

Ho lasciato l'amante traditore: e adesso?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho avuto per due anni un amante difficile, egoista, però con grande attrazione e fortissima intesa fisica. Alti e bassi, ma è l'unico uomo che mi abbia fatta sentire viva. L'ho lasciato perché mi tradiva con una donna più giovane. Lui l'ha ammesso senza scomporsi. "Siamo due traditori, tutti e due. Tu e io, uguali. Perché fai tante storie per un'avventura in più?". Mi sono sentita umiliata e ferita per quel banalizzare il mio amore solo come tradimento. Passata la rabbia, sono disperata. Dal di fuori ho una famiglia normale, un bel bambino, un marito che lavora tanto all'estero, che mi vuole bene a modo suo, ma non sente la mia insoddisfazione, la mia inquietudine, la mia disperazione. Tornare indietro è impossibile perché l'altro ha chiuso a sua volta per sempre. Diversamente da me, senza dolore. Questo mi fa ancora più rabbia. Perché noi donne mettiamo l'amore dappertutto? Perché non riusciamo a fare un bel sesso e basta, come fanno loro?».

Alessia, troppo sola

Perché noi donne mettiamo l'amore dappertutto? mi chiede. Non proprio dappertutto. Anche tra le donne si sta diffondendo, a tutte le età, la disinvoltura del "sesso per il sesso". E anche l'uomo, o la donna, diventa allora un sex-toy, un giocattolo sessuale. Questa "parità" è positiva? Dipende. Se è chiaro che per lui è solo un gioco erotico e nulla più, giocare ad armi pari, congelando i sentimenti, è un'autoprotezione per non soffrire inutilmente dopo, come succede a lei. Purché si riesca a farlo, cosa non semplice per chi ha bisogno e desiderio di sentimenti veri, di emozioni del cuore, di sentirsi amata. Dipende dalle proprie aspirazioni, dai propri valori, anche dalla propria etica. Essere oggetti sessuali, per usare senza coinvolgimento emotivo altri oggetti sessuali, persone comunque, con l'obiettivo di divertirsi senza pensieri, né durante né dopo, è un nuovo trend in grande crescita nelle società laiche. Un trionfo di solitudini narcise, che si divertono a usare l'altro, l'altra, in un gioco di seduzione e di potere. Stuzzicante, certo: l'eccitazione del gioco, la schermaglia dell'attrazione e della conquista, il gioco antico della competizione seduttiva verso altre donne, o altri uomini, il trionfo di una spregiudicatezza che sembra illimitata, il gusto di vendicarsi di un partner "punito" perché disattento, sono tutti ingredienti del sesso per il sesso, puro divertimento e basta. Corpi felici e trionfi dell'io, almeno finché dura la bellezza e finché denaro e status consentono di usare l'altro con indifferenza emotiva. E' una conquista, per le donne? Forse, per non sentirsi "solo" usate. E poi? Su questo mi piacerebbe sentire il parere di lettrici e lettori.

La sua questione personale è invece più complessa, specchio di altre relazioni segrete tormentose, per donne con famiglie "normali" e facciate serene, e le atomiche dentro, pronte a esplodere. Una pausa di riflessione con una psicoterapeuta competente è necessaria per dare una direzione costruttiva alla sua inquietudine, all'insoddisfazione, alla rabbia e alla disperazione, che altrimenti possono portarla a riscegliere, più o meno consciamente, altri partner distruttivi. Non solo fisicamente, ma anche emotivamente, se il bisogno d'amore può indurci a "mettere gli

abiti dell'imperatore anche sul palo della luce", come diceva la mia amata professoressa, Jole Baldaro Verde, di cui le consiglio una lettura ancora attualissima: "Illusioni d'amore. Le motivazioni inconse alla scelta del partner" (Raffaello Cortina Editore, 2012).

Pillole di salute

«Una mia amica mi aveva consigliato di fare tante contrazioni dei muscoli che chiudono in basso il bacino per avere orgasmi più intensi. Dopo un anno gli orgasmi non sono migliorati, anzi, e in più ho dolore ai rapporti. Ho esagerato? Questi esercizi servono o no?».

Rita

Il medico Arnold Kegel inventò gli esercizi di contrazione omonimi, da fare dopo il parto per migliorare il tono dei muscoli che circondano la vagina e chiudono in basso il bacino, per recuperare sensibilità vaginale e intensità orgasmica. Questi stessi esercizi possono invece essere controproducenti nelle donne che non hanno ancora avuto figli, come è successo a lei, o che li hanno avuti solo con taglio cesareo. Lo ha dimostrato John De Lancey, il ginecologo che ha scoperto la "dispareunia di Kegel", ossia il dolore ai rapporti dovuto a un eccesso di questi esercizi, e/o a un'esecuzione non corretta, nelle donne che hanno muscoli pelvici integri. Una valutazione medica e/o fisioterapica è sempre indicata prima di lanciarsi in esercizi non adatti alle proprie caratteristiche.

«L'ejaculazione precoce può impedire l'orgasmo vaginale in una donna che prima l'aveva?».

Erika

Sì, perché viene a mancare il tempo minimo perché la donna abbia un'adeguata eccitazione fisica, fino a raggiungere la cosiddetta "piattaforma orgasmica", che le consente poi di avere orgasmi anche multipli, felici e gloriosi. Con le giuste terapie, anche lui può migliorare...
