser, apparecchi termici, palloncini, radioterapia, ecc. e la tecnica è sempre meno invasiva. Oggi si utilizza pure un apparecchio chirurgico telecomandato con il quale gli interventi alla prostata sono meno invasivi ma molto più semplici e efficaci. Ci sono buone speranze che presto siano disponibili anche medicinali appropriati e molto efficaci.

A dipendenza dal grado di ablazione è possibile che il condotto spermatico rimanga ostruito o deviato, idem per il nervo preposto all'erezione. Grazie alla tecnologia moderna ci sono buone probabilità che l'intervento alla prostata non porti all'impotenza.

Per prevenire danni alla prostata occorre evitare le infezioni alle vie urinarie, sia utilizzando il profilattico, sia con un'accurata igiene personale, sia con controlli regolari da parte dello specialista. In caso di infezioni queste devono essere immediatamente curate da un medico specialista fino a completa guarigione.

Nella quotidianità è consigliabile ingerire molti liquidi, preferibilmente acqua potabile, per permettere un buon risciacquo delle vie urinarie. Pure il tè di rosa canina (tè rosso) aiuta a mantenere pulite le vie urinarie. Fa bene anche l'olio di semi di zucca.

Una normale attività sessuale, anche se intensa, di per sé non comporta rischi per la prostata.

Per mantenere l'elasticità della prostata, si consiglia di massaggiarla regolarmente. Il massaggiatore (per esempio il coniuge) esegue il massaggio introducendo il dito medio (se necessario coperto da un guanto di latex + crema lubrificante) nell'ano e strofinando con una lieve pressione il dito sulla prostata con un movimento lento ma regolare per circa un minuto. Importante è pure una regolare attività fisica specialmente con le gambe (camminare, correre) perché con il movimento i muscoli della coscia massaggiano la prostata contribuendo a mantenerne l'elasticità. Con l'età e/o le infezioni possono subentrare altre malattie come l'induratio penis plastica (IPP) che

genera un restringimento/deformazione debilitante del pene e che nella maggior parte dei casi è permanente e penalizzante. Inutile ripetere che in questi casi occorre rivolgersi immediatamente a uno specialista.

I testicoli, per il loro posizionamento all'esterno del corpo, sono particolarmente esposti alle sollecitazioni meccaniche (pressioni, colpi, freddo, ecc.) che possono essere molto dolorose e persino debilitanti (ernia, emorragie, congelamenti, ecc.). Nel corpo maschile esiste un apposito condotto in grado di accogliere e mettere al riparo i testicoli, tuttavia i testicoli non sono retrattili per cui questo posizionamento all'interno del corpo maschile non si verifica se non quando i testicoli vi sono sospinti manualmente; finita la pressione manuale ritornano immediatamente alla posizione originale.

Probabilmente i testicoli sono posizionati esternamente perchè le ghiandole che producono gli spermatozoi lavorano meglio a una temperatura leggermente inferiore di quella del corpo.

Sono pure note varie malattie dei testicoli e dello scroto, anche gravi e debilitanti, ma fortunatamente sono abbastanza rare. In caso di dolori e/o rigonfiamento di uno o dei due testicoli occorre interpellare immediatamente lo specialista.

### **la sterilità** (impossibilità di procreare)

Sia l'uomo che la donna possono essere sterili.

#### **- L'uomo è sterile se**

- il suo apparato genitale non è completo o presenta disfunzioni gravi
- non produce spermatozoi (per esempio in caso di malfunzionamento o assenza dei testicoli).

In questo caso la cura e il ritorno alla normale fertilità è molto difficile.

- produce spermatozoi di cattiva qualità (che per esempio non hanno il movimento necessario per raggiungere la loro posizione nella vagina o non hanno la forza di penetrare nell'ovulo e di fecondarlo). In questo caso è possibile selezionare gli spermatozoi normali e utilizzarli per una fecondazione artificiale. Probabilmente esiste la possibilità di curare questa forma di sterilità
- non produce sufficienti spermatozoi
- gli spermatozoi non possono raggiungere l'uscita del pene (per esempio in caso di una interruzione del condotto spermatico causa vasectomia, causa operazione alla prostata, causa infezione al condotto spermatico, ecc.).

In questo caso è possibile prelevare chirurgicamente gli spermatozoi direttamente dai testicoli e procedere con una fecondazione artificiale. Pure è possibile curare o rimuovere (mediante una chemioterapia o la chirurgia) l'interruzione del condotto spermatico.

- non può raggiungere l'orgasmo ed eiaculare per esempio causa impotenza. L'impotenza è spesso curabile (vedi capitolo).

#### **- La donna è sterile se**

- non possiede gli organi genitali quali le ovaie e/o l'utero (per esempio perchè sono stati rimossi chirurgicamente)
- gli ovuli non possono scendere nell'utero (per esempio perchè le tube sono ostruite causa infezione o ciste). Questa sterilità è curabile.
- gli ovuli sono di cattiva qualità e, pur se fecondati, non sopravvivono. A volte si può sopperire con una fecondazione in vitro.
- l'organismo della donna rigetta gli spermatozoi o non è in grado di portare a termine una gravidanza. Probabilmente è possibile trovare una cura idonea con fecondazione in vitro.
- è troppo giovane (non è ancora feconda) o
- è troppo anziana (ha già superato la menopausa)
- è incinta: in questo stato la donna non è sterile ma neppure può essere fecondata

Va comunque ricordato che l'uomo è in grado di produrre spermatozoi in continuazione, dalla pubertà fino alla fine della sua vita, mentre la donna ha un periodo fecondo limitato a circa 30-40 anni e limitatamente a quei giorni del ciclo in cui uno o più ovuli sono presenti nelle tube di Falloppio o nell'utero.

**La fertilità**, la fecondità, i gemelli  
È la capacità di procreare.

Per l'uomo, ai fini della fecondazione, è importante la qualità e la quantità degli spermatozoi che eiacula. Questo dipende dall'età dell'uomo, dal suo stato di salute, dal suo tenore di vita, dall'appetito sessuale che la compagna riesce a generare, dal patrimonio genetico, ecc. Per l'uomo teoricamente non ci sono limiti di età in quanto i testicoli producono spermatozoi in continuazione e teoricamente ne basta uno per fecondare un ovulo .

Per la donna determinante è l'età (periodo fertile da circa 13 a circa 50 anni).  
Teoricamente una donna potrebbe partorire 50 e più bambini: si conoscono dei casi limite di circa 35 - 40 .

Una donna è fertile quando è in grado di procreare, normalmente è feconda quando l'ovulo è nell'utero.

Un caso a sè sono i gemelli

Ci sono quelli (monozigoti) nati da un unico ovulo che si è diviso in due generando due feti simili. I gemelli monozigoti sono molto simili tra di loro.

Ci sono i gemelli (eterozigoti) che sono nati da due ovuli fecondati ciascuno da uno spermatozoo diverso e che per questo sono leggermente diversi.

I gemelli possono anche essere più di due (trigemini, ecc.): si conoscono rari casi di gemelli quintupli e persino rarissimi casi di gemelli sestupli. In questi casi i neonati nascono prematuramente, sono sottopeso e devono essere posti nell'incubatrice. Spesso una parte di questi gemelli multipli non sopravvive. Ultimamente si sono verificati diversi casi di parti multipli da parte di donne che si erano sottoposte a cure contro la sterilità.

Soprattutto i gemelli monozigoti hanno tra loro una forte legame psico/affettivo.

### **L'influsso dell'ambiente circostante**

Il "progresso tecnologico" ha comportato l'immissione nell'ambiente di moltissime sostanze chimiche. Tutti gli esseri viventi entrano in contatto con queste sostanze chimiche e in parte le assorbono. Molte di queste sostanze si depositano negli organismi viventi dove interferiscono nei processi ormonali naturali. Si tratta dei perturbatori endocrini che per esempio interferiscono con la tiroide. Recenti ricerche hanno dimostrato che i perturbatori endocrini, in particolare se combinati tra di loro, interferiscono anche nell'apparato genitale già a livello fetale creando gravi deformazioni e/o malattie genetiche e pure il cancro. È perciò di grande importanza evitare il contatto con le materie che contengono sostanze chimiche, in primis la plastica, ma anche quella miriade di prodotti chimici come i prodotti cosmetici, gli alimenti contenuti o cotti in contenitori di plastica, le liscive, gli abiti di fibre sintetiche, i prodotti fitosanitari, ecc. ecc. Si calcola che attualmente (2022) ci siano circa 20'000 sostanze chimiche che vengono regolarmente immesse nell'ambiente, si mescolano tra di loro e che in un modo o nell'altro poi entrano in contatto con gli umani. Non posso che consigliare di evitare nel limite del possibile il contatto e l'uso di materiale sintetico di ogni tipo, questo soprattutto prima del concepimento e durante la gravidanza, sia per la donna che per l'uomo. Pure consiglio di privilegiare gli alimenti naturali e bio.

### **Pratiche e malattie sessuali psicosomatiche**

#### **La timidezza, la depressione, il complesso di inferiorità, l'inibizione**

(vedi pure "Elementi fondamentali di psicologia sociale " stesso CD / sito)

È un atteggiamento assai diffuso. È un misto di paura, d'inesperienza e d'introversione.

Per questo è abbastanza tipico nei giovani immaturi presi tra il desiderio di conoscere, provare, amare e il timore di conseguenze sconosciute, scanzonature, frustranti rifiuti, ecc. Ne risulta una grande riservatezza nei rapporti con gli altri, specialmente con gli estranei dell'altro sesso.

La timidezza può tra l'altro essere dovuta a un'infanzia difficile, a una carenza nell'educazione sessuale e/o all'inesperienza.

Nei giovani nei casi estremi la depressione può condurre al suicidio. L'affetto , la comprensione e il dialogo di genitori, parenti, amici, insegnanti può evitare una tragica decisione.

Il giovane deve comunque sapere che la sua situazione è transitoria, comune a molti giovani e dovuta a fattori imponderabili esterni e che comunque il domani sarà migliore.

XX

La persona timida se osservata è imbarazzata, se sollecitata, spesso arrossisce.

La timidezza si vince con un grande sforzo di volontà. In seguito, maturando e accumulando esperienze e conoscenze, l'individuo diventa più sicuro di sé stesso e la timidezza scompare.

All'estremo opposto certi individui acquistano troppa sicurezza di sé al punto da diventare esuberanti, invadenti, sfacciati (i pappagalli in Italia), cafon, arroganti e persino violenti.

La timidezza è un aspetto della cultura popolare di un popolo: quanto maggiore è l'esperienza di vita, la promiscuità, la necessità di vivere e lavorare a contatto con gli altri, e tanto maggiore è la necessità di integrarsi e di vincere al più presto la timidezza. Talune professioni (per esempio il venditore) possono essere esercitate più facilmente da persone estroverse.

Tendenzialmente le persone magre sono più timide e introversive mentre quelle grasse sono più estroverse e hanno maggiore facilità nei contatti umani / sociali.

Il timido, più riflessivo, è però più profondo (pochi amici ma buoni) e sa giudicare meglio.

Spesso si abbina il concetto di timidezza a quello di immaturità, tuttavia esistono anche persone adulte timide. Ciò è dovuto alle condizioni economiche, dalla consapevolezza che è in gioco il proprio futuro o a traumi subiti in passato, situazioni che possono verificarsi a qualsiasi età.

Chi scrive ritiene comunque che la timidezza non sia necessariamente un sintomo di immaturità.

Chiaramente la persona timida incontrerà enormi difficoltà nelle sue relazioni con gli altri e specialmente con l'altro sesso. Per questo chi è timido deve sforzarsi, uscire dal proprio bozzolo, frequentare corsi e ambienti vari, viaggiare, imparare le lingue, invitare accettare gli inviti, non prendersela per uno o più rifiuti, ecc. In fondo anche gli altri sono esseri umani con gli stessi bisogni e sentimenti e se il proprio comportamento è corretto non c'è nulla di riprovevole né di che vergognarsi. Pure è buona cosa che colui che incontrasse una persona timida la aiutasse con un comportamento amichevole, favorendone gli incontri, ecc.

XX

Si dice che non siamo fatti di ferro. Questo detto vale anche per il nostro equilibrio psichico.

Sollecitato a lungo l'equilibrio psichico può rompersi e il soggetto cade in una depressione.

Le cause più comuni sono lo stress, l'ansia, il mobbing, la vita superattiva, i cambiamenti importanti (trasloco, divorzio, ecc), le malattie, i lutti, l'anzianità, ecc.

Per gli **uomini** le origini delle depressioni sono generalmente da ricercare nell'ambito professionale / sociale (perdite finanziarie, disoccupazione, lutti, malattie, detenzione, ecc.)

Per le **donne** (più sensibili) una depressione può essere originata da

- imperfezioni fisiche
- le prime mestruazioni, la sindrome mestruale
- la paura della prima relazione / deflorazione,
- la prima gravidanza / parto
- le gravidanze / parti successivi
- la menopausa
- cambiamenti di vita come il divorzio, la perdita del compagno, la solitudine, ecc.

Le gravidanze spesso obbligano la donna ad abbandonare la professione e fare la casalinga a tempo pieno. Le gravidanze e i cambiamenti connessi sono spesso uno dei principali motivi di depressione perchè la donna perde i contatti sociali allacciati sul posto di lavoro e si ritrova sola a casa impegnata 24 ore su 24. La depressione interviene solitamente da 4 a 6 settimane dopo il parto. Con il suo comportamento isterico e repulsivo la giovane mamma crea incomprensione da parte del marito (che pure soffre), dei figli e dei parenti (suocera in testa). La donna si sente accusare e/o crede di essere una cattiva madre/sposa deprimendosi ancora di più, ecc.

A questo punto è necessario un trattamento psichiatrico. Aiuta moltissimo anche una terapia di gruppo, ovvero l'incontro/colloquio con altre donne che sono nella stessa situazione.

Per prevenire le depressioni è importante che la donna sappia già prima quanto le può accadere, che questo è **perfettamente normale**, che lei non ne ha alcuna colpa e che lei **non** è assolutamente una cattiva madre / sposa. Pure importante è che ogni tanto abbia la possibilità di "staccare": per esempio di uscire da sola almeno 1 o 2 sere alla settimana per dedicarsi alla sua attività preferita, incontrare le amiche, socializzare, rilassarsi ....o di andare in vacanza in un luogo dove possa liberarsi almeno temporaneamente dell'incombenza dei figli/famiglia. La paziente collaborazione del marito / papà è naturalmente indispensabile.

È utile ricordare che queste depressioni sono una tipica conseguenza del sistema sociale moderno (famiglia monogamica patriarcale) che con il frazionamento dei nuclei famigliari e le tecniche moderne isola le casalinghe impedendo loro di soddisfare l'importantissimo bisogno di socialità.

XX

Notoriamente la perfezione non esiste. Anche madre natura non ci fa perfetti per cui tutti abbiamo qualche piccola o grande imperfezione.

Purtroppo nella nostra società dei consumi si è fatta largo l'immagine dell'uomo / donna perfetto/a, attivo/a, dinamico/a, sicuro/a di sé. Ciò crea nella maggior parte di noi, esseri imperfetti, un malsano complesso di inferiorità.

Nelle donne i motivi più comuni che creano un complesso di inferiorità sono per esempio:

sovrappeso, seni piccoli, bassa statura, naso prominente, gambe malformate, ecc.

Negli uomini sono ventre prominente, bassa statura, calvizie, pene piccolo, rughe, ecc.

Genericamente possono pure provocare complessi di inferiorità i danni dovuti all'età come rughe, capelli bianchi, calvizie, pelle macchiata, ecc.

Sia la donna che l'uomo possono compensare le manchevolezze fisiche con virtù caratteriali (vedi il capitolo "Ciò che desidera l'uomo") che sono apprezzati almeno quanto la bellezza.

A talune imperfezioni fisiche si può porre rimedio con la chirurgia estetica, con un abbigliamento appropriato o con esercizi correttivi.

Un classico sono gli esercizi per rafforzare i muscoli pettorali (naturale supporto dei seni) delle donne che desiderano ingrandire il seno: inspirare, trattenere il fiato, premere con grande forza un pugno nel palmo dell'altra mano durante circa 5-6 secondi e poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio decine di volte, almeno 5-6 volte al giorno per alcuni mesi con le braccia in basso, orizzontali e alzate, con le braccia piegate e tese. Si può anche utilizzare un pallone o un altro oggetto (per esempio il volante dell'automobile): l'esercizio consiste nello schiacciare il pallone con le mani. Ci sono in commercio apparecchi per massaggi che eccitano i muscoli, anche pettorali, con deboli impulsi elettrici. Anche in palestra si possono utilizzare attrezzi adatti per esercitare / rafforzare i muscoli pettorali. Pure i capelli lunghi servono molto bene per distogliere l'attenzione e nascondere i seni in ogni situazione.

In generale un aspetto decoroso, uno sguardo dolce, un sorriso accattivante, un comportamento disponibile, cordiale, comprensivo e talvolta persino affettuoso anche verso gli estranei, creano un fascino che permette di raggiungere successi tali che il complesso di inferiorità va ben presto nel dimenticatoio!

### **La verginità**

Sin dall'antichità gli umani dettero molta importanza a quella piccola membrana, chiamata imene, che chiude quasi completamente la vagina. Nella cultura popolare l'integrità di questa membrana è la prova che la donna non ha mai avuto relazioni sessuali complete e che è dunque vergine, dal nome di Maria che concepì Gesù pur essendo vergine.

Nella società primitiva la verginità era puramente un fatto di costume, di maturità, di prova d'amore. Con il comparire dei beni e della proprietà privata (proprietà fondiari, animali domestici, schiavi) e la conseguente necessità per l'uomo di identificare con certezza i suoi eredi, creò nell'uomo il desiderio di procreare con una donna di cui fosse provato che non avesse mai avuto relazioni sessuali e dunque che non avesse già figli che potessero rivendicare una parte dell'eredità. Conseguentemente ne scaturì una situazione sfavorevole per la donna, limitata nei

suoi desideri e nelle sue relazioni solo per poter provare la sua innocenza e trovare marito. Ovviamente l'uomo non era sottoposto a questa limitazione. Questa situazione si protrasse fino alla fine del medioevo quando le donne acquisirono una certa indipendenza con il lavoro.

Nelle epoche dove si attribuiva molta importanza alla verginità colei che non era in grado di provare la sua innocenza era considerata una sguadrina e sovente trattata molto ingiustamente.

Ancora oggi in certi paesi o regioni sottosviluppate si attribuisce molta importanza alla verginità (uomo cerca ragazza illibata...) e se ne fa una questione d'onore. In queste zone le ragazze "illibate" dall'età di 12 - 13 anni vengono rinchiusi e/o sorvegliate fino al matrimonio spesso imposto dai genitori.

Nel medioevo fu persino inventato una specie di slip metallico (oltremodo scomodo e noto con il nome di "cintura di castità") chiudibile a chiave, che la donna veniva obbligata ad indossare e che, racchiudendo il bacino, impediva alla donna di intrattenere una normale relazione sessuale.

Oggi la verginità viene recepita piuttosto come un ostacolo alla libertà individuale.

Come già accennato altrove si consiglia alle giovani di effettuare la deflorazione tramite intervento chirurgico. Questo modo di procedere, pianificato in famiglia, evita i dolori e le fastidiose emorragie che accompagnano la deflorazione e evita di abbinare il ricordo del dolore della deflorazione a quello invece meraviglioso del primo amore.

La parola "vergine" è pure molto usata e persino abusata in vari settori, tra cui quello alimentare, per definire un prodotto genuino, esente da additivi, ecc.

La rottura mediante perforazione dell'imene con il pene si chiama deflorazione e normalmente coincide con il primo rapporto sessuale completo della donna. Alle nostre latitudini le ragazze hanno il loro primo rapporto sessuale completo, ovvero perdono la loro verginità, tra i 15 e i 19 anni. Per la donna è un passo importante nella vita sessuale in quanto il ricordo rimarrà impresso per sempre assieme al ricordo del primo partner. Per questo motivo piuttosto meschino non pochi uomini ambiscono, anche a pagamento, ad intrattenere rapporti con ragazze vergini.

Per l'uomo si parla (impropriamente) di verginità quanto non ha mai intrattenuto alcun rapporto sessuale completo.

### **La frigidità, il vaginismo**

È l'incapacità della donna di raggiungere l'orgasmo.

La frigidità può avere due origini: psichica o fisica (o entrambi).

Nel caso di frigidità psichica l'origine va ricercata nel passato e/o nell'educazione. La causa può essere un'esperienza traumatica, magari dimenticata: per esempio uno stupro subito in gioventù, una relazione incestuosa o semplicemente la paura del maschio/della penetrazione dovuta all'inesperienza o a un'educazione troppo rigida/puritana/moralista. Nel suo subconscio la donna ha sempre presente il trauma che in lei rivive e riemerge sotto forma di paura (**inibizione**), un disinteresse o odio per l'altro sesso oppure di reazioni incontrollate (per esempio di passività totale o di panico) durante il rapporto. Queste situazioni possono essere curate dallo psicanalista che poco per volta deve far ricordare alla donna i traumi del passato e far sì che li accetti come parte della vita e impari a convivere con loro in modo da poter godere appieno dell'amore in corso. A volte può aiutare un leggero consumo di bevande alcoliche, per esempio lo champagne o un medicamento calmante.

Nel caso di frigidità fisica (l'origine potrebbe pure essere psichica) si constata una mancanza di reazione degli organi sessuali che, pur se sollecitati, rimangono passivi. Per esempio la vagina non si inumidisce, il clitoride è insensibile, la penetrazione è dolorosa, ecc. La paura della donna di non essere in grado di soddisfare il compagno, di passare per frigida, ecc. completa l'opera e con il sopraggiungere del panico l'insuccesso e la frustrazione sono programmati.

Anche in questo caso una visita dallo psicanalista può essere utile, tuttavia anche un medico specialista può consigliare dei medicinali (calmanti, disinibitori, ecc.) che sicuramente possono aiutare a superare l'ostacolo.

Una corretta e approfondita educazione sessuale impartita già in giovane età probabilmente aiuterebbe a molte giovani a superare la paura dei primi passi, a comprendere e forse a accettare anche certi aspetti meno piacevoli della vita e a imparare presto a conoscere il proprio corpo e godere delle sue possibilità.

Si sottolinea che molte donne frigide non conoscono l'origine delle loro difficoltà e desiderano ardentemente partecipare attivamente all'amore e trarne il massimo godimento. In questo caso la donna frigida abbisogna di molta tenerezza, sensibilità e pazienza, soprattutto da parte dell'uomo che lei ama. La forza dell'amore e il tempo possono fare miracoli.

Esiste la possibilità che la frigidità diventi permanente e sia all'origine di un complesso di inferiorità che degenera in un atteggiamento di passivo distacco (per esempio la donna si fa monaca di clausura) o di odio verso l'altro sesso ritenuto incapace o inaffidabile (per esempio la donna diventa lesbica).

Se la vagina rimane contratta involontariamente (vaginismo) la penetrazione è impossibile ma la donna può partecipare al petting e provare l'orgasmo clitorale.

## **L'impotenza**

Quando l'uomo è eccitato sessualmente il suo pene si gonfia di sangue e conseguente aumenta di lunghezza e di diametro, diventa duro e si erge. Questa situazione si denomina "erezione" ed è una reazione perfettamente normale e spontanea denominata, comunque indispensabile per l'uomo per poter introdurre il pene nella vagina e/o raggiungere l'orgasmo.

L'impotenza è una tipica disfunzione del maschio umano: per un motivo psichico o clinico il pene non si erge o si erge in maniera insufficiente o per un tempo limitato.

Se si tratta di un problema psichico i motivi possono essere un trauma subito in passato (per esempio un incidente o problemi vascolari che impediscono al sangue di accumularsi nel pene) oppure il fatto che il rapporto sessuale o la donna stessa lo disgustano, una situazione di stress, l'angoscia di dover dimostrare la propria virilità e/o raggiungere l'orgasmo e/o soddisfare le esigenti richieste del partner, ecc.

L'impotenza si presenta spesso in età avanzata, a seguito di malattie (per es. una malattia specifica come l'IPP) e/o terapie varie, a causa del freddo, a causa dell'assunzione di medicinali, alcool, tabagismo, droghe, ecc.

A volte la compagna di un uomo impotente non accetta la situazione e gli rimprovera la sua incapacità di intrattenere rapporti sessuali completi privandola del relativo piacere.

Spesso ai rimproveri segue anche lo scherno, cosa che crea nell'uomo affetto di impotenza una frustrazione e in seguito anche un complesso di inferiorità. Il conseguente stato di stress non aiuta a superare la crisi, anzi l'accentua. In questi casi l'impotenza può diventare la causa di un divorzio. L'uomo impotente deve essere trattato con riguardo e, cosciente dei propri limiti, ricambierà l'attenzione con generosità e tanto affetto.

L'impotenza si cura con medicinali specifici e psicofarmaci. Viene pure utilizzato un piccolo contenitore cilindrico nel quale viene formata una depressione; l'uomo vi introduce il pene e la depressione richiama il sangue nel pene che conseguentemente si erge. Vi sono pure delle protesi specifiche.

Il più noto medicamento anti impotenza è il Viagra. È un medicamento costoso (1 pillola costa circa 12.- E.) ma efficace in quanto contiene il testosterone che provoca l'erezione del pene per circa 2 ore. Agisce direttamente sul sistema sanguigno del pene, non guarisce definitivamente dall'impotenza, è controindicato in caso di disturbi cardiaci e in caso di contemporanea assunzione di altri medicinali: da utilizzare solo su prescrizione medica. Sono in preparazione e/o esistono anche medicinali alternativi al Viagra e che pure contengono il testosterone o che agiscono direttamente sul cervello. Si presentano sotto forma di pillole (Cialis, Levitra, ecc. da ordinare in farmacia), pomate (per es. il Topiglan) e gel (in vendita liberamente negli USA), iniezioni, ecc. Secondo recenti tests il Cialis è il migliore, seguito da Levitra e da Viagra. Resta solo da verificare se all'erezione corrisponda anche una maggiore sensibilità e se l'accresciuto appetito/slancio sessuale sia ben accetto e parimenti corrisposto dalla controparte.

Il testosterone è un ormone maschile prodotto dai testicoli e in minima parte dalla ghiandola surrenalica. Questo ormone determina lo sviluppo dei tipici attributi maschili (muscoli, barba, virilità, ecc.). Con l'età la sua produzione diminuisce e conseguentemente cala anche la virilità.

L'uomo affetto da impotenza abbisogna di molto affetto, comprensione e pazienza, ma è pure necessario che la compagna si dia da fare per essere attraente e per eccitare maggiormente l'appetito sessuale del suo partner in quanto a volte l'impotenza dell'uomo è solo il riflesso di un

problema di coppia. Ciò è dimostrato dal fatto che non di rado l'uomo sposato impotente guarisce "miracolosamente" quando intrattiene rapporti sessuali con la giovane amante.

Tuttavia una buona e regolare attività fisica e una vita sana è e resta l'ABC contro l'impotenza.

Al contrario dell'impotenza c'è l'ejaculazione precoce con conseguente fine dell'erezione. L'uomo deve imparare a controllarsi per rinviare l'orgasmo e "tener duro" fino all'orgasmo della compagna.

### **La ninfomania**

È una malattia psicofisica. Colpisce prevalentemente le donne e ne esacerba esageratamente l'appetito sessuale. È una malattia abbastanza rara.

A seguito degli impulsi irresistibili la donna ninfomane si comporta in modo da attirare palesemente l'attenzione degli altri, in particolare degli uomini, con un comportamento insistente e provocante e abiti provocanti che si cambia di sovente. Si offre agli uomini con insistenza e intraprendenza esasperante, senza ritegno e/o precauzioni di sorta, cerca e chiama gli uomini a casa e sul lavoro, ecc.

Nel rapporto è insaziabile ma imprevedibile e conseguentemente cambia sovente il partner.

Se all'inizio la novità di una donna superdisinibita può essere divertente, la sua instabilità caratteriale/psichica fa correre dei pericoli a se stessa e agli altri.

La ninfomania può diventare come una droga e rendere sessodipendenti. Normalmente deve essere curata negli istituti psichiatrici anche con calmanti ecc.

Nel credo popolare qualsiasi donna che cerca apertamente i rapporti sessuali e/o dimostra di gradirli molto viene definita "una ninfomane", tuttavia questa definizione è sicuramente ingiustificata e viene attribuita spesso e ingiustamente a una donna semplicemente molto sensuale, ovvero così come appunto gli uomini vorrebbero che le donne fossero tutte.

Infatti la sensualità, il calore umano tipicamente femminile, si è ormai perso in un mare di materialismo, consumismo, sports, parità dei sessi, ecc. per cui la donna che si comporta con molto charme/sensibilità femminile viene subito notata e persino criticata.

### **I maniaci: piccoli e grandi guardoni, gli esibizionisti, i misogini**

Tutti una volta nella vita abbiamo sbirciato attraverso una serratura.

Coloro che guardano la pornografia e il sesso spettacolo sono probabilmente persone con carenze affettive ma il loro interesse è limitato nel tempo. Per contro ai **guardoni** piace maniacalmente assistere più o meno di nascosto alle evoluzioni sessuali proprie e altrui, non disdegnando l'ausilio dei più moderni mezzi tecnologici.

Certi maniaci collezionano per esempio biancheria intima femminile, ciocche di capelli, e... molte figuracce e persino qualche condanna se sono pericolosi.

Anche **gli esibizionisti** sono dei maniaci.

Agli esibizionisti piace mostrarsi nudi nei momenti e nei luoghi meno indicati. Per esempio è noto il caso di certe persone che passeggiano coperte solo da un mantello che aprono davanti ad allibiti spettatori occasionali, oppure che si esibiscono nude via internet, ecc.

Storiella comica: un esibizionista apre il mantello e si esibisce nudo. Con grande disappunto dell'esibizionista l'occasionale spettatore concentra però la sua attenzione sul mantello e fa notare che la fodera è un vero schifo. L'esibizionista rinchiude il mantello e si allontana frustrato.

È pure noto il caso di persone che corrono nude nei parchi o durante le manifestazioni.

L'esibizionista è generalmente innocuo ma non è escluso che la mania trascenda in altre forme più "movimentate" e/o che l'esibizionista obblighi altre persone ad accompagnarlo.

La gente comune per lo più non dà eccessiva importanza a queste sporadiche apparizioni, mentre le autorità le reprimono considerandoli "atti osceni in luogo pubblico", specialmente se effettuati in presenza di minori.

**I misogini** odiano le donne. Taluni sono pericolosi e a volte attaccano le donne fisicamente.

Anni fa fece paura e scalpore il caso dell'uomo che a Lugano accoltellava le donne sole.

Questo sentimento di odio è probabilmente dovuto a una grande frustrazione accumulata negli anni e dovuta a rifiuti, separazioni, angherie, solitudine, ecc.

## **Il nudismo**

Verso gli anni 20 - 30, sull'onda delle nuove idee filosofiche e rivoluzionarie, si fece largo l'idea di un maggior contatto con la natura, il sole e l'aria (per esempio negli anni '30 al Monte Verità a Ascona). Per esporre il corpo agli elementi naturali, ritenuti fonte di salute, si diffuse l'opinione che fosse buona cosa liberarsi di ogni indumento. Nacquero il movimento naturista e il nudismo. Dapprima limitato a poche persone colte e facoltose, col passare degli anni il nudismo divenne un movimento popolare, anche sfruttato da solerti agenzie di viaggio.

Lungo le riviere di tutti i mari esistono centri e spiagge riservate ai nudisti.

Spogliati di ogni vestito e persino dall'ideale naturale/culturale dei primi promotori, praticano lunghi e quasi penosi esibizionismi a volte persino nocivi per la salute. Infatti gli organi sessuali e l'ano, senza la pur minima protezione data da un costume da bagno, sono particolarmente esposti ai raggi ultravioletti, inoltre negli orifici possono penetrare con una certa facilità sporcizia, parassiti vari e persino piccoli animali (per esempio nuotando nudi nel mare).

In taluni campi per nudisti (per esempio sulla costa Dalmata) i villeggianti circolano nudi sulla spiaggia ma anche nei negozi e nei ristoranti creando non poco sconcerto e imbarazzo nei meno disinibiti.

Va notato che il nudismo è un bellissimo modo di godere la natura, ma occorre senz'altro una certa attenzione e molta discrezione in quanto il nudismo integrale non rientra ancora negli usi e costumi correnti. Va pure notato che senza abiti, e persino senza un costume da bagno pur piccolo, il corpo umano non è molto attraente. Infatti ben poche persone possono esibire un corpo perfetto e ben proporzionato. Specialmente le persone anziane nude sono poco fotogeniche.

Inoltre, malgrado siano disinibiti, gli adulti nudi hanno comunque un comportamento un po' innaturale che un osservatore attento non può non rimarcare. Solo i bambini sanno stare nudi con perfetta naturalezza al punto che è un piacere vederli giocare e rotolarsi nudi nella sabbia.

## **Le molestie sessuali**

Sotto questa voce vanno considerate tutte quelle attenzioni a sfondo sessuale **non** gradite.

Statisticamente 9 volte su 10 è un uomo che molesta sessualmente una donna.

Le molestie sessuali avvengono generalmente sul posto di lavoro, tra colleghi e/o tra un capo e una sua subordinata o una donna capo e un suo subordinato.

Anche un corteggiamento insistente ma respinto può essere considerato una molestia sessuale.

In certi paesi uomini detti "pappagalli" hanno il vizio di corteggiare insistentemente le ragazze (per esempio le turiste straniere) persino sulla pubblica via.

Le molestie sessuali sono punibili e l'autore può essere chiamato a risarcire i danni materiali e morali (sono note le accuse di molestie sessuali mosse recentemente al presidente Clinton da alcune sue collaboratrici).

## **Le violenze sessuali, lo stupro**

Diversamente dalle molestie sessuali, lo stupro sottintende l'uso della forza bruta per costringere la vittima (solitamente una donna) a subire un rapporto sessuale (completo o no) indesiderato.

Per la vittima lo stupro è una vera tortura, spesso accompagnato da minacce e sevizie.

A volte lo stupratore è una persona nota alla vittima; a volte è persino un parente che gode della fiducia della vittima. Anche in questo caso, al trauma della violenza subita si aggiunge il trauma di scoprire il vero volto della persona vicina.

A volte lo stupro viene effettuato da un gruppo di persone che abusano collettivamente della vittima (per esempio in caso di conflitti bellici come quello recente nei Balcani dove lo stupro fu praticato alla stregua di un metodo di repressione e di guerra psicologica).

Spesso le vittime, per paura o per vergogna, rinunciano a denunciare la violenza subita.

Nelle grandi città esistono delle organizzazioni di donne e reparti specializzati per aiutare le vittime di violenze sessuali e di stupri.

Spesso lo stupro comporta varie conseguenze quali la deflorazione forzata, la gravidanza, malattie veneree e/o ferite varie, il disonore, la paura di ritorsioni in caso di denuncia, il furto di effetti personali, ecc.

In ogni caso lo stupro è un'esperienza traumatica, tanto più quanto la vittima è giovane e inesperta. Nel caso di vittime di minore età lo stupro probabilmente comporterà un trauma che

perdurerà per tutta la vita. Per anni e forse per tutta la vita le persone che hanno subito tali violenze saranno disgustate dall'idea di un contatto fisico con un uomo e, quando questo è desiderato (per esempio con il marito) scattano dei meccanismi reconditi di rifiuto che possono comportare una parziale o totale frigidità o impotenza.

In quasi tutti i paesi gli autori di molestie, violenza sessuale e di stupro sono passibili di condanne anche pesanti.

Spesso è difficile identificare l'autore. A volte i giudici considerano come attenuanti il fatto che la vittima era parzialmente consenziente, che si era esposta al pericolo o che l'autore non era cosciente dei propri atti, ecc. Spesso il processo è indiziario e a volte i giudici e/o i giurati patteggiano per una delle parti in causa, ecc. per cui l'esito è piuttosto imprevedibile.

È noto il caso del pugile Tyson che ha dovuto versare svariati milioni di dollari a una bella ragazza e pure ha dovuto passare alcuni anni in prigione. Celebre anche il caso di quella signora statunitense che tagliò le pene al marito e fu condannata...a 1 mese di casa di cura!

### **L'astinenza**

Si chiama astinenza sessuale la necessità di rinunciare ai rapporti sessuali. L'astinenza è un obbligo per quelle persone che per motivi vari sono isolate: in detenzione, in clausura, o perchè seguono dei dettami religiosi o morali. Negli USA recentemente è sorto un movimento che, anche per combattere la diffusione dell'AIDS, predica l'astinenza prematrimoniale.

Per l'uomo l'astinenza è particolarmente difficile da sopportare (vedi il capitolo dei "surrogati").

Alla lunga l'astinenza crea delle frustrazioni e persino delle malattie psichiche (con varie conseguenze) in quanto gli spermatozoi si accumulano in continuazione nella vescichetta e la vescichetta gonfia preme sul plesso solare (?) con relativo disagio. Statisticamente gli uomini sposati vivono più a lungo di quelli non sposati, probabilmente anche causa della vita sessuale irregolare o persino causa l'astinenza cui sono obbligati. L'astinenza può anche essere considerata un problema sociale (spinge l'uomo a ricorrere alla prostituzione o persino allo stupro) riconducibile alla vita moderna desocializzante, ecc.

### **I surrogati**

#### **La masturbazione, il petting**

Sia l'uomo sia la donna possono masturbarsi.

La masturbazione è un fatto naturale e ha la funzione di scaricare le tensioni accumulate da una prolungata astinenza, tuttavia il grado di eccitamento è minore che non durante un rapporto sessuale con un partner, per cui anche il soddisfacimento dei bisogni è minore, e in parte persino insufficiente, specialmente dal lato affettivo. Un umorista l'ha definita "il coito virtuale".

Per masturbarsi l'uomo si massaggia il pene eretto facendo scorrere velocemente e ritmicamente il prepuzio sopra il glande fino all'orgasmo. L'orgasmo e relativa eiaculazione permette all'uomo di scaricare il contenuto della vescichetta e rilassarsi un poco.

Si conoscono pure dei manichini a forma di donna, fatti di gomma e muniti di un'apertura funzionante a mo' di vagina. Pare fossero in uso sui sottomarini della seconda guerra mondiale.

La donna si massaggia ritmicamente e velocemente con un dito il clitoride oppure/e si massaggia l'interno della vagina con un oggetto cilindrico (per esempio con un pene artificiale munito di un dispositivo vibrante, detto appunto "vibratore"). Evitare oggetti piccoli che potrebbero rimanere incastrati nella vagina.

È nota pure l'esistenza di manichini dotati di movimento e muniti di una propaggine a mo' di pene.

La credenza popolare vuole che la masturbazione sia malsana e/o abbia delle gravi conseguenze sulla salute. Ciò non è vero a condizione di non esagerare e di rispettare una buona igiene.

La masturbazione è l'alternativa naturale al rapporto sessuale.

Gli uomini giovani a volte eiaculano spontaneamente durante il sonno. È possibile che le donne si procurino un orgasmo spontaneamente, per esempio correndo o mediante lo sfregamento della cucitura dei pantaloni o della sella della bicicletta o del cavallo sul clitoride, ecc.

A volte sia uomini che donne si masturbano in gruppo, eventualmente masturbandosi a vicenda.

All'interno della coppia la masturbazione reciproca, anche con la bocca, è una delle pratiche più correnti e fa parte del petting, ovvero della fase B (baciacorporo), che pure è un'alternativa al coito.

Il noto caso del famoso tennista Boris Baker ha però dimostrato che il petting può portare a gravidanze indesiderate: per esempio la donna può riutilizzare lo sperma trasportandolo "manualmente" nella vagina in modo da autofecondarsi. La conseguente paternità (indesiderata) ha per l'uomo gravi conseguenze legali tipo obblighi di mantenimento, risarcimenti, ecc. Si consiglia perciò a tutti gli uomini, specialmente a quelli facoltosi, di distribuire i propri spermatozoi in modo particolarmente selettivo!

### La pornografia

con questo nome si intendono pubblicazioni più o meno osè e/o oscene inerenti pratiche sessuali. Dato che in molti paesi queste pubblicazioni sono completamente o parzialmente vietate, sia la produzione come il commercio avvengono o di nascosto o comunque seguendo canali particolari.

A volte la produzione e/o il commercio di materiale pornografico è controllato dalla malavita alla pari della droga, della prostituzione, ecc.

In generale la pornografia è un prodotto di cattivo gusto e spesso riprovevole.

Il movente è comunque sempre il guadagno facile dei produttori. Essi si servono di persone che per necessità devono svolgere un lavoro umiliante e speculano sulla solitudine e l'insoddisfazione nella nostra società dei consumi che spinge molte persone a cercare nella pornografia un surrogato dell'amore mancante.

La pornografia si presenta in forma di libri, stampati tipo fumetti, riviste con foto, cassette video, film, siti internet, ecc.

Si fa pornografia anche mediante il telefono: via speciali linee telefoniche, per chi è in cerca di emozioni erotiche è possibile parlare (a caro prezzo!) di sesso con gentili signore apparentemente compiacenti ma in realtà molto scaltre e nient'affatto attraenti che fanno di tutto per tenere al telefono l'interlocutore il più a lungo possibile.

In Danimarca e in altri paesi nordici si svolgono regolarmente delle fiere della pornografia: vi accorrono ogni anno frotte di uomini e qualche donna in cerca di sensazioni forti ma che comunque rientreranno a casa con in tasca qualche soldino di meno. Alla fiera di Copenaghen c'era persino un padiglione dove era permesso decorare con della vernice colorata il corpo di una signora compiacente che posava nuda ...

Anche alle nostre latitudini i SEX SCHOP non sono più una rarità. Oltre al materiale pornografico (generalmente solo soft) vi si trovano moltissimi articoli erotici, accessori vari, biancheria intima particolare, ecc. Si consiglia di visitare uno sex shop almeno una volta a titolo informativo / didattico.

La pornografia non è adatta ai minori perchè non ne possono capire l'essenza e non hanno l'esperienza per esaminarla criticamente.

La pornografia si distingue in

- **soft** quando rappresenta persone adulte nude e/o atti sessuali più o meno normali. In taluni casi l'autore fa pure una certa ricerca artistica e/o qualitativa delle immagini.

Le cassette video pornografiche soft sono reperibili in ogni negozio specializzato e persino nei supermercati; vengono pure trasmesse a tarda ora da alcuni canali TV.

- **hard** quando le scene rappresentate oltrepassano quello che è il comune buon senso: scene di violenza, scene di sesso a gruppi, con bambini, animali, ecc. La pornografia hard sconfinava spesso in un'intollerabile e violenta oscenità: specialmente quando sono coinvolti dei minori la pornografia diventa reato e viene (purtroppo non sufficientemente) perseguita penalmente.

Il materiale hard segue canali discreti e viene venduto sottobanco e via internet. Esistono persone perverse disposte a sborsare somme ingenti per materiale pornografico particolarmente "hard". La possibilità del facile guadagno invoglia la malavita e singole persone a produrre questo materiale anche servendosi di persone e minori costretti con la forza o/e le minacce.

## Il sesso spettacolo

La tradizione dello spettacolo si perde nella notte dei tempi: il teatro, la danza, ecc. erano praticati sin dall'antichità. Da sempre si è voluto divertire il pubblico evidenziandone il lato erotico, per esempio nell'arte dove il "nudo" è un classico.

Ballerine e ballerini specializzati si sono tramandati balletti e costumi fino ai giorni nostri utilizzando costumi sempre più succinti. Classica è la "danza del ventre" in uso nei paesi arabi.

Ai nostri giorni lo spettacolo si divide in

*arte* (danza classica, musica, teatro classico, cabaret, pittura, fotografia, cinema, ecc.) e

*spettacolo erotico* (spogliarello femminile e maschile - integrale o meno, spettacolo pornografico, cinema erotico, l'erotismo nell'arte, ecc.).

Ai nostri tempi un pizzico di sesso fa capolino un po' ovunque: nella pubblicità, durante le partite con le pompon girls, il twirling con le majorettes, le barzellette a sfondo sessuale, ecc. Persino certe attività sportive come il pattinaggio artistico hanno un certo fascino erotico.

Anche in questo caso l'incentivo maggiore è il profitto sia di chi si serve del richiamo sessuale, sia spesso di chi opera nella speranza di raggiungere così la notorietà e il successo.

## La prostituzione

Da sempre la donna sa che l'uomo, pur di goderne i favori ed intrattenere rapporti sessuali con lei, è disposto a darle qualcosa in cambio.

Quel qualcosa può essere amore e affetto, una proposta di matrimonio, ecc. ma può anche essere un favore, un lavoro, l'introduzione della donna nel "jet set", ecc.

Quel qualcosa può pure essere un bene materiale: fiori, gioielli, regali più o meno costosi, cene, serate a teatro o al cinema, viaggi, vacanze, ecc. e, non da ultimo, **denaro contante**.

La prestazione amorosa retribuita è definita prostituzione. Le donne che lo fanno per mestiere sono le peripatetiche dette anche prostitute (volgarmente puttane).

Da sempre la donna ha saputo approfittare di questa possibilità sia per legare a sé un uomo per acquisire la sicurezza derivante da un legame duraturo (matrimonio), sia per accumulare ricchezze e relazioni importanti (famoso il caso della spia Mata Hari).

Sin dall'antichità certe donne, e in casi particolari anche uomini, hanno esercitato a livello professionale il concedersi allo scopo di ricevere regali e / o denaro.

Nell'antica Roma le vestali del tempio di Venere dovevano concedersi per raccogliere oboli a favore della divinità. Esse venivano istruite e allenate e a questo scopo e operavano sotto la guida di attenti supervisori.

Sin dall'antichità gli invasori obbligavano le donne dei vinti a prostituirsi per i vincitori. Simili tragici episodi si sono verificati recentemente in Jugoslavia e prima a tutte le latitudini durante la seconda guerra mondiale.

Anche durante la seconda guerra mondiale gli eserciti avevano al seguito un gruppo di donne il cui incarico era di concedersi ai soldati per risollevarne il morale.

Nel settore della prostituzione si possono rilevare le seguenti *fasi*:

**1 il reclutamento:** avviene di solito tramite persone o gruppi specializzati che operano in paesi o zone povere. Alle famiglie e alle ragazze viene promesso un lavoro umile ma onesto, invece finiscono in un centro dove vengono tenute prigioniere. Si può dunque affermare che il motivo più importante che porta alla prostituzione è la miseria. Per esempio nella sola Calcutta sono circa 200'000 le ragazze che volenti o nolenti si prostituiscono. La maggior parte di loro arriva dal povero Nepal e viene avviata alla prostituzione con false promesse, minacce e ricatti di ogni genere.

Un altro sistema viene messo in pratica da reclutatori attraenti che corteggiano e circuiscono le donne giovani con regali, promesse di amore e di matrimonio, ecc. Dopo un certo tempo l'uomo parla di debiti che lei, con una semplice relazione a pagamento con un terzo, potrebbe permettere di saldare. Per amore o per forza la donna acconsente, ma contrariamente alle sue aspettative l'incasso si rivelerà insufficiente per cui deve continuare all'infinito....In seguito con una scusa l'uomo si allontana da lei e cerca un'altra donna da introdurre nel giro e così via.

Un altro filone che porta alla prostituzione è costituito dalla droga: per poter disporre del denaro necessario per la razione quotidiana le donne, e anche gli uomini, non esitano a prostituirsi e pur nel modo peggiore, senza protezione ecc.

Esiste pure il ratto puro e semplice: nota è la tratta delle bianche; donne giovani e belle vengono rapite soprattutto in Europa e trasportate con stratagemmi vari, con la forza e con l'aiuto di droghe, in Medio Oriente dove vengono inserite in postriboli o in harem chiusi e obbligate a prostituirsi.

Ogni persona della catena che opera il rapimento, il trasporto, la vendita al destinatario, ecc. riceve un lauto compenso. Il prezzo finale, che dipende anche dalla bellezza della donna, assommerà a molte centinaia di migliaia di franchi. Ogni anno sono migliaia le donne che scompaiono nei paesi occidentali: si presume che una parte finisca appunto in medio oriente.

Tuttavia recentemente i mercanti trovano più conveniente ingaggiare delle prostitute, specie provenienti dai paesi dell'est.

Molte donne vengono avviate alla prostituzione ancora bambine: tolte alle famiglie con promesse varie vengono impiegate nei bordelli come pulitrici, stiratrici, ecc. Si tratta però di una specie di apprendistato finché un giorno ...

Nei paesi dell'Est europeo sedicenti produttori cinematografici occidentali offrono "una carriera cinematografica" invitando le ragazze a partecipare a riprese di film pornografici.

Non bisogna dimenticare la prostituzione maschile esercitata da uomini travestiti da donne o da transessuali (vedi capitolo...). Pure terribile è la prostituzione minorile dovuta alla miseria e allo sfruttamento da parte di adulti senza scrupoli. I metodi di avvio alla prostituzione sono più o meno sempre gli stessi.

Dal momento che esiste una domanda di prestazioni sessuali a pagamento vi è chi trova il suo tornaconto nel soddisfare o far soddisfare questa domanda e facendo fiorire il commercio del sesso.

Tuttavia non va dimenticato che esistono anche le "cacciatrici di dote", donne molto attraenti e colte, che corteggiano uomini facoltosi allo scopo di farsi sposare per poi godere e/o appropriarsi dei beni dello sposo mediante complici, un divorzio o in casi estremi mediante un uxoricidio.

Pure classico è il caso della segretaria che si concede al titolare dell'azienda o al capoufficio per ottenere una promozione, la modella che si concede al manager per fare carriera, l'attricetta che si concede al produttore per ottenere una parte importante in un film, ecc.

In Svizzera la prostituzione è legale: ogni donna che lo voglia può prostituirsi purché rispetti le norme di moralità, ecc. Normalmente ciò significa che non le è permesso contattare i clienti in luogo pubblico.

Per arrotondare il magro stipendio del marito e/o per soddisfare qualche "vizio" (per esempio per potersi comperare la pelliccia) a volte si prostituiscono occasionalmente anche donne considerate "oneste". Se generalmente le professioniste sono attente per quanto concerne la salute e utilizzano il preservativo, le "dilettanti" sovente trascurano questo aspetto assumendo così grandi rischi.

Nel rapporto con le prostitute di qualunque bordo occorre **sempre utilizzare il preservativo**.

In generale, confrontate ai maschi, molte donne hanno il vantaggio di poter in ogni momento guadagnare del denaro o altro utilizzando unicamente il proprio corpo.

### **1.1 il protettore o l'organizzazione**

Il mondo della prostituzione è dominato da piccole e grandi organizzazioni, spesso con ramificazioni internazionali.

Come accennato precedentemente già dal momento del reclutamento la maggior parte delle donne che verranno avviate alla prostituzione viene contattata da persone organizzate a tal fine.

Queste organizzazioni, di solito illegali e persino criminali, dispongono di mezzi ingenti, di personale senza scrupoli ma sbrigativo e di basi logistiche.

In particolare le basi servono per alloggiare temporaneamente le ragazze appena reclutate e dove avviene la costrizione. Le organizzazioni dispongono pure di centri dove alloggiano e lavorano le ragazze attive nella prostituzione. Questi centri, detti postriboli o "case chiuse" o "case d'appuntamenti", sono più o meno attrezzati a dipendenza dei mezzi di cui dispone l'organizzazione e del livello di clientela che frequenta il centro. I centri sono organizzati come una pensione. Le ragazze vi entrano in giovane età e incominciano la loro attività in cucina, in

lavanderia, come addette alle camere: vedono e imparano. Una direttrice accompagna le ragazze durante la loro carriera; uomini dell'organizzazione attirano i clienti, li aiutano, li sorvegliano, provvedono all'incasso e allontanano con la forza gli indisciplinati e/o .. coloro che non "consumano" ma si limitano a curiosare....

Le ragazze attive si riuniscono in un salone, dove possono essere avvicinate o scelte dai clienti. In altri posti stanno nei corridoi o nelle camere tenendo la porta aperta, ecc. Ad Amsterdam esiste una strada dove le ragazze stanno nelle vetrine esposte come merce.

In Germania esistono grandi postriboli dove le ragazze chiamano i clienti dalla finestra.

I centri più organizzati hanno i propri servizi come la cucina, la mensa, il bar/ristorante/dancing, la lavanderia, lo studio medico (con visita medica obbligatoria bisettimanale), la cassa, il servizio in camera e di assistenza alla clientela, un grande giro di protezioni e di informatori sia per premunirsi dai controlli delle autorità, sia per richiamare il maggior numero di clienti facoltosi, ecc.

Dietro tutto questo c'è un protettore o un'organizzazione che incamera quanto le prostitute ricavano dal loro lavoro. Alle prostitute viene consegnata solo una piccola quota in quanto si pretende che partecipino alle spese per viaggio/alloggio, al vitto, al vestiario, alla protezione, ecc.

Le prostitute che "sgarrano", ovvero che non si adeguano scrupolosamente ai dettami dell'organizzazione, per esempio non consegnando interamente il ricavato del lavoro o tentando la fuga, vengono punite severamente con multe e/o percosse, tenute prigioniere e lasciate a volte per lunghi periodi senza cibo, ecc. Il contatto con la famiglia d'origine è reso oltremodo difficile anche per impedire che la famiglia accorra in aiuto della ragazza. A volte si permette che le ragazze tengano per sé e/o inviino a casa una parte del ricavato.

Nei paesi occidentali l'assistenza data dall'organizzazione è più ridotta in quanto il controllo da parte delle autorità è più severo e efficace. Di solito le organizzazioni composte da pochissimi individui dotati di mezzi importanti si limitano al reclutamento in paesi lontani, al trasferimento vero i paesi occidentali e la messa a disposizione di un modesto ma carissimo alloggio. La punizione si limita solitamente ad un prematuro rinvio al paese d'origine.

Tuttavia anche in Europa si sono formate delle bande criminali che controllano il commercio della droga e del sesso. Spesso le donne sono pagate in droga in quanto tossicodipendenti e per questo sono legate all'organizzazione. Le punizioni corporali non sono una rarità.

Da qualche anno sono apparse anche le bande di criminali con astrazione politica di estrema destra come i nazi skin, gli Hell Engels, ecc. nelle quali politica, violenza, droga, sesso, motori, armi, ecc. fanno tutt'uno. Ci sono anche organizzazioni con astrazione etnica, per esempio nigeriane, che importano e offrono prostitute del loro paese.

Spesso le organizzazioni, o singoli individui che operano nel settore, dispongono di un locale notturno dove le ragazze devono intrattenere i clienti incentivandoli con "le buone" a consumare bevande costose come il vino spumante. Le ragazze possono inoltre prostituirsi sia sul posto sia fuori. Se lasciano il locale prima dell'orario fissato (per esempio per seguire un cliente) devono pagare una penale d'uscita anticipata proporzionata alla durata dell'assenza. Di solito queste ragazze lavorano in abiti succinti (a volte con i seni scoperti), sono obbligate a sorbirsi ore e ore di musica ad alto livello fonico, fumare attivamente o passivamente, bere grandi quantitativi di bevande alcoliche, respirare l'aria viziata o condizionata ma fredda dei night club, lavorare di notte, ecc. con conseguenze non trascurabili per la salute.

Molte organizzazioni dei paesi occidentali costringono le ragazze a consegnare loro una certa somma ogni giorno. Tocca poi alla ragazza darsi da fare per raccogliere quanto richiesto pena gravi punizioni corporali. Molte di queste ragazze si appostano (specie di notte) sempre nello stesso luogo lungo le strade più battute e si vendono a tutti pur di accontentare il loro protettore o far fronte ai loro debiti/impegni. In questo genere di attività chi si prostituisce è esposto al pericolo dei clienti violenti e di criminali e alle inclemenze del clima. Spesso le retate della polizia impediscono alle ragazze di lavorare e ai clienti di contattare le prostitute. Inoltre nei quartieri dove si concentra la prostituzione si verificano schiamazzi, risse, oscenità varie, ecc. con grande disappunto dei residenti.

In Italia è stato scoperto recentemente un mercato dove le ragazze da avviare alla prostituzione venivano vendute e comperate come schiave (prezzo medio circa 50'000.- frs a dipendenza dell'aspetto fisico). Vi passavano (e tutto lascia supporre che il mercato esista tuttora) specialmente ragazze provenienti dai paesi dell'Est, dall'Albania e dall'ex Jugoslavia.

Fece scalpore il caso di una ragazza che si sottrasse all'organizzazione per sposarsi con un onesto cittadino: fu cercata e dopo un anno fu uccisa.

Talune organizzazioni (specialmente africane, ma non le albanesi) permettono alle ragazze di riscattare la propria libertà dopo un certo numero di anni oppure a un prezzo che solitamente è il doppio di quello che la ragazza stessa è costata all'organizzazione. Dopo di che la ragazza è libera di lavorare in proprio, sposarsi o rientrare in famiglia, ecc.

## **2 la costrizione**

La maggior parte delle prostitute non ha iniziato la professione di propria volontà ma in un determinato momento vi è stata costretta. Cercherò di spiegare qui come si "convincono" le ragazze a prostituirsi.

Il momento della costrizione (tra i 13 e i 18 anni) è un momento tragicamente traumatico e determinante nella vita di una donna/prostituta. In poco tempo è costretta ad accettare e fare quello che ha sempre aborrito: perdere l'onore e la verginità senza essere sposata, concedersi a tutti gli uomini indistintamente, senza affetto nè desiderio, senza rispetto e considerazione dignità e riconoscenza, ma con tutti i pericoli e gli incerti annessi e connessi.

Moltissime ragazze (e ragazzi) dei paesi poveri vengono allettate da un lavoro onesto in città o all'estero e si affidano o vengono "affidate" dai parenti a una persona "di fiducia" o a un'organizzazione che ufficialmente recluta lavoratrici domestiche, operaie, artiste, ecc. disposte a "fare di tutto".

Al loro arrivo a destinazione (o per quelle che già risiedono nel postribolo il giorno in cui si decide di iniziarle alla professione) vengono rinchiusi da sole a chiave in camera, viene ritirato loro il passaporto, vengono minacciate di espulsione, vengono minacciate di ogni sorta di angherie che colpirebbero anche i parenti rimasti a casa, vengono lasciate senza cibo per giorni e giorni e persino battute senza pietà. Nel contempo vengono fatte proposte scellerate: cedere e accettare i rapporti sessuali e in cambio ricevere cibo, ricevere molti quattrini, essere libera, ecc.

La procedura continua finchè la ragazza esausta e disperata cede e accetta il vile ricatto, ciò che avviene di solito dopo pochi giorni per quelle che già sono nell'ambiente e tra una e tre settimane per le novizie.

La ragazza si illude pure che accettando il ricatto verrà lasciata in pace e che potrà guadagnare di che permettersi una vita migliore ed aiutare la sua famiglia rimasta al paese d'origine.

Il primo uomo a possederle (con la forza) è di solito un membro dell'organizzazione che ha il compito di "convincere" definitivamente la ragazza o un cliente facoltoso che ha pagato per poter accoppiarsi con una ragazza vergine. Dopo di che le ragazze vengono inserite in un gruppo di prostitute che insegneranno loro i trucchi del mestiere e soprattutto ad ubbidire e tacere. L'organizzazione provvederà a sistemarle al meglio in funzione delle loro capacità ed aspetto fisico. Chi si ribella o evade o non consegna il ricavato verrà punito severamente.

Nei paesi occidentali il controllo è più severo e la costrizione più raffinata. Dei reclutatori corteggiano belle ragazze, le coprono di regali e di promesse, le portano con se durante lunghi viaggi, le fanno entrare in ambienti raffinati ecc. Dopo un certo tempo, il protettore, con la scusa di dover ripagare un debito o qualcosa di simile e con promesse e minacce, le spinge a concedersi ad un altro uomo "una sola volta" per poter ripagare un debito. Dopo la prima volta "i debiti ci sono ancora" ed occorre continuare finchè diventa un'abitudine... Questi reclutatori dispongono di un fascino eccezionale e sono senza scrupoli. Solitamente le ragazze sono molto affezionate e legate a questo genere di uomini e la semplice minaccia di lasciarle è sufficiente a convincerle a commettere ogni nefandezza. Per convincere le ragazze ricorrono anche a trucchi quali far commettere un crimine (eventualmente finto) alle ragazze e poi far credere che la loro unica possibilità di sfuggire alla polizia è di seguire le "istruzioni" del protettore. Ovviamente alcool, medicinali, droga, ecc. sono pure utilizzati dai protettori quali mezzi di convincimento.

Un altro potente mezzo di convincimento è la miseria, la necessità assoluta e improrogabile per una donna di disporre di denaro. Qualcuna decide di praticare la prostituzione di propria iniziativa seguendo l'esempio e le indicazioni di altre ragazze che sono già attive. In questo caso incominciano la carriera come "artiste", entraîneuse, bariste, ballerine, massaggiatrici, ecc.

In quella situazione anche una semplice offerta di un conoscente occasionale può convincere una donna che prostituendosi può guadagnare molto, in fretta e facilmente.

Spesso però un protettore interessato o un'organizzazione la inseriranno poi con la forza nel loro giro.

Un moderno mezzo di costrizione è la droga. Molte ragazze incominciano la loro carriera di prostitute in un innocente locale notturno dove in buona compagnia fumano uno spinello.

Di passo in passo giungono alla tossicodipendenza, perdono la dignità, l'onore e spesso anche tutti i loro averi, la salute, gli amici e le relazioni sociali. Per ottenere la dose quotidiana accettano ogni proposta che faccia guadagnare loro il denaro necessario. Disperate e apatiche spesso praticano la prostituzione senza protezione e in condizioni igieniche miserevoli. Alla fine cadono in un grave stato di prostrazione sempre sfruttate indirettamente dai rivenditori di droga. Qualcuna di loro riesce a uscire dalla spirale droga-prostituzione grazie anche ai programmi assistenziali delle autorità o all'aiuto di amici e parenti. Spesso però le drogate entrano nel giro della prostituzione o finiscono all'ospedale per poi ricominciare daccapo. Molte muoiono prematuramente di malattie infettive o di overdose.

Occorre pure ricordare le prostitute che già da piccole furono abbandonate dai genitori. Alla mercé di sbandati e/o senza domicilio fisso hanno appreso prestissimo e a proprie spese il valore del proprio corpo.

Sono storie tristissime e a volte tragiche, segni esteriori di una società malata, di una socialità stravolta, che sfrutta e fa soffrire i più poveri e i più deboli. È perciò importante che ai giovani vengano indicati i pericoli insiti nel consumo di sostanze che creano dipendenza ma che vengano indicate anche delle alternative quali le relazioni sociali disinibite ma ponderate.

Da alcuni anni sono attive bande di albanesi che rapiscono le ragazze in Albania e paesi limitrofi. Le bande si vendono le ragazze tra di loro come fossero merce.

Le ragazze vengono poi obbligate con la violenza a prostituirsi senza ricompensa alcuna. Si tratta di una moderna, tragica e rivoltante forma di schiavismo.

### **3 lo sfruttamento, l'esercizio della professione**

Chi si prostituisce lo fa per ricavarne un profitto: dare per avere. Ovviamente si tratta di uno scambio dove ciascuna delle parti tenderà di **dare il meno possibile** ma di **ricevere il più possibile**. Questo principio vale anche per gli sfruttatori, i protettori, ecc.

Nell'esercizio della professione la prostituta ha la necessità (a volte diventa un problema) di trovare dei clienti disposti a pagare quanto da lei richiesto.

Per **adescare i clienti** le prostitute hanno un'infinità di trucchi che vanno da atteggiamenti particolari, abbigliamenti sexi (stivali, minigonna, abiti scollati, capelli lunghi, borsetta con gli accessori, ciondoli), appostamenti in luoghi noti a tarda sera, richiami, ecc.

Le prostitute più organizzate si servono di annunci sui giornali, telefonino portatile, saloni di massaggi, ecc. Dopo un certo tempo molte prostitute si sono fatte un giro di clienti affezionati che regolarmente si rivolgono a lei.

Una prostituta ha in media 10 e più relazioni al giorno; sono note punte di oltre 150 relazioni quotidiane (nei postriboli).

Le prostitute giovani e inesperte sono molto sensibili e a volte persino si innamorano dei loro clienti. Dopo ripetute dolorose delusioni le prostitute sperimentate (a 20 - 25 anni) si chiudono in una specie di bozzolo sentimentale con il quale riescono a separare le relazioni di "lavoro" dalle loro relazioni private. Meglio una prostituta riesce a camuffare questa separazione e, da grande attrice, riesce ad esternare sentimenti di affetto, di godimento e di riconoscenza e maggiore è il suo successo. Questo è evidente per il fatto che i clienti hanno solitamente una grande carenza di affetto. Le prostitute più navigate riescono persino a imitare "un rapporto intimo" stringendo il pene tra le cosce e/o le mani e/o lavorando con le mani in modo che l'uomo sia convinto di avere un normale rapporto sessuale.

Pur se qualcuno le è simpatico, la prostituta sperimentata non ama i suoi clienti ma ama il suo "fidanzato" che spesso è anche il suo protettore. Per differenziare il rapporto prostituta/cliente da quello prostituta/amante di solito le prostitute non baciano i clienti sulla bocca. Per il resto (a prescindere dalla tariffa) il rapporto con una prostituta è solitamente un normale rapporto sessuale tra uomo e donna, con la differenza che la prostituta "ci sta" subito senza che l'uomo debba procedere ad estenuanti a volta lunghi/costosi e spesso inutili/frustranti corteggiamenti. Ovviamente la relazione è comunque fonte di qualche frustrazione (vedi più avanti) dovuta all'aspetto "commerciale" della relazione, ma anche al fatto che "non c'è conquista" da parte dell'uomo ma solo apparente dominio e che questo dominio è comunque limitato al tempo pattuito e che non lascerà alcun segno o ricordo nel cuore della donna. Con gli uomini, che loro giudicano di condizione economica modesta o che non aggradano, alcune prostitute (come d'altronde anche certe donne "oneste") istruite e/o carine assumono pure un comportamento altezzoso e/o sprezzante.

Conseguentemente per l'uomo il rapporto con le prostitute, specialmente se di breve durata, può essere insoddisfacente, senza calore umano e in definitiva frustrante.

Difficilmente le prostitute parlano sinceramente della loro vita sentimentale "privata", mentre più facilmente parlano della loro famiglia, dei loro figli, ecc. Spesso, per indurre il cliente ad avere pietà di loro e per incitarli ad essere generosi, raccontano tristissime storie di famiglie e figli da mantenere, madri da far ricoverare, debiti da saldare urgentemente, ecc. Se queste storie, pur interessantissime e da ascoltare con attenzione, sono lo specchio delle miserie umane. Sono però da prendere con le pinze anche se a volte hanno un fondamento di verità.

Al momento dell'incontro le prostitute o il loro rappresentante presentano al cliente il loro menu, ovvero l'elenco delle prestazioni con la tariffa per ogni tipo di prestazione.

Alle nostre latitudini una masturbazione costa 50-100 frs (con supplemento se fatto con la bocca, il cosiddetto pompino), un rapporto completo 100-200 fr, una notte in camera 300 - 1000.- frs.

Le tariffe sono variabili: le ragazze belle e giovani costano di più, la notte tra il sabato e la domenica c'è il supplemento festivo. C'è un supplemento per ogni capo di vestiario che la prostituta deve togliersi, per lavorare senza profilattico (sconsigliato), ecc. Quando sono senza lavoro, pur di trovare occupazione, molte prostitute abbassano le tariffe ma quasi sempre le tariffe sono solo indicative e devono essere pattuite sul momento. Con i clienti a loro simpatici molte prostitute praticano tariffe di favore o si concedono gratuitamente, tuttavia con i clienti "normali" la prostituta fa di tutto per terminare il suo servizio il più presto possibile, sia perchè il lavoro/cliente non le aggrada, sia per poter servire il maggior numero di clienti possibile. Il rapporto è perciò solitamente condizionato da una certa fretta e da un certo distacco che la prostituta rodata non si da neppure la pena di nascondere.

Spesso le prostitute adescano i loro clienti lungo la strada (battono il marciapiedi) e accettano di "lavorare" nell'automobile del cliente. A richiesta accettano di far salire il cliente in camera propria o di accompagnarlo in camera d'albergo o al suo domicilio anche su semplice richiesta telefonica (call girls).

A volte le prostitute sono confrontate con clienti violenti che, insoddisfatti delle prestazioni o della tariffa, rifiutano di pagare o esigono prestazioni extra. Non di rado le prostitute subiscono violenze e sono persino uccise. A questi pericoli sono soggette soprattutto le prostitute indipendenti e/o che lavorano da sole e che appunto non hanno il "protettore" o un'organizzazione che più o meno veglierebbero sulla loro sicurezza.

Molte prostitute si specializzano e a richiesta del cliente eseguono esercizi sadomaso, ovvero indossano abiti simili alle divise militari o alle tute da motociclista, incatenano il cliente e fingono di seviziarlo, frustrarlo ecc. oppure, sempre per assecondare il cliente, accettano di essere a loro volta incatenate e violentate, ecc.

Altre prostitute accettano il rapporto in contemporanea con più clienti o di lavorare in coppia con un'amica, ecc.

Tutte queste prestazioni hanno un prezzo che usualmente deve essere pattuito in anticipo.

Si ricorda la disavventura capitata a un amico che a Parigi accettò ingenuamente l'invito di una prostituta a recarsi al piano superiore di un ritrovo notturno per brindare allo spumante. Dopo pochi

minuti, visto che non era in grado di pagare la salatissima fattura, i buttafuori gli confiscarono la costosissima macchina fotografica e lo espulsero in malo modo.

A volte le prostitute vanno a cercare i clienti là dove ci sono: per esempio in estate emigrano verso le località turistiche al mare e in inverno si spostano verso località turistiche montane. Altre prostitute si stabiliscono nei dintorni dei centri congressuali per poter servire i congressisti, oppure si recano nelle città dove si svolge un'importante esposizione, una conferenza, un festival, ecc. Ogni tanto è scandalo quando si scopre che qualche ministro o parlamentare frequenta le prostitute ...che appunto si sono "buttate in politica".

Come già spiegato precedentemente esiste anche il giro delle prostitute di lusso. Queste ragazze sono molto belle, giovani, abili e raffinate. Con un fiuto straordinario sanno distinguere a colpo sicuro l'uomo ricco dall'uomo comune, sanno come comportarsi in ambienti dell'alta borghesia e disdegnano ogni contatto fuori da questi ambienti. Sono pilotate dalla loro agenzia (che dispone di un catalogo con foto) e/o hanno un giro di clienti fissi e facoltosi che contattano esclusivamente per telefono. Nella vita privata fanno credere di essere fotomodelle, studentesse, professioniste o giornaliste, attrici, ecc. ed hanno magari un fidanzato a volte persino all'oscuro della loro vera professione. Il ricavato del loro lavoro permette loro di condurre una vita relativamente agiata e qualcuna riesce persino ad accumulare una piccola fortuna.

Vanno pure citate le prostitute utilizzate dai servizi segreti per carpire informazioni riservate o persino per uccidere. È nota la storia di Mata Hari eroina della prima guerra mondiale e il film d'azione "Dalla Russia con amore" con il popolare James Bond e della bella agente dei servizi segreti israeliani che fece rapire il tecnico nucleare Vanunu.

Vanno inoltre citate le prostitute specializzate in porno-fotoromanzi e film pornografici (anni fa fece scalpore il documentario "Heidi in pornoland" che illustrava appunto l'attività di una giovane attrice pornografica svizzera), conversazioni erotiche, massaggi erotici, ecc.

Nel loro intimo molte prostitute sperano sempre di trovare l'anima gemella che le sposi e le faccia uscire dal giro. Non disdegnano inoltre di sposare un uomo ricco anche se anziano. Dichiarazioni d'amore di una prostituta devono perciò sempre essere prese con prudenza. Va inoltre considerato che pur se affascinanti, le ragazze che si prostituiscono probabilmente hanno un basso livello culturale e provengono da un paese con una mentalità molto diversa dalla nostra. Inoltre sanno fin troppo bene come si "abbindola" un uomo e probabilmente l'unica professione che conoscono e che hanno esercitato (magari anche volentieri) è proprio solo la prostituzione.

Ciò non significa che una prostituta non possa diventare una amante affettuosa o una buona moglie/madre di famiglia, tuttavia le premesse sono difficili e in caso di insuccesso, per l'uomo che si fosse legato in buona fede a una prostituta, le conseguenze possono essere catastrofiche. Si ricorda in particolare che da alcuni anni l'Europa occidentale è stata invasa dalle prostitute provenienti dai paesi dell'Est: ragazze belle, colte ma molto ambiziose che spesso non disdegnano di sposare uomini dei paesi occidentali solo per poi "scomparire" inaspettatamente con tutti i risparmi.

Chi sposa una ragazza del giro deve sapere che sta affrontando un campo minato per cui talune precauzioni sono d'obbligo (tenere nascosti i CCB, libretti di risparmio, titoli, gioielli, ecc., non concedere carte di credito illimitate, controllare la bolletta del telefono, ecc.) inoltre occorre essere preparati a tutto anche sul piano sentimentale.

A questo punto bisogna porsi la domanda: prostituirsi è onesto? Una prostituta è onesta?

Senza affrontare il tema della moralità della prostituzione si può dire quanto segue:

Il termine popolare "puttana" sottintende ovviamente una certa slealtà di fondo, specie nelle relazioni con gli uomini. Spesso le prostitute giovani hanno ancora delle illusioni e desiderano perciò essere considerate delle brave ragazze: in generale anche sentimentalmente sono più affidabili. Per una prostituta i concetti fedeltà, sincerità, rispetto della parola data a un uomo hanno un valore del tutto relativo. Guai innamorarsi di una prostituta: ne approfitta senza remore

e comunque non interrompe le relazioni professionali con gli altri uomini e con il suo ambiente con grande scoramento e gelosia per il malcapitato. Tuttavia il loro comportamento, a volte discutibile e persino scioccante, è abbastanza normale considerato che si tratta di donne disinvolve e disinibite, grandi attrici e dotate di molta psicologia appresa sul campo.

D'altra parte, nelle relazioni con il maschio, molte donne cosiddette "oneste" si comportano allo stesso modo: l'affermazione di certe ragazze "cerco il merlo che mi mantenga" la dice lunga.

A prescindere dall'interesse pecuniario illustrato precedentemente e nel modo di intendere i rapporti con il maschio, ogni prostituta conserva a sua personalità che emerge quando la si conosce meglio.

Ovviamente, in presenza del portafogli gonfio di un cliente, la tentazione di appropriarsene e scomparire è grande. Ciò capita raramente ma, come dice il vecchio adagio: fidarsi è bene ma non fidarsi è meglio. Non di rado in estremo oriente capita che la prostituta nasconda nella camera d'albergo del cliente una bustina di droga e che poi vada a denunciare il cliente per incassare il premio. Il malcapitato è arrestato e, in considerazione delle leggi severissime e della corruzione imperante, prima di poter rientrare al suo paese d'origine passerà vari mesi in prigioni miserabili e la famiglia dovrà sborsare migliaia se non centinaia di migliaia di franchi. La somma se la divideranno i giudici, i poliziotti, gli avvocati, i secondini, ecc. che si "contendono la preda" per sfruttarla il più a lungo possibile. Per evitare questi disguidi è meglio affittare una cameretta di volta in volta secondo il concetto "usa e getta".

Pure va citato che spesso le peripatetiche non dichiarano il loro reddito al fisco con grande disappunto dei vari ministri delle finanze.

Da ultimo va ancora citato che tra le prostitute stesse esiste una certa solidarietà professionale. In taluni paesi (anche a Ginevra) le prostitute si sono persino costituite in associazione che aiutano / difendono le loro associate come qualsiasi sindacato. Ovviamente alla testa del sindacato ci sono delle ex prostitute.

In Olanda un piccolo partito di prostitute riuscì a far eleggere una prostituta in parlamento, ciò che fece pure a titolo provocatorio il partito radicale in Italia e nel suo piccolo la Lega dei Ticinesi in Ticino.

In Ticino ci sono circa 600 prostitute di cui solo una ventina hanno la cittadinanza svizzera.

Da un certo tempo alcune organizzazioni benevole e religiose si occupano di assistere le ragazze del giro, sia con consigli, sia ospitandole quando sono in difficoltà, ecc. Tuttavia, pur se altamente lodevole, questa attività non può eliminare le disparità sociali che conducono alla prostituzione.

#### **4 il declino**

Le prostitute sfioriscono in fretta. Ciò è dovuto al genere di vita che conducono, al lavoro notturno, agli aborti, all'uso di bevande alcoliche, al fumo attivo e/o passivo, all'uso di medicinali, cosmetici e stupefacenti, allo stress, alle malattie e alle conseguenti ripetute cure a base di antibiotici, agli anticoncezionali ingeriti a ripetizione, ecc.

Una donna poco attraente, malata o persino brutta e vecchia non può più esercitare la professione di prostituta in quanto non sarebbe più richiesta: ed è questo il destino comune di quasi tutte le prostitute che non sono riuscite ad uscire dal giro per tempo o a sistemarsi.

Per quelle che sono riuscite ad accumulare qualche risparmio si prospetta un tramonto da signora sola benestante, in qualche località mondana. Per le meno fortunate la vita si riduce ad una vita di stenti e, se riconosciute dagli ex clienti, di umiliazioni, di lavori umili sottopagati, di un difficile rientro in famiglia o in un istituto caritatevole.

La morte prematura non è una rarità.

#### ***Le turiste del sesso.***

Dai paesi poveri del terzo mondo le donne (e qualche omosessuale) si spostano nei paesi occidentali ricchi per prostituirsi. Privilegiano il nostro paese le ragazze che provengono dai paesi esenti dall'obbligo del visto.

Usualmente entrano nei paesi occidentali con un permesso turistico. In questo caso possono soggiornarvi per circa tre mesi o, se ottengono un prolungamento, per sei mesi e oltre.

Abitano in albergo o in modeste ma costose camere in affitto e assieme alle amiche "del giro" frequentano determinati ristoranti o quartieri. Si esibiscono in atteggiamenti e abbigliamenti espliciti e portano i clienti in camera o accompagnano il cliente in auto o in casa sua.

Usualmente per pagarsi il viaggio contraggono forti debiti che si sommano a quelli che probabilmente avevano già prima e alla necessità di mantenere uno o più figli affidati alla madre o a una sorella rimasti a casa. La "trasferta" è il frutto di un'impellente necessità di guadagno.

Per sistemarsi le turiste del sesso non disdegnano di sposarsi con un uomo residente nei paesi "ricchi". Tuttavia spesso questi matrimoni d'interesse finiscono prematuramente e traumaticamente e per l'uomo si risolvono con l'obbligo di pagare per molto tempo gli alimenti alla ex. moglie e con la lontananza dai figli (vedi in dettaglio più avanti).

### ***Le prostitute di lusso, le prostitute specializzate***

Taluni uomini facoltosi sono disposti a spendere somme importanti pur di avere rapporti sessuali con donne giovani, belle e colte. Si è creato così un giro di prostitute di lusso: le organizzazioni cui fanno capo queste donne offrono una accompagnatrice d'alto bordo per una fine settimana al prezzo di 20'000.- Le donne scelte o per questo lavoro sono selezionate attentamente in base alla presenza fisica e al livello culturale, le lingue, ecc. Le prostitute si muovono a loro agio negli ambienti più ricercati (il jet set) e accumulano in poco tempo una notevole fortuna che però spesso non sanno gestire. Spesso si sposano con un uomo maturo ma facoltoso che le coprono di regali, crea loro una sistemazione in un "business" e lascia loro una cospicua eredità. Qualche anno fa negli USA morì un miliardario che in vita manteneva al suo servizio sette prostitute: ogni giorno ne frequentava un'altra. In punto di morte sposò la preferita che ricevette una parte cospicua dell'eredità.

Singole ragazze si specializzano: per esempio ci sono le reclutatrici che convincono con le coccole giovani e/o ricercati specialisti a trasferirsi dal loro posto di lavoro a quello del loro mandatario. Queste ragazze vengono convenientemente istruite sull'andamento dell'azienda, vengono documentate sulla persona da reclutare e vengono presentate al candidato come fossero una segretaria o una gentile impiegata. Se il reclutamento ha esito positivo, oltre alla lauta retribuzione, ricevono un premio adeguato alla prestazione.

### ***La lotta alla prostituzione***

Da sempre il dibattito sulla moralità della prostituzione ha comportato anche la domanda se la prostituzione debba essere tollerata o punita e conseguentemente repressa in tutte le sue forme con annessi e connessi. La vastità del fenomeno e la quantità di persone anche in vista coinvolte hanno convinto le autorità a legalizzare certe forme di prostituzione, ovvero ad esercitare una sorveglianza piuttosto che una repressione pura e semplice.

Si ricorda qui che secondo la bibbia nemmeno Gesù se la sentì di condannare una donna che "ha amato troppo".

Dato che nei paesi occidentali la prostituzione è legale, le autorità reprimono **lo sfruttamento** della prostituzione, gli aspetti esteriori negativi dell'esercizio della prostituzione in luogo pubblico, l'evasione fiscale, l'entrata e il soggiorno illegali nel paese ospitante, lo spaccio e il consumo di stupefacenti, l'avvio alla prostituzione di minori e persone con scemata volontà.

A volte obbligano pure le prostitute ad esercitare in case chiuse e le obbligano a sottoporsi a regolari controlli sanitari.

Tuttavia spesso le autorità sono confrontate a vere e proprie organizzazioni internazionali, dotate di personale e mezzi ingenti, contro le quali è quasi impossibile lottare con successo. Inoltre il fenomeno è così esteso, capillare e radicato a tutti i livelli che il solo fatto di riuscire qualche volta a censire le/gli addetti ai lavori rappresenta già un successo.

In Italia si è incominciato a colpire anche i clienti delle prostitute, multandoli, fotografandoli e inviando le loro foto alle famiglie, sequestrando le automobili, ecc.

Le prostitute e i loro protettori temono le retate che la polizia esegue di tanto in tanto nei bordelli, nelle case dove esercitano le peripatetiche, nelle discoteche, nei club privati, ecc.

Oltre che una giornata di lavoro persa, per le persone arrestate significa essere alla mercé di poliziotti a volte arroganti e insensibili, abituati a trattare con criminali anche pericolosi. Spesso le ragazze, già traumatizzate da un lavoro infame vengono maltrattate, umiliate, vengono sequestrati

loro i risparmi, le agende con gli indirizzi, ecc. e a la mattina seguente vengono abbandonate senza mezzi sulla strada con la conseguenza che per potersi procurare almeno il minimo indispensabile le ragazze “devono” prostituirsi fino all’espulsione dal paese ospitante. Per evitare le retate e/o per conoscerne in anticipo la data le organizzazioni sono disposte a pagare anche somme ingenti per cui questi modi di procedere delle autorità spesso sono un ulteriore incentivo alla corruzione e a volte il risultato è controproducente.

### ***il turismo sessuale***

dai ricchi paesi occidentali frotte di uomini e qualche donna si spostano nei paesi poveri del terzo mondo dove a suon di biglietti si accompagnano alle donne (o agli uomini) del posto.

In molti paesi la prostituzione per i turisti è diventata una vera industria, per esempio in Thailandia, nelle Filippine, a Santo Domingo, in Brasile, Kenia, ecc. ovvero i paesi poveri del pianeta.

Anche qui per sistemarsi e per sottrarsi allo sfruttamento le prostitute si offrono in moglie.

Il risultato è comunque analogo a quello spiegato nel paragrafo dedicato alle turiste del sesso.

Un triste capitolo è rappresentato dal turismo pedofilo: uomini ricchi ma perversi si spostano dai paesi occidentali nei paesi poveri dove gente senza scrupoli permette loro di abusare a pagamento di bambini costretti a questo lavoro con le solite promesse e minacce. La conseguenza per i minori è traumatica anche se apparentemente i bambini sono consenzienti.

In molti paesi la prostituzione fiorisce vicino a basi militari americane o dell’ONU o cantieri dove lavorano degli occidentali, i porti di mare, ecc.

In varie parti del mondo agenzie turistiche specializzate offrono viaggi turistici compreso l’ “escort”, ovvero compreso una gentile e compiacente accompagnatrice, oppure viaggi “tutto” compreso.

Su internet a volta sono reperibili indirizzi e informazioni che indirizzano i pedofili verso paradisi a buon mercato, procedure che sono giustamente perseguite penalmente.

Da citare il turismo sessuale femminile verso le spiagge dell’Africa o dell’Asia dove aitanti e furbi “beatch boys” abordano le mature, annoiate e facoltose turiste provenienti dai paesi occidentali. In cambio della loro convincente prestazione chiedono e ottengono regali di ogni tipo e anche qualche invito a raggiungere l’amica in Europa o negli USA. Per lei solitamente la storia si conclude dopo qualche stagione con dei bei ricordi ma con un portafogli più leggero. Per lui è un affare concluso e l’inizio del prossimo. Si consiglia alle gentili lettrici che volessero intraprendere simili vacanze la massima prudenza e una certa diffidenza (per.esempio.è normale che il “boy” faccia credere di essere molto povero e di vivere in una stamberga per indurre la nuova amichetta ad “aiutarlo”). In particolare si impongono le precauzioni nei rapporti sessuali (preservativo, ecc.), nell’alimentazione (solo cibi cotti o che si possono sbucciare) e pure si consiglia di non stringere legami (per esempio coniugali o commerciali) oltre quelli di una sincera amicizia. Ha fatto sensazione il caso di quella signora tedesca che volle sposarsi con un giovanotto asiatico conosciuto durante le vacanze: conseguentemente investì tutti i suoi risparmi per costruirsi una casa nel paese di lui. Dato che in quel paese agli stranieri non è permesso possedere immobili, dovette intestare la casa a lui. Poco dopo la relazione si interruppe perché lei scoprì che lui aveva un’altra famiglia e lei rientrò in Germania. ...sola, scornata, senza la casa e senza un soldo.

### ***Considerazioni generiche sulla prostituzione***

Considerando la crescente miseria del terzo mondo e degli strati più umili della popolazione il numero di persone e donne che sono obbligate a prostituirsi non diminuirà tanto facilmente.

Chi scrive ritiene che il fenomeno debba esser incanalato e controllato ma non represso, anche perché in fondo, oltre che conseguire un prezioso reddito per se e per la sua famiglia, la prostituta assolve anche una funzione/servizio sociale che la (molto criticabile) società dei consumi, del materialismo e della solitudine non è in grado di offrire. Chiaramente la decisione di intraprendere la professione della peripatetica dovrebbe essere lasciata esclusivamente alla donna e le peripatetiche dovrebbero poter esercitare la loro professione dignitosamente come qualsiasi professionista indipendente.

In ogni caso sarebbe auspicabile che nessuna donna, uomo o bambina/o debba prostituirsi contro la sua volontà.

## **Pratiche sessuali e/o mediche**

### **La circoncisione**

La circoncisione rientra nel gruppo di pratiche sessuali medico/religiose. È esclusivamente maschile.

La circoncisione consiste nell'ablazione del prepuzio che è la pelle che copre il glande parte terminale del pene.

La circoncisione a scopo terapeutico deve essere effettuata raramente per es. in caso di infezioni locali o altre affezioni specifiche.

Più praticata è la circoncisione a scopo religioso.

La praticano soprattutto gli ebrei (l'ottavo giorno dopo la nascita), i mussulmani (facoltativa) e molti popoli orientali. La circoncisione viene praticata solitamente in giovane età ed è molto dolorosa. Spesso viene eseguita da praticanti con mezzi inadeguati e in condizioni igieniche insufficienti per cui ne conseguono gravi infezioni e a volte anche malformazioni indelebili o la morte.

Solitamente si adduce il motivo che il pene circonciso è più igienico, tuttavia ciò non è affatto dimostrabile. Dopo la circoncisione il glande rimane sempre scoperto. Dato che la pelle del glande è molto delicata e sensibile (anche per poter essere più sensibile al contatto con le mucose della vagina) ne consegue che col tempo la pelle del glande diventi ipersensibile o perda parte della sua sensibilità con eiaculazione precoce o maggiori difficoltà a raggiungere l'orgasmo. Con buona probabilità in ambedue i casi ne risulta un minor godimento durante i rapporti sessuali. È pure possibile che con il glande scoperto l'uomo circonciso abbia qualche difficoltà a masturbarsi in quanto gli manca il prepuzio che solitamente l'uomo sospinge su e giù lungo il pene.

Non di rado gli uomini circoncisi si sentono minorati. È possibile ricostituire il prepuzio tirando quotidianamente e pazientemente la pelle del pene in avanti così da dilatarla finché ricopre di nuovo il glande.

### **La castrazione**

La castrazione rientra nel gruppo di pratiche sessuali medico/religiose.

La castrazione è esclusivamente maschile e può avvenire ablando completamente lo scroto o aprendo lo scroto e ablando solo i testicoli o interrompendo i condotti spermatici (vasectomia). Si possono pure atrofizzare i testicoli chimicamente, prassi cui si ricorre a volta nei confronti di violentatori e/o pedofili recidivi.

A scopo terapeutico comporta un benefico restringimento della prostata. Collateralmente a volte si nota un aumento di peso e una modifica caratteriale in senso positivo (il soggetto diventa più remissivo, un po' come il toro che castrato diventa un "pio" bue).

L'assenza dei tipici ormoni maschili prodotti dai testicoli, determina un certo accentuarsi dei caratteri femminili e a volte una propensione all'omosessualità.

Nel passato la castrazione veniva praticata dagli eserciti nei confronti dei vinti per sottometterli, sfruttarli meglio e riservare la procreazione ai vincitori.

Nei secoli scorsi si castravano i bambini per far sì che diventassero dei cantanti. Infatti, la mancanza di ormoni rendeva lo scheletro anormalmente lungo abbinato a un'insufficiente sviluppo fisico. Il fisico d'adolescente conferiva appunto ai castrati notevoli e apprezzate capacità canore.

In oriente per la guardia agli harem si utilizzavano gli eunuchi, guardiani castrati che, secondo la leggenda, disdegnavano il rapporto con le donne.

Un uomo castrato può intrattenere relazioni sessuali normali ma analogamente all'uomo che ha subito la vasectomia (vedi gli anticoncezionali) eiacula solo liquido spermatico esente da spermatozoi.

L'evirazione è la castrazione forzata o punitiva (gli israeliani prima di giustiziare l'ex gerarca nazista Eichmann lo evirarono).

### **L'ablazione del clitoride (escissione)**

Il clitoride è la parte esterna più sensibile del corpo femminile. Per il suo significato erotico e per

limitare l'impulso sessuale delle donne ritenuto malevole, in certi paesi del terzo mondo, specialmente musulmani, alle giovani donne viene ablato il clitoride (escissione).

Analogamente agli altri interventi pseudo terapeutici, anche l'ablazione viene spesso praticata da praticanti, con mezzi inadeguati e in condizioni igieniche insufficienti. Se praticata senza anestesia è un'operazione particolarmente dolorosa e traumatica. Non di rado la ferita s'infetta.

Le giovani vengono convinte ad accettare l'intervento con regali, velate minacce e con incitamenti da parte delle amichette che già hanno subito l'intervento. Le ragazzine accettano per ignoranza e anche per non essere da meno delle compagne.

L'ablazione del clitoride, oltre ai traumi che la donna si porterà appresso per tutta la vita, comporta perennemente una diminuita sensibilità, in particolare è praticamente impossibile masturbarsi massaggiando il clitoride. Anche nel rapporto con l'uomo la mancanza del clitoride toglie molto del piacere che la coppia prova con i massaggi reciproci.

Questa pratica barbara, residuo medioevale, è da considerare una grave discriminazione nei confronti delle donne e deve assolutamente essere abolita.

### **L' infibulazione**

In taluni paesi del terzo mondo, specialmente in Africa, dove l'usanza vuole che la donna arrivi vergine al matrimonio, esiste la pratica dell'infibulazione.

Per impedire alle ragazze di intrattenere rapporti sessuali prima del matrimonio alle ragazze di circa 6 - 10 anni vengono incise longitudinalmente le grandi labbra della vulva e in seguito cucite tra di loro (originariamente si fissavano tra di loro mediante aghi o fibule infilate nelle labbra stesse da cui il nome infibulazione).

Dopo qualche settimana le labbra rimangono unite tra di loro (la donna "è chiusa"). L'operazione viene effettuata in modo da lasciare aperto solo un piccolo orifizio per l'urina.

Il primo giorno del matrimonio il marito, o chi per esso, riapre l'organo genitale femminile tagliando la cicatrice con un oggetto affilato.

L'infibulazione, al pari dell'ablazione del clitoride che a volte viene effettuata in concomitanza con l'infibulazione, è una pratica barbara, estremamente dolorosa, umiliante e traumatica, tanto più che il trauma si ripete al momento della riapertura della cicatrice.

Spesso l'intervento è eseguito con mezzi inadeguati e in condizioni igieniche insufficienti per cui molte donne contraggono delle infezioni e non di rado le ragazze muoiono dopo lunga e penosa malattia. Per il resto vale quanto già detto per l'ablazione del clitoride.

Al pari dell'ablazione del clitoride, anche questa pratica barbara, residuo medioevale, è da considerare una grave discriminazione nei confronti delle donne e deve essere abolita.

### **Il raschiamento, l'asportazione dell'utero**

Il raschiamento è una pulizia dell'interno dell'utero per rimuovere residui mestruali o feti, ecc.

È un intervento medio e viene effettuato con uno strumento simile a un cucchiaino, a volte abbinato a un dispositivo aspirante. Il raschiamento di solito richiede il ricovero per due giorni all'ospedale ma in certi casi può essere effettuato anche ambulatorialmente è abbastanza doloroso e generalmente richiede l'anestesia totale.

L'asportazione dell'utero è un intervento chirurgico abbastanza importante. L'asportazione dell'utero diventa necessaria quando l'utero stesso è malato e la malattia potrebbe estendersi agli organi vicini.

La classica malattia è il cancro all'utero che colpisce molte donne dopo i quarant'anni.

Un'altra causa di malattie all'utero è l'eccessivo e prolungato uso del metodo anticoncezionale detto "la spirale".

Il cancro si presenta solitamente sotto forma di una ferita che non si rimargina mai e situata sul collo dell'utero. In fase precoce si tenta di eliminare il cancro togliendo una parte del collo dell'utero. Se non è più possibile l'unica soluzione è l'ablazione dell'utero stesso.

L'utero viene rimosso operando attraverso la vagina. La convalescenza dura circa 2 - 4 mesi

Le donne senza utero sono sterili ma conservano tutte le sensazioni delle persone normali.

In certi paesi sviluppati l'ablazione dell'utero è praticata al 10 - 30 % delle donne. In certi casi assieme all'utero devono essere tolti anche le ovaie e i tromboncini. Da alcuni anni è noto che il cancro al collo dell'utero è generalmente dovuto a un virus (papilloma virus, ne esistono un centinaio di varianti) trasmesso sessualmente e contro il quale esistono dei vaccini. La

vaccinazione è raccomandata ai giovanissimi di ambo i sessi abbinata a controlli regolari per le donne.

### **L'ablazione del o dei seni**

Un'altra malattia che colpisce sovente le donne è il cancro al seno. Nei seni si formano dei noduli che, se non allontanati, possono degenerare in cancro, diffondersi in tutto il corpo e diventare incurabile. Un'origine di questa malattia potrebbe essere una combinazione di tabagismo - anticoncezionale chimico – rasatura + deodorante ascellare, prodotti da utilizzare con cautela.

È perciò molto importante scoprire la malattia per tempo. Per questo occorre che la donna si sottoponga regolarmente a una radiografia (mammografia) del seno ogni 6 mesi - 2 anni. Oggi si può valutare la predisposizione esaminando il DNA. Con l'età avanzata gli esami dovrebbero essere più ravvicinati e questo specialmente per le fumatrici e/o coloro che utilizzano anticoncezionali chimici.

L'esame preliminare può essere effettuato dalla donna stessa che palpando il suo seno può verificare o no la presenza dei pericolosi noduli.

Se la malattia è in uno stadio avanzato è possibile che si debba ablare uno o ambedue i seni.

La chirurgia plastica è in grado di ricostruire in qualche modo i seni, tuttavia la mutilazione ha per la donna un effetto traumatizzante e la perdita dei simboli della sua sessualità la lascia frustrata e con il tempo con dei complessi di inferiorità.

Per non apparire diverse le donne senza seni usano portare comunque dei reggiseni imbottiti e evidentemente disdegnano di mostrarsi in abiti succinti o in costume da bagno.

### **La chirurgia estetica, i seni al silicone**

Moltissime persone si sottopongono a costose e dolorose operazioni per correggere difetti della natura o per ovviare ai guasti del tempo.

Una delle operazioni più comuni è il "lifting" dei seni cascanti, ovvero il sollevamento dei seni.

L'intervento consiste nella formazione di due fori per i capezzoli nella pelle sopra i seni; seni e capezzoli vengono poi staccati dalla pelle e fissati più in alto in modo che i capezzoli sporgano dai fori praticati in precedenza. Sotto i seni la pelle eccedente viene allontanata.

Quest'intervento non ha conseguenze negative sulla salute. Causa l'effetto del tempo, dopo 4-6 anni i seni sono di nuovo nella posizione precedente.

Per rassodare i seni (o ricostituire i seni dopo un intervento ablativo causa cancro al seno) da pochi anni è stata introdotta la tecnica di inserire sotto la ghiandola mammaria un sacchetto di plastica ripieno di gelatina al silicone. Di per se inerte si tratta tuttavia di un corpo estraneo con possibile conseguenza di rigetto con gravi conseguenze in caso di rottura del contenitore.

Però la tecnologia in questo campo migliora costantemente.

Se proprio necessario, si consiglia di eseguire l'intervento in un ospedale dove (al posto del silicone) vengono riutilizzate parti del corpo stesso, per esempio tessuto adiposo eccedente.

Al giorno d'oggi con la chirurgia estetica possono essere modificate quasi tutte le parti del corpo: labbra, naso, guance, mento, denti, orecchie, tessuto adiposo, ecc.

Gli specialisti sono ora in grado di ricostruire il volto di una persona sulla base di una semplice fotografia .

**Nota : si ricorda che generalmente questi interventi non sono pagati dalle casse malati .**

Con altre tecniche estetiche possono essere facilmente modificati il colore degli occhi (lenti a contatto colorate), dei capelli e della pelle (tintarella, tatuaggi).

A titolo di curiosità citeremo quell'operazione che viene effettuata in certi paesi del Sudest asiatico e che consiste nel formare sul pene una cresta mediante l'introduzione di palline di vetro sotto la pelle. La cresta ha lo scopo di solleticare il clitoride durante il coito. Se da una parte questa pratica la dice lunga sul desiderio dell'uomo di far godere la sua compagna, dall'altra rimangono dei dubbi sull'efficacia e sulle conseguenze pratiche di questa deformazione.

## **La vasectomia** (vedi capitolo Gli anticoncezionali)

### **Gli incidenti sessuali**

Gli incidenti sessuali più comuni sono ovviamente:

- una gravidanza indesiderata
- una malattia sessualmente trasmissibile .

In ambedue i casi si consiglia di rivolgersi al più presto a un medico specialista e/o ginecologo perchè se si desidera interrompere la gravidanza occorre affrontare una complessa procedura amministrativa. In Svizzera l'interruzione della gravidanza è generalmente ammessa nei primi tre mesi. Anche per le malattie è necessario rivolgersi al più presto possibile a uno specialista.

Gli incidenti più rari sono:

#### L'ipercontrazione della vagina con blocco del pene nella vagina

Capita molto raramente. È probabilmente una reazione istintiva in donne inesperte.

Se dovesse capitare non perdere la calma. Generalmente dopo circa 2 ore la vagina si rilassa e la faccenda rientra nella normalità da sola, tuttavia durante questo tempo l'uomo non ha la possibilità di urinare, ciò che pure può essere pericoloso. Si può chiamare un medico (o avvisare il pronto soccorso) ma bisogna spiegare al telefono l'accaduto affinché possa portare seco la medicina rilassante adatta che verrà iniettata nel muscolo vaginale (senza il medicamento appropriato e in casi estremi questo intervento deve essere eseguito in ospedale dopo un'imbarazzante ricovero...). Inutile forzare perchè è doloroso, la donna si spaventa ancora di più e il muscolo si irrigidisce maggiormente.

#### La rottura del corpo spongium e/o corpo cavernoso del pene con emorragia interna nel pene

Capita molto raramente.

Il pene diventa colore blu (ematoma causa emorragia interna), si piega e si affloscia, la pelle del ventre/scroto attorno alla base del pene o il glande diventano colore blu (ematoma).

Occorre recarsi immediatamente al pronto soccorso. Probabilmente il pene deve essere operato immediatamente per limitare l'emorragia, pena la perdita della virilità e magari del pene stesso.

Da subito occorre stringere il pene con le mani o eventualmente con dei bendaggi per limitare l'emorragia interna.

Per evitare questo tipo di incidenti prima del coito occorre attendere finchè la vagina sia ben umida e scivolosa (il bacio sul clitoride serve anche a questo!). Evitare ogni forzatura! Non piegare o strapazzare il pene eretto! Ricordarsi che il pene è fragile e che in generale gli organi genitali sono delicati. La posizione dell'amazzone (la donna a cavalcioni sopra l'uomo che è disteso sulla schiena) è pericolosa in quanto in caso di mancata penetrazione la donna non se ne accorge e schiaccia il pene eretto con tutto il suo peso con il rischio di romperlo.

Gli utilizzatori del VIAGRA e simili, che genera una forte erezione innaturale e prolungata, sono più esposti al pericolo di questo tipo di incidente.

I bambini che orinando appoggiando il pene sul bordo del water si espongono al pericolo della caduta del coperchio sul pene. Anche la rottura del filetto che congiunge il glande al prepuzio e /o la rottura del prepuzio stesso sono possibili incidenti sessuali.

Negli anziani può manifestarsi la Induratio penis plastica (IPP), deformazione del pene dovuta a una cicatrizzazione interna conseguente a un'infezione delle vie urinarie. Consultare immediatamente un medico specialista.

#### Oggetti estranei nella vagina, protezione meccanica degli organi genitali

Se non si riesce ad allontanare subito gli oggetti estranei dalla vagina o da altri orifici, occorre recarsi subito dal ginecologo o al pronto soccorso. La prolungata presenza di oggetti estranei può facilmente originare infezioni. La presenza del medesimo tampone assorbente per più di 4 – 10 ore è pericolosa. Si consiglia l'uso di tamponi che assorbendo si allungano anziché dilatarsi perché dilatandosi potrebbero rimanere bloccati nella vagina.

Anche la spirale non dovrebbe essere portata per più di due anni consecutivamente.

In generale i delicati organi genitali non dovrebbero essere scoperti, sia per motivi di igiene, sia per semplice protezione meccanica. Questa regola si applica particolarmente durante le attività sportive (vedi pure il capitolo “Le malattie sessualmente trasmissibili; i funghi”).

Per esempio nuotare nudi nel mare è pericoloso: ci sono parassiti che prediligono insediarsi nelle cavità naturali dei corpi di altri animali e durante il nuoto la vagina e l'ano diventano un rifugio ideale per certi parassiti.

In Australia qualche anno fa una tartaruga ha strappato i testicoli a un nuotatore nudo.

I testicoli sono molto sensibili alla pressione tanto che un colpo anche leggero è molto doloroso, mentre un colpo forte può essere molto pericoloso per la salute. Per le persone che praticano degli sport pericolosi sono disponibili dei particolari contenitori proteggono i testicoli detti sospensori.

### La rottura casuale dell'imene

È il classico incidente delle ragazze sportive (ippica, ciclismo, ecc.) o la conseguenza di un tentativo di introdurre un oggetto nella vagina (tampone assorbente, dita, altro).

Questo incidente non ha conseguenze gravi. Nei paesi dove la verginità è molto importante esiste la possibilità di far ricucire l'imene.

### Le moderne tecnologie e il sesso

Si distinguono fondamentalmente due settori:

- la comunicazione / i divertimenti
- la medicina / ricerca medica

Le moderne tecniche facilitano il contatto tra persone lontane (per esempio via internet) rendendo possibile la trasmissione rapidissima di messaggi, suoni e immagini anche in tempo reale. Molti istituti per la scelta del partner si servono di questi metodi. Un grande vantaggio la grande diffusione degli annunci, per esempio matrimoniali, ricerca di partner, ecc.

Nella medicina le tecniche moderne permettono di ovviare a inconvenienti di ogni genere.

Recentemente è stata fatta una ricerca sul comportamento degli organi genitali durante l'orgasmo introducendo una mini-telecamera nella vagina di una donna durante il coito.

L'analisi del DNA permette di depistare precocemente malformazioni varie nel feto, riconoscere o no la paternità, determinare il sesso, ecc. (un'analisi del DNA costa circa 5 – 6'000.- Frs)

Contrariamente al passato le tecnologie moderne permettono di effettuare analisi approfondite non invasive (raggi x, ultrasuoni, TAC, risonanza magnetica, mini-sonde, analisi biomediche automatizzate, ecc.) e di operare all'interno del corpo accedendovi attraverso gli orifizi naturali o mediante interventi minori, con l'ausilio di sottili cateteri, ecc.

### **Le malformazioni sessuali - i transessuali**

Il corpo umano non sempre è maschile o femminile al 100 % .

Si parla di un uomo affemminato quando è magrolino, ha i tratti fini, la bocca piccola, il viso glabro, la pelle liscia, modi che ricordano una donna, ecc. Viceversa si dice di una donna che “è un maschiaccio” quando è alta e robusta, ha i tratti forti e comportamenti tipicamente maschili.

A volte, ma raramente, queste particolarità si estendono agli organi sessuali. A causa della proporzione di ormoni maschili e femminili presenti nel corpo certi individui sin dalla nascita hanno un corpo maschile ma si sentono più donne e viceversa. Nella loro pelle si sentono veramente infelici e per loro col tempo la situazione si trasforma in dramma.

Hanno perciò il desiderio di modificare i loro organi sessuali per farli corrispondere al sesso da loro desiderato. Ciò è spesso possibile mediante un'operazione chirurgica.

**a)** Nel caso di un uomo normale che voglia diventare donna vengono modificati chirurgicamente il pene (la pelle riversa serve per creare la vagina) e lo scroto (la pelle dello scroto serve per creare le labbra della vulva). Ovviamente nella vagina non ci sarà la mucosa per cui il transessuale, prima di un rapporto sessuale, deve introdurre nella vagina una crema lubrificante.

Vista la mancanza del clitoride anche l'orgasmo è più difficile. Ovviamente è più facile per un uomo trasformarsi in donna che per una donna trasformarsi fisicamente in un uomo.

**b)** A volte l'operazione di cambiamento del sesso è facilitata dal fatto che queste persone hanno contemporaneamente gli organi sessuali femminili e maschili (ermafroditi) per cui si tratta “solo” di rimuovere la parte indesiderata.

Il transessuale è appunto un individuo che, dopo aver vissuto un certo tempo come uomo, si trasforma in donna o viceversa. Normalmente le operazioni suindicate sono irreversibili.

Spesso i transessuali si limitano a modificare il loro comportamento e l'abbigliamento. Si parlerà allora di travestiti il cui comportamento sessuale è equiparabile a quello degli omosessuali.

Un transessuale (caso **b**), se ha tutti gli organi femminili normali e naturali, può avere dei rapporti sessuali completi sia prima da uomo, sia successivamente come donna (o viceversa). Ciò è molto interessante per la ricerca perché permette di poter paragonare le sensazioni dei due sessi vissute in primis dalla stessa persona (vedi capitolo l'orgasmo). Tuttavia per la maggior parte dei transessuali e per le persone a loro vicine il cambiamento di sesso è e rimane un'esperienza traumatica o perlomeno che non risponde completamente alle aspettative anche perché il funzionamento degli organi ricostituiti è spesso aleatorio.

### **- gli asessuali**

È una rara malformazione che dalla nascita lascia il corpo umano senza organi sessuali.

Le persone con questa malformazione si comportano comunque come un uomo o come una donna, a volte persiste pure una certa indecisione in merito. Tuttavia sono esclusi dalla procreazione.

### **Le perversioni sessuali, le pratiche sessuali anormali**

#### **- l'amore di gruppo**

La pratica più corrente in questo settore è l'amore a tre (**un** uomo e **due** donne).

Mentre l'uomo e la donna supina si abbracciano, all'inizio la seconda donna, accucciata a lato, infila il profilattico (togliendo alla coppia il disturbo di tale incombenza), poi aiuta l'uomo a introdurre il pene nella vagina e durante il coito, infila una mano tra i due corpi e massaggia il clitoride della compagna e con l'altra regge/stringe lo scroto tra il pollice e l'indice come un'impugnatura controllando così "le operazioni".

Altra possibilità: durante il coito l'uomo massaggia con la bocca il clitoride della seconda donna, ecc. Si tratta di un'esperienza entusiasmante, soprattutto per l'uomo, perché se le donne sono molto unite (amiche intime o sorelle, ecc.) si spronano e si eccitano a vicenda e l'affetto/ammirazione/riconoscenza che l'uomo riceve è maggiore. Grazie all' "assistenza tecnica" della compagna la donna raggiunge più facilmente l'orgasmo e l'esperienza vissuta in comune rafforza il legame tra le due donne e permette loro di superare meglio eventuali inibizioni e complessi e riescono a "utilizzare" l'uomo per il loro piacere. Per non creare gelosie il maschio deve ovviamente distribuire equamente le sue attenzioni. Se ci fosse una preferenza l'uomo dovrebbe contattare la donna preferita privatamente e in un secondo tempo. Inoltre la relazione a tre non dovrebbe sfociare in una convivenza a tre in quanto col tempo le donne tendono a fare comunella tra di loro (anche sessualmente) e l'uomo viene lentamente emarginato e sfruttato. D'altronde questa situazione può verificarsi anche se due donne molto unite (per es. madre e figlia) convivono e hanno relazioni sessuali con lo stesso uomo, a turno o in contemporanea.

Utile ricordare che il profilattico è più che mai necessario in quanto la possibilità / probabilità di trasmissione di una malattia aumenta con l'aumentare del numero dei partecipanti. Inoltre si deve evitare una doppia gravidanza soprattutto se indesiderata, situazione gravida di conseguenze.

Capita pure che una madre faccia l'amore con un uomo in presenza della figlia anche a scopo didattico.

In taluni ambienti vengono organizzate delle vere orge in cui il sesso viene praticato a gruppi.

Se sul momento questa pratica può essere divertente, lascia però il tempo che trova (quantità non è sinonimo di qualità!). Inoltre spesso le orge si accompagnano ad abbondanti libagioni che inibiscono ogni prudenza favorendo comportamenti a rischio.

Spesso ci sono strascichi scandalistici e/o giudiziari e un accresciuto pericolo di contagio.

Esistono pure delle scuole di sesso riservate agli adulti. In questi casi si ricerca perlomeno la conoscenza e la perfezione. Tutto dipende però dalla serietà della scuola. In caso contrario il tutto si risolve in un'esperienza inconcludente e a volte traumatizzante oltre che costosa.

### **- lo scambio di coppia**

Consiste nello scambiarsi per una notte o più il compagno/a tra due o più coppie. Ovviamente tutti dovrebbero essere consenzienti. Questa esperienza viene praticata solitamente da coppie sposate da lunga data e disinibite.

L'incontro con altre coppie intenzionate a condividere l'esperienza avviene spesso in circoli privati particolari e/o locali specializzati in questo tipo di incontri.

Se d'una parte la procedura permette di vivere esperienze interessantissime ed eccitanti, qualche volta la scelta dei partner viene imposta da un coniuge mentre l'altro deve sacrificarsi per permettere al suo amato di avere un rapporto con una persona che lo attira particolarmente. Se nove volte su dieci è "lui" che prende l'iniziativa, a volte "lei" ci prende gusto con un poco di stizzosa gelosia da parte di "lui". Per superare queste prove del fuoco la coppia deve essere oltremodo affiatata.

Ovviamente queste relazioni sono piuttosto superficiali e di corta durata; anche qui l'uso del profilattico è molto consigliato. Pure s'impone una certa discrezione perché ogni confidenza verrà probabilmente riportata all'altro coniuge.

Comunque va osservato che non è facile per una coppia trovare un'altra coppia idonea (età, livello sociale, ecc.) e di suo gusto. Inoltre anche in questi ambienti esiste chi lo fa in coppia per denaro: una relazione con una coppia benestante comporta sicuramente vari vantaggi.

Ovviamente lo scambio di coppia non è indicato per coppie con figli causa l'impegno esterno contemporaneo di entrambi i genitori.

In certi paesi esistono delle associazioni che organizzano lo scambio di coppia tra i loro membri.

In certi casi le coppie intraprendono viaggi o vacanze assieme, in altri casi lo scambio si fa a turni.

Pure accade che una coppia decida di far partecipare alle sue "esercitazioni" sessuali anche una terza persona (solitamente una donna, magari prostituta; vedi l'amore di gruppo).

### **- l'omosessualità**

L'omosessualità significa intrattenere rapporti sessuali con individui dello stesso sesso.

(i rapporti sessuali "normali", vale a dire tra un uomo e una donna, sono chiamati eterosessuali)

Esiste l'omosessualità maschile e quella femminile.

Quando due uomini hanno un rapporto affettivo e persino sessuale uno dei due si atteggia a "uomo" e l'altro a "donna". Colui che assume il ruolo di donna si mette a disposizione del compagno come fosse una donna. Nel rapporto omosessuale maschile l'ano fa le veci della vagina.

Nel caso di amore tra donne una delle due assume il ruolo di "uomo" e l'altra di "donna".

Nel rapporto sessuale, oltre al petting, a volte si utilizzano dei peni artificiali che la donna "uomo" si lega sul basso ventre. Esistono pure dei peni artificiali doppi (simmetrici).

Due donne che formano una coppia possono avere dei bambini propri, sia facendosi fecondare per la circostanza da un uomo, sia mediante la fecondazione artificiale.

Ovviamente il rapporto omosessuale è un rapporto contro natura e sulla cui moralità le discussioni sono tuttora vivissime. In molti paesi l'omosessualità è vietata e punita. Nei paesi occidentali più permissivi si è persino giunti a permettere la convivenza tra due persone dello stesso sesso, ad ufficializzarne l'unione (contratto di aiuto reciproco) e, raramente, a permettere loro di avere o adottare dei bambini.

Anche in un'unione omosessuale esistono i sentimenti, la gelosia, i tipici litigi coniugali, ecc. e, contrariamente a certe credenze, l'unione omosessuale può essere profonda e fonte di felicità come lo può essere un'unione tra un uomo e una donna. L'omosessuale è cosciente della sua diversità al punto da esserne a volte persino fiero (vedi le manifestazioni per i diritti degli omosessuali). Pur avendo una sessualità diversa, l'omosessuale è una persona perfettamente normale e spesso molto sensibile e intelligente. Gli omosessuali sono in generale abbastanza discreti anche perché spesso l'omosessualità non viene accettata ma ridicolizzata. A volte gli omosessuali vengono persino perseguitati (per esempio lo furono sotto il regime nazista).

Nei paesi islamici, pur essendo molto diffusa (causa la poca disponibilità di donne) l'omosessualità è proibita e spesso punita.

Anche gli omosessuali hanno avventure sentimentali e esistono e taluni pure si prostituiscono, pure esiste il turismo del sesso esattamente come descritto precedentemente per la prostituzione convenzionale.

Nel giro della prostituzione gli uomini travestiti da donna sono pressoché irriconoscibili e molti di loro sono persino più attraenti delle donne vere e recitano la loro parte con molta convinzione. Grande è il disappunto del cliente che scopre di non essere accompagnato da un'affascinante prostituta bensì da un uomo travestito da donna.

Molti omosessuali non disdegnano i rapporti eterosessuali.

Dato che il rapporto omosessuale tra uomini è poco igienico in quanto si utilizza l'ano, se è immediatamente seguito da un rapporto con una donna esiste il pericolo che materia fecale venga introdotta nella vagina con relativo pericolo di infezioni.

Inoltre le malattie veneree si trasmettono da uomo a uomo come nei rapporti eterosessuali.

Anche nei rapporti omosessuali tra uomini (come tra uomo e donna) è perciò consigliabile utilizzare il profilattico mentre tra le donne occorre evitare il passaggio di secrezione vaginale.

In generale, a prescindere dalla diversità, bisogna chiedersi perchè certi esseri umani disdegnino il rapporto con l'altro sesso : è comprensibile che questo accada dove le donne (o gli uomini) disponibili sono pochi (per esempio dove è permessa la poligamia ovviamente molti uomini non trovano moglie), mentre nei paesi occidentali civilizzati e disinibiti, le ragioni vanno cercate anche nei problemi sociali e in una maggiore conflittualità all'interno della società stessa dovuta ai moderni rapporti di comunicazione e di produzione che appunto privilegiano il materialismo e il profitto.

#### **- la pedofilia**

Esistono persone a cui aggrada di più guardare o avere rapporti sessuali con bambini anziché con persone adulte. Ovviamente questo vale anche per gli omosessuali. Queste persone sono dette pedofili.

**Nota: in Svizzera la legge considera sessualmente minorenni le persone di età inferiore ai 16 anni. Intrattenere rapporti sessuali con minorenni è reato.**

Per poter concretizzare i loro turpi desideri molti pedofili sono disposti a pagare anche somme ingenti o a trasferirsi in paesi lontani.

Contrariamente da quanto affermato da certi pedofili, per principio, psichicamente e fisicamente i bambini non sono idonei ad intrattenere rapporti sessuali con adulti.

A volte il bambino/a viene allettato con regali o altro da una persona in cui ha fiducia a partecipare a giochi "eccitanti". Di passo in passo e coccolato, dapprima senza rendersene conto, il bambino/a deve soddisfare richieste e desideri sempre più spinti del pedofilo fino al rapporto sessuale completo accompagnato da minacce se il bambino/a ne parla a terzi.

È noto il caso di un pedofilo che si mascherava da Topolino cosicché, quando il bambino si lamentava di essere "violentato da Topolino", nessuno gli credeva.

Soprattutto nei paesi poveri, come per le prostitute, sono persone adulte (i genitori, un parente, un conoscente, un insegnante, un protettore o un'organizzazione) che, con la forza e/o le minacce costringono anche i bambini a prestarsi a pratiche turpi.

Ne nasce tutto un disgustoso commercio che ha come base la tratta e lo sfruttamento dei minori.

La pedofilia è una mania contraria a ogni buonsenso, amorale e con gravi e traumatiche conseguenze per i bambini coinvolti, proprio perchè è una forma di violenza verso qualcuno che non è in grado di difendersi e di capire. Nei bambini coinvolti ne scaturisce anche una grave perdita di fiducia negli adulti (in primis i genitori) e il trauma è la base delle perversioni (depressioni, omosessualità, criminalità, turbe varie tra cui anche la pedofilia, ecc.) che caratterizzeranno quell'individuo quando a sua volta sarà adulto.

Definita appunto una mania, la pedofilia è una forma di perversione che a volte è una vera e propria malattia psichica a volte risalente all'infanzia, che deve essere curata e che spesso è difficile da guarire. Infatti moltissimi condannati per pedofilia sono recidivi perchè le turbe psichiche riaffiorano a intervalli di tempo più o meno lunghi e a dipendenza delle circostanze (si ricorda il pedofilo di Zurigo che alcuni anni or sono violentò e assassinò una ragazza durante una libera uscita dal carcere ove scontava una pena per pedofilia).

Recentemente in alcuni paesi si dibatte se sottoporre i pedofili e gli autori di violenze sessuali alla castrazione chimica o alla detenzione perpetua.

Ricordando con orrore le vicende dei pedofili assassini in Belgio e come certi bambini vengano rapiti, utilizzati, brutalizzati e a volte anche soppressi, chi scrive ritiene giusto che la pedofilia venga messa all'indice perchè rappresenta un vero pericolo e una vergogna per la società civile. Come per altre forme perverse e criminali anche la pedofilia è probabilmente da ricondurre in parte a un malfunzionamento della nostra società.

Ai bambini già in tenera età si deve spiegare che il loro corpo appartiene solo a loro stessi e che proprio nessuno può toccarlo senza il loro esplicito consenso, inoltre che hanno tutti i diritti di rifiutare a chicchessia il permesso di toccare il loro corpo. Su internet o altro i bambini/e non devono indicare il proprio nome e indirizzo a sconosciuti e soprattutto non accettare appuntamenti con sconosciuti.

I bambini/e adolescenti che ritengono di subire abusi sessuali e/o maltrattamenti devono assolutamente parlarne con i genitori, il maestro/a, il medico o con la polizia (chiedere che il bambino/a venga ascoltato da personale specializzato e non venga confrontato con la persona che lo ha maltrattato perché sicuramente questa gli ha anche imposto di tacere).

In Svizzera esiste anche un soccorso telefonico per bambini maltrattati (chiedere al 111).

#### - altro (animali, pratiche sadomaso, incesto, ecc.)

In questi nostro mondo esiste anche chi intrattiene relazioni sessuali con animali.

Si va dall'innocente scoperta degli organi sessuali degli animali domestici da parte del bambino fino alle relazioni vere e proprie di persone che, per ragioni varie, devono vivere isolate a lungo in compagnia di animali (per esempio certi pastori). Pure durante l'ultimo conflitto mondiale in Germania furono effettuati terribili esperimenti in questo campo.

In certi paesi vengono allestiti spettacoli erotici che contemplano un rapporto sessuale tra una donna e un animale. Pure nella pornografia non sono rare le raffigurazioni di rapporti sessuali tra esseri umani e animali.

A prescindere dall'amoralità dell'esercizio, il rapporto intimo con un animale è sicuramente poco igienico e potrebbe comportare la trasmissione di malattie non comuni nell'uomo.

Esistono pure persone alle quali piace intrattenere relazioni sessuali in condizioni particolari.

- ai **masochisti** piace sottomettersi e subire violenza e/o dolore per cui il partner deve inscenare atti violenti nei confronti del compagno/a per esempio fingendo di frustrarlo, incatenarlo, ecc.

- ai **sadici** piace dominare/infliggere dolore per cui assumono loro il ruolo di finti torturatori.

Questi comportamenti anormali consenzienti sono probabilmente dovuti a traumi subiti nell'infanzia. Lo scopo è comunque sempre di provare piacere che nel caso specifico è dovuto alla produzione di morfina da parte del cervello conseguente al dolore imposto o subito. Si consiglia di non lasciarsi coinvolgere in queste pratiche perché alla lunga il gioco potrebbe farsi seriamente pericoloso.

In questi rapporti è importante stabilire in anticipo regole e limiti affinché il gioco possa essere interrotto in ogni momento a richiesta di uno qualsiasi dei partecipanti e soprattutto quando l' "esercizio" non è più piacevole o ha oltrepassato il limite del lecito (normalmente "la vittima" non deve sanguinare) o persino della legalità (messa in pericolo della vita altrui).

**L'incesto**, ovvero le relazioni sessuali tra consanguinei è un altro capitolo nero. A volte queste relazioni sono dei veri abusi da parte di adulti sui figli o famigliari minori. Le conseguenze psichiche sono traumatiche e, per chi ha subito la violenza, dureranno tutta la vita. I figli frutto di tali relazioni hanno maggiori probabilità di nascere minorati.

Nel nostro paese il matrimonio tra consanguinei è proibito e l'incesto è perseguito penalmente. Ogni anno nel nostro paese viene celebrato qualche processo per reati del genere. Il reato è

particolarmente grave se compiuto da una persona maggiorenne su una persona minorenni o psicologicamente debole. Nelle società primitive le tribù si scambiavano le donne fertili proprio per evitare la consanguineità.

## **L'educazione sessuale**

### **Mamma, da dove vengono i bambini ?**

Il bambino scopre la diversità tra maschi e femmine a circa 2-3 anni. Ovviamente si chiede subito il perché di questa diversità e, curioso, vuole saperne di più.

È un processo naturale di apprendimento della vita che gli adulti, i genitori in primis, devono assecondare e guidare per dare all'infante una maturazione progressiva e una vita sessuale da adulto serena e responsabile.

In generale i bambini devono avere la certezza che tutto ciò che concerne i rapporti "particolari" tra i genitori, e in generale tra gli uomini e le donne, sia qualcosa di naturale, di bello, di buono e che non si deve nascondere. Il ragazzo/a deve essere convinto e felice che un giorno, con la guida dei genitori, anche lui potrà vivere la bellissima esperienza dell'amore. Solo un rapporto basato sulla sincerità, sulla comprensione (ma non sul permissivismo) e sulla fiducia reciproca potranno portare a questo risultato. L'educazione sessuale impartita dai genitori è complementare a quella impartita dalla scuola.

L'educazione deve basarsi su **informazioni veritiere**, adattate all'età e al grado di comprensione del bambino: meglio dimenticare la cicogna che porta i bambini.

**Mamma, da dove vengono i bambini?** Quando il papà e la mamma si vogliono un bene proprio speciale (una o due volte nella vita), un piccolo uovo che si trova nella pancia della mamma incomincia a crescere finché diventa un bambino. Quando il bambino è abbastanza grande esce dalla pancia della mamma attraverso un buchetto che si apre solo quando il bambino è pronto.

Questa potrebbe essere una risposta tipo che permetterà al bambino di farsi una prima idea generica ma coerente della procreazione. Col tempo i genitori potranno essere più precisi, per esempio quando si tratterà di spiegare alle fanciulle il senso delle mestruazioni.

Pure bisogna assecondare con discrezione quelle innocenti scoperte che i bambini fanno tra di loro (prima dei 10 anni), ricordando loro che comunque non bisogna dimenticare l'igiene e che non si deve farsi del male reciprocamente.

È bello coinvolgere il bambino/a nella maternità: per esempio bisogna fargli tastare la pancia della mamma per fargli conoscere il fratellino/sorellina in arrivo. Pure, se la mamma se la sente, può mostrare al bambino da dove il fratellino/sorellina uscirà dalla pancia. Il bambino deve recepire la gravidanza della mamma come il compimento di un evento naturale, bellissimo e gioioso. Anche dopo il parto i fratellini e le sorelline devono stare vicino alla mamma e al neonato e ricevere la loro parte di effusioni. Solo così accoglieranno e accetteranno il neonato/a con affetto e non come un rivale che li relega in secondo piano nella scala degli affetti famigliari.

I giovani scoprono il sesso "giocando" o "curiosando". Interpretare le prime esperienze sessuali come una scoperta "scientifica" aiuta a superare la timidezza. Da parte dei genitori occorre una vigilanza discreta e benevola.

Il presente testo, "casualmente" o volutamente reso disponibile già agli adolescenti, può dare ai giovani molte risposte.

Esistono naturalmente molti altri testi adatti a ogni fascia d'età. Inoltre si auspica un maggior coinvolgimento della scuola nel suo ruolo, già lodevole, di preparazione alla vita anche sessuale.

# Oilà , siamo alla **fine!**

L'Autore ringrazia per l'attenzione e augura a tutti una felice vita sessuale.

+++++

## Bibliografia succinta

Wilhelm Reich	La rivoluzione sessuale	Feltrinelli
Wilhelm Reich	La lotta sessuale dei giovani	La nuova sinistra
Martin S. Bergmann	Anatomia dell'amore	Einaudi
Myriam Daguzan Bernier	A nudo! Dizionario amorevole...	Settenove
Louis Regamos	Wie ich über eine Stunde im Siebten Himmel verbringe	Reuille Verlag 1988
	Editions Godefroy 1984	
xy	Erotische Massagen	Editions Reuille 1983
Dora Kreiser	La psicologia della donna	De Vecchi Editore
Elmar e Michaela Zadra	Tantra, la via all'estasi sessuale	
Natasha Lunn	Parliamo di amore <small>(Conversation on love)</small>	Mondadori 2024

ecc.

## Siti internet :

**Consigliato : sito ufficiale del governo del Cantone Ticino**

<http://www.ti.ch/DSS/DAS/SSEAS/UffGMI/temi/infogiovani/>

**Scegliere : Salute e benessere – sessualità e affettività**

[http://www4.ti.ch/fileadmin/DECS/DS/CDC/SCUOLADECS/Educazione/bibliografia\\_ragionata/3.pre-adolescenti/opuscolo\\_OK\\_ragazze.pdf](http://www4.ti.ch/fileadmin/DECS/DS/CDC/SCUOLADECS/Educazione/bibliografia_ragionata/3.pre-adolescenti/opuscolo_OK_ragazze.pdf)

<http://www.educazionesessuale-scuola.ch>

<https://orchidea-live.com/>

[www.margherita.net](http://www.margherita.net)

[www.msn.it/donnese.asp](http://www.msn.it/donnese.asp)

[www.alfemminile.com](http://www.alfemminile.com)

[www.e-sessuologia.it](http://www.e-sessuologia.it)

[www.kamasutra.com](http://www.kamasutra.com)

[www.utenti.tripod.it/magicoobart/kamasutra.htm](http://www.utenti.tripod.it/magicoobart/kamasutra.htm)

[www.cyberkamasutra.online.fr/-2k](http://www.cyberkamasutra.online.fr/-2k)

[www.nianet.it](http://www.nianet.it)

[www.studenti.it/sexovizivirtu/sexo/](http://www.studenti.it/sexovizivirtu/sexo/)

Recentissimamente il Dipartimento della sanità e socialità ha pubblicato un interessante e didattico opuscolo per le scuole medie e per gli insegnanti. Forse l'opuscolo può essere scaricato qui: [www.ti.ch/incontro](http://www.ti.ch/incontro)

.....

Visitate pure il sito ufficiale del Dipartimento della sanità e della socialità

<https://www4.ti.ch/generale/infogiovani/home>

<https://www4.ti.ch/generale/infogiovani/affettivita-e-sessualita/allascoperta-della-sessualita/il-desiderio-sessuale>

<https://www4.ti.ch/generale/infogiovani/affettivita-e-sessualita/salute-sessuale-e-diritti-sessuali>

<https://www.salute-sessuale.ch/temi/diritti-sessuali>

Ecc.

## Referenze

La lettera di una lettrice qualificata:

Buongiorno

La ringrazio per avermi contattato.

Il suo studio è quasi un'enciclopedia dell'amore e dei parametri donna – uomo.

Complimenti!

Cosa ne fa col suo lavoro? Ha già proposto di proporlo per le scuole o addirittura di tenere discorsi educativi?

Io sono all'inizio della mia attività come life & sex coach, tematica che mi prende molto.

È un gran peccato che la maggior parte della gente vive male (o non la vive del tutto) la propria sessualità.

Cordiali saluti

M. T.

Lugano, 20.03.2024