

EROS GUIDA

# tran quill la è solo sesso

Tempi giusti, posizioni esatte...  
A volte sembra che l'eros sia  
diventato una materia d'esame  
da passare sempre con la lode.  
Risultato: si sta diffondendo  
l'ansia da prestazione femminile.  
Un modo per combatterla c'è.  
Pensare: in fondo, è solo sesso.

di Elena Dallorso

WWW.GLAMOUR.COM 261



EROS GUIDA

**p**luriorgasmiche, multiprestazionali, infallibili creative dell'eros: è così che ci immaginiamo di dover risultare spesso a letto. In tema di sesso ci sembra di aver assorbito così tante informazioni (il calcolo dei tempi giusti, la mappa delle posizioni esatte...) da dover superare ogni esame a pieni voti. Ecco, appunto, l'esame: il problema è che i rapporti sessuali più che un incontro con il partner rischiano di trasformarsi in faticosi banchi di prova. Momenti di verifica che mettono in discussione tutto, non solo l'eros. Risultato: le donne soffrono di ansia da prestazione.

«Si pensa sempre a quella maschile. Eppure l'ansia da prestazione femminile oggi è molto diffusa», dice la psicoterapeuta **Veronica Vizzari**. «Una delle cause principali è la paura di non risultare perfette come si vorrebbe, come si immagina di dover apparire. Il rapporto sessuale viene così amplificato e snaturato. E ci si allontana sempre più dalla dimensione di normalità». E se provassimo, invece, a dirci che gli esami possono davvero finire? Ma sì, in fondo non è in gioco la nostra vita. In fondo, è solo sesso.

#### SPEGNETE IL CERVELLO

Cosa penserà? E soprattutto: ma io gli piacerò? Eccola qui la faticosa "ansia anticipatoria", che ancora prima di cominciare già riesce a rovinare i momenti più attesi, quelli in cui vorremmo fi-

## storia di anna

che il sesso lo subisce



«Lo so, me ne rendo conto benissimo. Ma non posso farci niente, è più forte di me. Spesso mi dico che è tutta colpa di Paolo: se mi piacesse meno, sicuramente riuscirei a rilassarmi. Ma è un'assurdità: come posso augurarmi di poter fare l'amore con un uomo che non mi piace per riuscire a fare bene l'amore? Il fatto è che appena mi trovo a letto con lui, appena scatta l'intimità, non riesco a concentrarmi su quello che sento, penso solo a come devo comportarmi, a come devo muovermi. Il mio cervello mi raggela. C'è una voce dentro di me che mi dice: adesso fai così, ora fai così. Ma la cosa peggiore è che sto lì ad aspettare quando dovrebbe essere il momento giusto per avere l'orgasmo, il momento giusto per dimostrargli, nei fatti, che sono sensibile al suo corpo, che so reagire come si deve, che sono una donna calda. E allora che faccio? Fingo. E fingo bene, in modo che lui non se ne accorga. O forse se ne accorge e non me lo dice? Insomma, è un inferno. No, non è Paolo che non va, sono io che sono sbagliata. Ogni volta giuro: "questa volta non fingo, vediamo che succede". E ogni volta ci ricasco».

## una sola certezza: noi non siamo perfette.

nalmente abbandonarci ai sensi. È capitato a tutte: stiamo per andare a letto con l'uomo che ci attrae e iniziamo a chiederci cosa "bisogna" fare. «Mettere in atto, a questo punto, strategie per sentirsi accettate dal partner è un non-senso», commenta la sessuologa **Marinella Cozzolino**.

«Se siamo arrivate fino a lì, è chiaro che gli piacciamo. "Noi abbiamo scelto lui, certo. Ma anche lui ha scelto noi": è questo che dobbiamo ripeterci per sedare l'ansia». **Ridare al sesso la dimensione di normalità significa anche ridare voce alla spontaneità**. Un modo per recuperarla? «Provate a concentrarvi su ogni sensazione», dice lo psicoterapeuta **Giuseppe Rescaldina**, «riposizionando la vostra attenzione al qui e ora. Lasciando la mente in stand-by».

#### ALLA RICERCA DEL RITMO

Un'altra diffusa causa di ansia rispetto all'eros è la "legge del quanto": si valuta se una relazione sentimentale funziona in

Una delle cause maggiori dell'ansia da prestazione è la paura di non risultare perfette come si vorrebbe. L'eros viene così amplificato di significati. E snaturato.



EROS GUIDA

Diciamocelo: può anche capitare una volta di non raggiungere l'orgasmo, senza che questo debba mettere in crisi noi. E tutto il rapporto.

base a quanti rapporti sessuali si hanno: due volte al giorno, tutte le sere, quattro volte alla settimana. Come dire: più lo faccio, più significa che sono una donna completa, sessualmente superiore. Senza chiedersi mai: ma il mio ritmo per stare bene, qual è? «Nessuno può stabilire a priori la posologia sessuale corretta», dice Veronica Vizzari. «Tenete presente la quotidianità che vivete, il momento della vita in cui vi trovate. **E soprattutto pensate sempre che il sesso è soltanto una componente dell'esistenza, non certo l'unica**». E quando lo facciamo, ricordiamoci anche che non deve essere sempre una performance ad alto rendimento. «Per usare una metafora alimentare, fare ogni sera una cena gourmet alla fine fa perdere la sorpresa di gustare piatti sontuosi. Meglio variare e magari, qualche volta, perché no? condividere un semplice panino», dice Vizzari.

### L'ORGASMO NON È IL PREMIO

E smettiamola anche di vivere ogni rapporto come se fosse una gara che ha come premio l'orgasmo. Diciamocelo: può anche capitare di non averlo, senza che questo ci debba mettere in crisi. «Un conto è non provarlo mai, o con grande difficoltà, e allora è il caso di allertarsi, un altro è capire con serenità che non si è nella giornata giusta», dice Cozzolino. «Dobbiamo toglierci dalla testa che si

## l'eros non può ridursi a una gara a due.

### Una scrittrice racconta

Arianna, la protagonista di *Cercasi amore disperatamente* (Newton Compton) non ne fa una giusta: salta da un letto all'altro, sempre perseguitata dal senso di inadeguatezza. Un'altra donna ossessionata dall'ansia da prestazione. Abbiamo chiesto all'autrice, Federica Bosco, se ne ha mai sofferto in prima persona: «Sì, mi capita quando nutro aspettative altissime nei confronti di un nuovo amore. Allora mi irrigidisco, o mando segnali sbagliati, che poi mi obbligano a comportarmi di conseguenza per compiacere lui, anche se non vorrei». Le delusioni più frequenti? «Ogni volta che non seguo il mio ritmo e mi chiedo se gli piacerà, senza interrogarmi su quello che va bene per me». Il tuo metodo per uscirne? «All'inizio mi pugnolerei, lo ammetto. Poi, per fortuna, riesco a riderci sopra. La mia ancora di salvezza è l'ironia».

«Prima era diverso. Prima, quando avevo un fidanzato, contavo le volte che facevamo l'amore. Seguivo una mia specie di agenda erotica. E se non lo facevamo almeno quattro volte alla settimana, mi montava l'ansia. Non è che io ne avessi voglia sempre, ma volevo lo stesso sentirmi sempre provocante. Insomma, se non era lui a fare il primo passo, lo cercavo io, perché mi dicevo che una coppia che non fa spesso sesso è una coppia che non ha intesa. E quindi è una coppia che non si ama. Poi ho conosciuto Luca. Non mi era mai capitato di stare con un uomo senza finire a letto ogni volta. Con lui, invece, sì. All'inizio mi ha spiazzato, mi ha fatto dubitare di me stessa e delle mie doti seduttive. Ma una sera, quando eravamo stanchi morti, e io cercavo di sedurlo

a tutti i costi, mi ha fermato e mi detto: "Guarda che non c'è bisogno di fare l'amore ogni volta. Possiamo starcene tranquilli, senza che questo significhi che non ti desidero". Ha ragione. Io non cerco tanto il sesso, quanto la conferma di essere amata. Ma quella lui me la può dare in mille modi. La mia insicurezza ogni tanto mi assale ancora. Ma la voglio tenere a bada».

## storia di maura

che sta cercando la via giusta





EROS GUIDA

debba fare sesso per raggiungere un traguardo. L'eros non è fatto di obiettivi. Come in un viaggio, bisogna riuscire a trarre piacere dal cammino, non limitarlo soltanto alla meta».

#### IMPARATE AD ASSOLVERVI

Gli errori, quindi, sono ammessi. Per un semplice motivo: non ci sono. «Se non siete riuscite a dare il massimo, la cosa peggiore che potete fare è colpevolizzarvi in senso masochistico»,

### 3 ansie al top

Nella lista delle ansie da prestazione femminili, ai primi tre posti, secondo i sessuologi che abbiamo intervistato, ci sono:

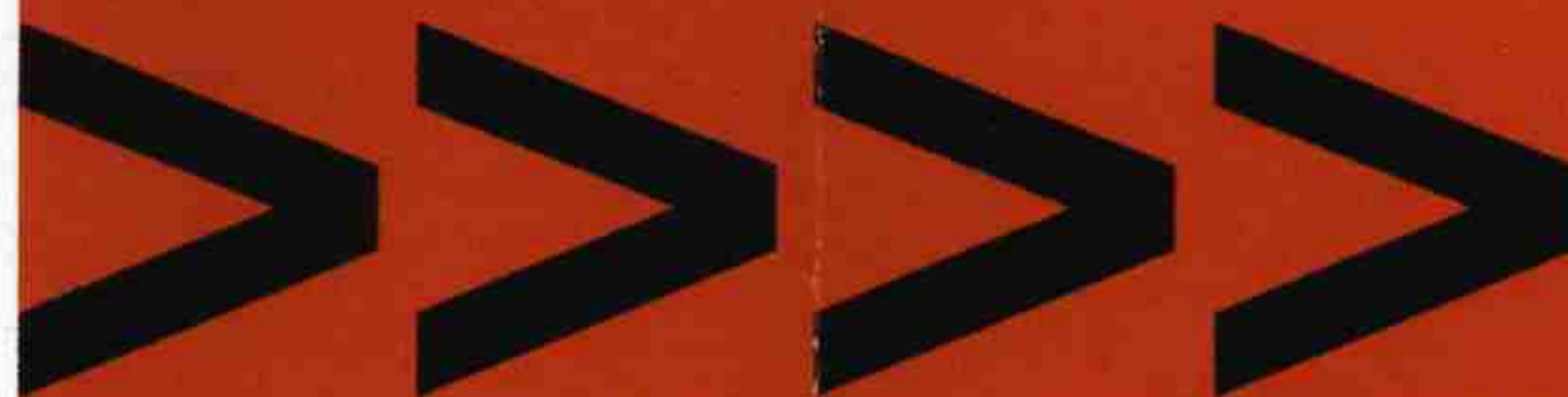
- > paragonarsi a modelli astratti di donne perfette.
- > pensare che se lui non ha voglia di fare sesso è colpa mia: non sono desiderabile.
- > sentirsi sotto esame per il proprio corpo. Come se l'eros dipendesse dal fisico.

## gli errori sono ammessi: imparate a trattarvi con tenerezza.

266 WWW.GLAMOUR.COM

## storia di paola

che vive benissimo il sesso



«La cosa più stupefacente del sesso? La sensazione di entrare in una dimensione in cui puoi finalmente sentirti, puoi sentire ogni parte di te e del tuo corpo. Da quando l'ho capito, ho smesso di preoccuparmi se, mentre mi spoglio, metto a nudo le mie imperfezioni. Perché quello che conta è che io provo l'emozione di essere fatta per il corpo di Luca, proprio così come sono. È incredibile: io mi muovo e lui fa lo stesso movimento in modo speculare, come se fossimo due tasselli di un puzzle. Io la chiamo la "nostra intelligenza emotiva", è come se l'istinto sapesse che cosa toccare e come e quanto. La prima volta ci siamo trovati a letto sorpresi: era l'ultima cosa che avevamo pensato che potesse accadere quella sera. Invece di preoccuparmi per ciò che stava succedendo, mi sono lasciata scivolare. Sì, è proprio così, siamo scivolati insieme in un abbraccio che è diventato sesso. Solo sesso: in quel momento era sesso e basta. Il giorno dopo ero in treno, ogni volta che ci ripensavo mi veniva una vampata di benessere. L'amore è arrivato dopo, forse proprio per questo nostro riuscire a stare insieme nel modo più intimo senza ansie, senza aspettarci niente. E invece, è successo tutto».

«Bisogna sapersi proteggere. La protezione sta tutta nella capacità di assolversi, di essere generosi con se stessi. E sei tu che devi assolverti. Non gli altri».

sottolinea Giuseppe Rescaldina. «Posso suggerire un metodo che noi sessuologi usiamo in terapia. Si chiama "permesso e protezione": ci si dà il permesso di provare, di fare esperienza, e di poter anche sbagliare. La protezione sta tutta nella capacità di assolversi, di essere generosi con se stessi. E sei tu che devi assolverti, non gli altri. In questo modo, impariamo ad accettarci per quello che siamo. E possiamo vivere la nostra fragilità con clemenza e tenerezza».

#### IL METODO SAMURAI

Basta quindi con le regole da seguire alla lettera. Il che non significa che non dobbiamo conoscerle, ma le dobbiamo dimenticare al momento opportuno. «Proviamo a fare come gli antichi samurai», dice Vizzari. «Per anni studiavano le arti marziali e poi le dovevano disimparare. Solo così davano prova di aver interiorizzato la tecnica».

[www.glamour.com](http://www.glamour.com)  
Sai tutto sul sesso tantrico?  
Rispondi al quiz in **Privato**.