

## **Rassegna del 08/12/2010**

---

DIVA E DONNA - Se la mente blocca l'accesso all'amore - Schimperna Susanna

1



## Il piacere delle Donne ]

# Se la mente blocca l'accesso all'amore

Si chiama vaginismo: è il dolore collegato anche alla sola idea della **penetrazione**. La causa per lo più è psicologica, **nasce da un disagio**. La cura? **Giocare con il partner**, per allentare le tensioni e scacciare la paura

di Susanna Schimperna

Scrivete a:  
redazione@divaedonna.it  
cairoeditore.it  
Per posta:  
Diva e donna  
corso Magenta 55  
20123 Milano

**S**i può arrivare al punto che la **semplice idea dell'atto sessuale provochi dolore**. Una sofferenza non soltanto di tipo psicologico, ma proprio fisico. Disgusto verso il sesso? Repulsione verso un uomo in particolare? Omosessualità repressa e impossibilità di accettare la penetrazione? Queste sono le più comuni spiegazioni che le donne affette da vaginismo si danno, provocandosi, come se ci fosse bisogno di un ulteriore problema, dei bei sensi di colpa. Ma le cose non stanno affatto così. Il vaginismo è la reazione condizionata in cui dolore e paura si associano ai tentativi di penetrazione vaginale o, talvolta, anche solo alla sua idea. **Quando è a base psicologica quasi sempre nasce da un di-**



Quando lei non ce la fa

**saggio che si è provato e si teme di riprovare (fisico o emotivo), dalla incapacità di rilassarsi, da una scarsa lubrificazione**. Quello che tecnicamente avviene è molto semplice: i muscoli che circondano l'accesso vaginale si contraggono rendendo il rapporto difficile, se non impossibile. Nei casi estremi, qualunque tipo di penetrazione è da escludersi;

niente assorbenti interni, niente visite ginecologiche. Anche se la reazione vaginistica (come correttamente si definisce) è lieve, l'effetto che produce è il contrario di quello desiderato. Il pene non viene accolto, ma respinto. Fattori fisici responsabili possono essere l'eccessiva rigidità dell'imene, l'endometriosi, un'infiammazione... Ma queste cause, su cui è giusto indagare, sono percentualmente minime rispetto allo spasmo involontario provocato dalla nostra mente. **Un rimedio immediato è uno dei tanti lubrificanti in crema o gel che si comprano senza ricetta in farmacia. Già stendere questo gel coinvolgendo il partner può diventare un gioco che allenta la tensione, scaccia le paure... distrae**. Distrazione. È proprio ciò che ci serve. Cerchiamo di non concentrarci su quella penetrazione tanto temuta. Stabiliamo addirittura che non vogliamo realizzarla, ma solo "finger" di farlo. L'intimità aumenterà, la complicità col partner sarà incredibile. E tutto si risolverà prima di quanto avremmo immaginato. Così, come per caso. Distrattamente...

**SESSO? NO GRAZIE A ds.**, quando è lei a disagio tra le lenzuola è inutile torturarsi con i sensi di colpa. Sotto, il 30% degli americani tra i 20 e i 29 anni invia immagini erotiche dal telefonino, spesso per far decollare una storia d'amore.

## Autoscatti erotici

**S**i chiama **sexting**: scambio via cellulare o computer di immagini erotiche. **\*Negli Stati Uniti** il 6% delle persone produce e invia immagini osé, quasi sempre facendosi degli autoscatti, e il 15% ne riceve. **\*La media sale** al 31% nella fascia d'età tra i 20 e i 29 anni. **\*Che cosa c'è dietro?** Gli studi dicono che, a parte gli esibizionisti e i disturbatori, chi pratica questo scambio di foto lo fa perché pensa di aiutare a decollare una nuova storia d'amore o a renderla più solida.

