

PER SAPERNE DI PIÙ
www.omgyes.com
huffingtonpost.com/reina-gattuso



Il patriarca
Alfred Kinsey (1954-1956) ruppe il silenzio col Rapporto. Fondò L'Institute for Sex Research



Gli studi
Il comportamento sessuale dell'uomo del 1948 e, nel 1953, il comportamento sessuale della donna.



Pionieri
William H. Masters e Virginia E. Johnson osservarono 10 mila rapporti sessuali completi



Femminismo
Il più celebre dei testi femministi è *My secret garden: Women's Sexual Fantasies* di Nancy Friday, 1973

Il nuovo Kinsey. Oltre duemila americane. Messe a parlare di orgasmo e dintorni. Videointerviste e interattività touch per capire e spiegare le dinamiche del climax. Risultato: un quadro inedito dei desideri delle signore

Il sesso secondo le donne

ELISA MANACORDA

SFUGGENTE, MISTERIOSO, complesso, inafferrabile. In realtà l'orgasmo femminile, di questo parliamo, è soprattutto poco studiato. Non se ne conosce ancora la sua funzione evolutiva, ammesso che ve ne sia

una. Si continua a dibattere sull'esistenza del punto G, il fantomatico "pulsante" del piacere. Si versano fiumi di inchiostro sulla differenza tra orgasmo vaginale e clitorideo. E però non esistono ricerche scientifiche su vasta scala che affrontino il tema del piacere sessuale femminile da un altro, e fondamentale, punto di vista. Ovvero: qua-

li sono le tecniche migliori per ottenerlo? Certo, sull'argomento c'è una vastissima letteratura popolare, che descrive nei dettagli "tutti i modi per farle piacere": ma si tratta generalmente di decaloghi scritti dagli uomini per gli uomini, incentrati sulla penetrazione e dove l'obiettivo è soprattutto il piacere del maschio.

Dall'altra parte dell'Atlantico, però, un team di studiose dell'Università dell'Indiana ha deciso che era ora di sollevare il velo sull'orgasmo femminile. Di trovare nuove parole per descriverlo, di analizzare e confrontare le tecniche più usate per raggiungerlo, e di condividere queste scoperte con tutte le persone (uomini e donne, single o in coppia, etero o omosessuali) interessate a saperne di più. Così, guidato da Debby Herbenick, ricercatrice all'Università dell'Indiana e al Kinsey Institute for Sex Research in Sex, Gender and Reproduction (si, proprio quello del famigerato Rapporto Kinsey del 1953) il gruppo di ricerca ha condotto la più ampia indagine mai svolta sul piacere femminile e sui modi più diffusi per procurarselo. Si tratta dell'Omgynes Study of Women's Sexual Pleasure: duemila donne di età compresa tra i 18 e i 90 anni hanno raccontato, spiegato, descritto nei dettagli i diversi modi in cui amano praticare il sesso, da sole o in compagnia. In primo luogo - spiegano le ricercatrici - abbiamo chiesto alle donne di raccontare la propria vita sessuale, cosa si aspettano durante il rapporto, come raggiungono l'orgasmo, quali tecniche usano più frequentemente in coppia o in solitudine, quali aspetti psicologici ritengono più importanti, cosa vorrebbero che il partner sapesse fare, cosa migliorerebbero della propria vita sessuale se potessero tornare giovani... e così via. A questa prima esplorazione ha fatto seguito una seconda indagine su un campione rappresentativo di oltre mille donne sul piacere sessuale. I risultati sono stati ora raccolti e pubblicati nel sito di Omgynes: 47 brevi videointerviste, e 11 video "touch" interattivi per dispositivi portatili, grazie ai quali esplorare la propria sessualità per tentativi ed errori, ricevendo feedback immediati dal sistema.



Il valore della ricerca.

Avere soluzioni terapeutiche innovative significa migliorare la vita delle persone dal punto di vista umano, sociale ed economico. Ma non sarebbe possibile senza nuove e incoraggianti scoperte in ambito farmaceutico: per questo motivo Janssen sostiene la ricerca globale all'interno dei propri laboratori e collabora con le realtà accademiche, scientifiche, industriali, istituzionali.

Giorno dopo giorno, Janssen affronta sfide sempre più complesse nel campo della medicina, rimanendo al fianco dei pazienti in molte delle principali aree terapeutiche: neuroscienze, infettivologia e vaccini, immunologia, malattie cardiovascolari e metaboliche, oncologia ed ematologia. Al tempo stesso promuove la sostenibilità del sistema salute con modelli innovativi di accesso e programmi di formazione e informazione.

Il valore della ricerca è solo uno dei cardini sui cui si basa l'operato di Janssen in Italia: da 40 anni al servizio della ricerca per un mondo più sano.

Janssen. Più vita nella vita.

Janssen-Cilag SpA
www.janssen-italia.it

janssen

40 Janssen in Italia

Il focus è sulle tecniche che danno più soddisfazione
Insegnate con qualche click

Così si scopre che indipendentemente dall'età e dalla provenienza geografica, le donne utilizzano tecniche molto simili. «Noi - scrivono le ricercatrici - abbiamo individuato quelle che fanno davvero la differenza, e le abbiamo descritte con parole chiare, semplici, efficaci». Quello che manca al genere femminile, infatti, è anche un linguaggio esplicito ma non volgare per raccontare cosa si desidera dal partner o come si fa per raggiungere il piacere. Ecco allora l'"edging", ovvero il mantenersi sul filo dell'eccitazione, interrompendo la masturbazione poco prima dell'orgasmo per poi ricominciare: lo praticano 6,5 donne su 10. C'è chi si concentra sul ritmo dei movimenti (8 donne su 10), chi preferisce l'"orbiting", ovvero compie movimenti circolari (8 donne su 10), chi invece si concentra su una specifica parte del movimento (lo chiamano "accenting", e lo fanno 4 donne su 10). Nuovi termini per descrivere e condividere esperienze antichissime.

«Non avere le parole giuste rende tutto più difficile: è come provare una nuova ricetta senza conoscere le dosi o i nomi degli ingredienti - dice Herbenick - o ordinare da un ricco menù dove i piatti hanno tutti lo stesso nome». Invece le parole sono importanti: le donne che sono in grado di parlare di ciò che rende il sesso piacevole vivono relazioni otto volte più soddisfacenti di quelle che non sanno come dirlo.

IL CASO
Caro, mi annoio
Avreste preferito lavorare all'uncinetto anziché agitarvi sotto le lenzuola? Durante l'amplesso pensate all'ufficio? Non vedete l'ora che lui finisca? Beh, è assai probabile che stiate vivendo un momento di "bad sex": sesso di cattiva qualità. Già, perché nella polarizzazione tra i due estremi, secondo cui il sesso o è consensuale o è stupro, esiste una infinita gamma di sfumature. Situazioni in cui il rapporto è volontario e accettato dai partecipanti, ma risulta ugualmente insoddisfatto. Magari doloroso. Oppure solo noioso, o che lascia addosso una sgradevole sensazione di inutilità. Negli Usa a sollevare il dibattito sul "bad sex" è stata Reina Gattuso, ricercatrice ad Harvard. Che sulle pagine del suo blog ha descritto la sua notte brava a base di alcol e sesso, consenziente, ma spiacevole. «A volte penso - scrive - che le femministe, nel loro giusto desiderio di combattere la violenza sessuale, trascurino un altro aspetto importante: le donne possono essere ferite e umiliate in modo più sottile dai loro partner, semplicemente negando loro del buon sesso. Parlo del sesso al quale diciamo di sì ma solo perché abbiamo paura che il partner pensi male di noi se diciamo di no. In cui non sappiamo chiedere quello che davvero vogliamo. In cui il nostro piacere passa in secondo piano o è totalmente trascurato. In cui se prendiamo l'iniziativa, o se cambiamo spesso partner, sentiamo il disprezzo su di noi». Le donne, dovrebbero alzare l'asticella della loro vita sessuale, aggiunge Maya Dusenbery, direttrice di *Feministing.org*.