

ELENA BUSSO - LORENZO RECANATINI

QUANDO LA SESSUALITÀ NON SODDISFA

Un approccio umoristico ai disturbi sessuali

Collana **Psiche e dintorni**

diretta da *Francesca Andronico e Loredana Petrone*



Alpes Italia srl – Via G. Romagnosi 3 – 00196 Roma
tel. 06-39738315 – e-mail: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Copyright

Alpes Italia srl – Via G. Romagnosi, 3 – 00196 Roma, tel./fax 06-39738315

I edizione, 2023

Elena Busso È nata a Pinerolo (TO) nel 1978. Psicologa, psicoterapeuta e sessuologa clinica, didatta della Scuola Superiore di Sessuologia Clinica e del Master Universitario Consulente in Sessuologia. Svolge attività privata a Torino e a Pinerolo occupandosi soprattutto degli adulti, dei disturbi alimentari e dei disturbi sessuali.

Lorenzo Recanatini È nato a Camerano (AN) nel 1960. Psicologo e psicoterapeuta, lavora in un Servizio per l'Età Evolutiva di Ancona, AST Ancona. Con la Alpes Italia ha pubblicato: *“Scusate il Disturbo!!!?”* (2008), *“Tolgo il Disturbo?”* (2010), *“Sistemiamoci?”* (2011), *“Internauti o Intronauti?!”* (2013), *“Che grande, questo Piccolo Hans”* (2013), *“Incanto e Disincanto nella coppia”*, (2014) e *“L'avventura dell'Adozione”* (2016). È uno degli autori di: *“Procedure e strumenti di autoterapia umoristica”*, edito da FrancoAngeli nel 2022.

In copertina: vignetta di Lorenzo Recanatini.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata ogni riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualunque procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla legge 22 aprile 1941 n. 633

e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

Indice

PREFAZIONE	V
PRESENTAZIONE	VII
INTRODUZIONE	IX
1. SESSUALITÀ E STILI DI ATTACCAMENTO	1
2. LE DISFUNZIONI SESSUALI MASCHILI	3
Eiaculazione ritardata	3
Disturbo erettile	23
Disturbo del desiderio sessuale e ipoattivo maschile	38
Eiaculazione precoce	51
3. LE DISFUNZIONI SESSUALI FEMMINILI	69
Disturbo dell'orgasmo femminile	69
Disturbo del desiderio sessuale e dell'eccitazione sessuale femminile	84
Disturbo del dolore genito-pelvico e della penetrazione	100
<i>Bibliografia</i>	119
RINGRAZIAMENTI	121

I nostri pazienti sono i migliori insegnanti
DEANY LALLOTIS

PREFAZIONE

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce la sessualità come un "bene della persona che si può vivere anche in coppia all'interno del proprio progetto di vita, nel rispetto di sé e degli altri e comprende il sesso, l'identità e i ruoli di genere, l'orientamento sessuale, l'eroticismo, il piacere, l'intimità e la riproduzione. Viene vissuta ed espressa in pensieri, fantasie, desideri, credenze, attitudini, valori, comportamenti, pratiche, ruoli e relazioni ed è influenzata dall'interazione di fattori biologici, psicologici, sociali, economici, politici, culturali, etici, giuridici, storici, religiosi e spirituali".

La sessualità viene quindi rappresentata innanzitutto come una risorsa che le persone, tutte le persone, possiedono e che può essere messa a disposizione del benessere individuale e di coppia anche in una dimensione evolutivistica. Questo detto, è sequenziale riconoscerla come un aspetto centrale dell'essere umano lungo tutto l'arco della vita, attraverso tre diversi canali di elaborazione ed espressione ben distinti tra loro ma fortemente interconnessi: il canale cognitivo, il canale psicoemotivo e quello fisico. Parlare di salute sessuale vuol quindi dire parlare di integrazione degli aspetti somatici, affettivi, intellettuali e sociali nell'essere sessuato, in modo da pervenire ad un arricchimento della personalità, della comunicazione e dell'amore. L'ambito di studio e ricerca in merito a questo argomento è vasto, complesso e trasversale a diverse discipline quali medicina, psicologia, sociologia, neurobiologia e coinvolge le persone quotidianamente in molti momenti della loro giornata e a diversi livelli di intensità e profondità.

La gravidanza della sessualità nella vita degli individui la rende un tema di grande interesse, intorno al quale fervono discussioni, commenti e confronti oppure censure, critiche e giudizi. È difficile che si riesca ad affrontarla in maniera "neutra", pacata e serena e questa difficoltà spesso riguarda anche i professionisti.

Le problematiche relative alla sessualità in particolare sono spesso oggetto di vergogna ed imbarazzo e la possibilità di discuterne resta relegata ad abiti specifici solitamente di ambito clinico.

In questo piacevole testo Elena Busso e Lorenzo Recanatini hanno sviluppato un interessante binomio tra correttezza scientifica e magia del fumetto, che permette di addentrarsi nel difficile e doloroso tema delle disfunzioni sessuali maschili e femminili stemperando l'asetticità dell'informazione scientifica con il calore dell'ironia delle vignette.

Il risultato dell'unione delle reciproche abilità e di questa duplicità di sguardo è al contempo formativo e rasserenante.

Il lettore viene portato per mano in maniera competente e rassicurante attraverso una serie di informazioni di fondamentale importanza per i professionisti ma anche

QUANDO LA SESSUALITÀ NON SODDISFA

per quelle persone che, trovandosi a vivere una situazione simile a quelle descritte, hanno bisogno di comprendere cosa stia loro accadendo ma, al contempo, necessitano anche di essere aiutati a stemperare la tensione e la preoccupazione che ingenera.

Un testo quindi che risulta utile a diversi livelli di lettura e per diverse tipologie di lettori, permettendo un incremento di conoscenze e competenze professionali ma anche psico-educative.

Laura Testa¹

¹ Psicoterapeuta sistemico-relazionale. Esperta in educazione sessuale e sessuologia. Supervisore Centro Mara Selvini. Terapeuta Supervisore EMDR.

PRESENTAZIONE

Nel testo, sottolineano in modo autentico gli autori, la sessualità viene spesso considerata come parte imprescindibile della vita di un individuo, una sfera del sé determinante per la salute psicofisica della persona. In quanto tale essa viene investita di aspettative e di desideri e ricercata non più seguendo esclusivamente l'antico mandato riproduttivo, ma con l'intento di godere a pieno dell'esperienza e della compagnia dell'altra persona. La sessualità è alla base del rapporto intimo con l'altro e, allo stesso tempo, determina anche parte dell'immagine esterna che si ha di sé stessi.

In quanto sfera del sé, essa influenza e viene influenzata da altri contesti, dall'ambiente e dalle situazioni che circondano l'individuo e con cui egli entra in relazione. Fra queste, come ben evidenziato dagli autori, si possono ritrovare la cultura e la fede religiosa, che svolgono una funzione più o meno implicita nel determinare cosa rientra nella norma e nell'accettabile e cosa, invece, non lo sia. Non solo la cultura e la religione, ma anche la famiglia, il gruppo dei pari, le informazioni a cui si è esposti e l'insieme delle esperienze precedenti di intimità contribuiscono a formare le credenze che l'individuo possiede di sé, della propria sessualità e di se stesso con l'altro. Essendo la sessualità un aspetto che si sviluppa precocemente nell'infanzia, va da sé che le aspettative e le credenze ad essa collegate siano in continua costruzione e molto spesso con radici profondamente radicate nella mente e nell'esperienza dell'individuo. Per questi motivi, influenze negative nel proprio passato e nel proprio presente, insieme ad una mancata rielaborazione positiva dei vissuti, possono condurre a difficoltà nello sperimentare una sessualità soddisfacente e a sviluppare poi un disturbo sessuale.

Come specificato dagli autori, durante la valutazione e la diagnosi di un disturbo sessuale vengono indagati primariamente l'eventuale presenza di cause organiche e prettamente biologiche; una volta però escluse (o preso provvedimenti al riguardo) è necessario spostare l'attenzione ai fattori psicologici, relazionali ed esperienziali, che, in certi casi, possono aver assunto la forma di veri e propri traumi. In questo ultimo caso si può parlare di grossi traumi (grandi T), quali ad esempio abusi, o eventi vissuti soggettivamente come traumatici (piccoli t).

Il trauma è in grado di influire profondamente sulle funzioni vitali di un individuo. Nel momento in cui un soggetto viene esposto ad un evento traumatico, la sessualità, in quanto funzione vitale, rischia di essere compromessa e di assumere caratteristiche sintomatologiche di natura traumatica. In questi casi è necessario non soffermarsi solo sul disturbo sessuale conclamato ma concentrarsi sulla rielaborazione del vissuto traumatico sottostante con L'EMDR (Desensibilizzazione e Rielaborazione attraverso i Movimenti Oculari) così come accennato dagli autori.

QUANDO LA SESSUALITÀ NON SODDISFA

L'EMDR viene effettuato attraverso specifici movimenti oculari o altre forme di stimolazione alternata destra-sinistra; grazie ad essi i ricordi disturbanti legati all'esperienza traumatica vengono desensibilizzati, perdono la loro carica emotiva negativa permettendo l'integrazione degli stessi in uno schema cognitivo emotivo funzionale ed adattivo.

Attualmente, questa psicoterapia viene considerata uno dei maggiori interventi *evidence-based* volti al trattamento del trauma e dei disturbi ad esso correlati, la letteratura scientifica mostra inoltre come i pazienti riescano a ottenere benefici in tempi meno prolungati rispetto ad una psicoterapia tradizionale.

Pertanto l'elaborazione delle esperienze passate legate ad esperienze critiche disturbanti consente di ridare significato alla propria sessualità, fornendo al paziente maggiori capacità per sperimentare con maggiore benessere la propria intimità di coppia.

Questo libro permette, quindi, di avvicinarsi alla realtà dei disturbi sessuali, approfondendo la loro diagnosi e il loro trattamento. La lettura risulta essere scorrevole, arricchita dalla presenza delle vignette che la rendono piacevole, consentendo al lettore di approcciarsi con più facilità e semplicità ad una tematica troppo spesso considerata delicata o, addirittura, un tabù.

Una corretta educazione sessuale, nonché l'elaborazione dei traumi del passato e i triggers del presente, consentono pertanto di accogliere ed intervenire sul sintomo con più motivazione ed efficacia.

Marina Balbo²

² Psicologa Psicoterapeuta; Vice Presidente EMDR.

INTRODUZIONE

Cosa mi ha spinto a scrivere un testo ironico sui disturbi sessuali?

Fondamentalmente due cose: la prima aver letto i libri di Lorenzo Recanatini ed avere avuto la conferma che, attraverso l'ironia ed il fumetto, possono passare in modo immediato e veloce anche concetti complicati o apparentemente lontani dal mondo comune, come i disturbi di personalità.

Seconda, la tanta fatica, sofferenza, spesso vergogna ed imbarazzo che vedo ancora troppo spesso nei pazienti che, più o meno timidamente, riescono a chiedere aiuto e a parlare di difficoltà sessuali.

E allora mi sono detta: perché non diffondere la conoscenza, la possibilità di intravedere una via di uscita su un tema ancora così spinoso e tabù come i disturbi sessuali, usando lo stesso strumento?

Fu così che interpellati il collega Lorenzo e gli feci questa proposta un po' folle, che lui accolse subito con entusiasmo e curiosità.

Nei giorni a seguire parlai con alcune amiche e colleghe di questa idea ed essa venne accolta con interesse e con numerosi commenti positivi, del tipo: "Sarebbe molto utile"; "Spesso si prova ancora vergogna a parlarne..." etc. etc.

Accanto al dare un aiuto a coloro che hanno incontrato o incontreranno, per periodi più o meno lunghi, un disturbo o una disfunzione sessuale, il nostro intento è anche quello di fornire uno strumento fruibile e non troppo complesso a tutti i professionisti non formati in sessuologia ma che si ritrovano ogni giorno ad ascoltare la sofferenza di queste persone: penso agli psicoterapeuti, ginecologi, urologi, andrologi, medici di base, fisioterapisti e osteopati e potrei ancora proseguire l'elenco, in modo da dare loro delle indicazioni per un più funzionale ascolto ed un eventuale invio, il più mirato possibile.

Sta al professionista mettere il paziente nella condizione più comoda per poterne parlare, ma sappiamo bene quanto, se noi stessi abbiamo difficoltà o non conoscenza in un certo ambito, difficilmente la persona che abbiamo davanti ce ne parlerà.

Tempo fa lessi una frase che mi piacque molto: il vero professionista è colui che sa spiegare cose complesse in modo semplice. Mi piacerebbe con questo libro far passare il più possibile questo messaggio: la sessualità è un mondo vasto, ricco e stimolante, anche molto complesso e talvolta fonte di sofferenza ma sono le cose che non conosciamo che ci fanno più paura (altra frase che adoro). Pertanto spero che, al termine della lettura di questo testo, la sessualità e le disfunzioni sessuali possano essere più comprensibili, comunicabili e soprattutto spaventare di meno.

Elena Busso







LA RICERCA DEL PIACERE E' COSI' IMPORTANTE CHE DOPO 30 SECONDI L'HO GIA' RAGGIUNTO!



VADO DI FRETTA... E IN FRETTA VENGO!...



COS'E' IL PUNTO DI "INEVITABILITA' ORGASMICA"?

QUELLO CHE HO APPENA SUPERATO!...



PER EVITARE DI VENIRE PENSO AD ALTRO...

ANCH'IO STO INIZIANDO A PENSARE AD UN ALTRO!...



IL 55% DELLE DONNE
SOSTIENE DI FINGERE
ABITUALMENTE
L'ORGASMO DURANTE
IL COITO...

E IL RESTANTE
45%?

EVITANO DI
FARE SESSO
COL MARITO!



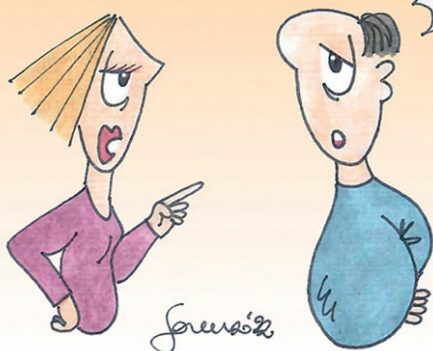
MOLTE DONNE RIESCONO
AD AVERE RAPPORTI
SESSUALI SODDISFACENTI
ANCHE SENZA RAGGIUN-
GERE L'ORGASMO...

CHI SI ACCONTENTA
GODE!



SAI ALMENO DOVE
STA IL MIO CLITORIDE?!

LO CHIEDI A ME?!...
SEI TU QUELLA CHE
SISTEMA LE COSE
IN CASA!...



PREFERISCI L'ORGASMO
"VAGINALE" O QUELLO
"CLITORIDEO"?

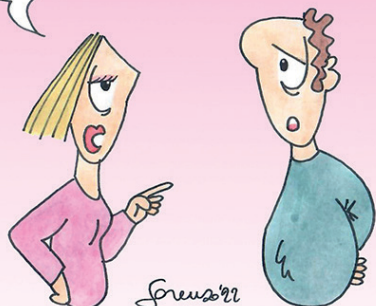
ME NE BASTEREBBE
UNO!...



QUANDO LA SESSUALITÀ NON SODDISFA

IL DESIDERIO FEMMINILE
È LEGATO ALLA QUALITÀ
DELLA RELAZIONE

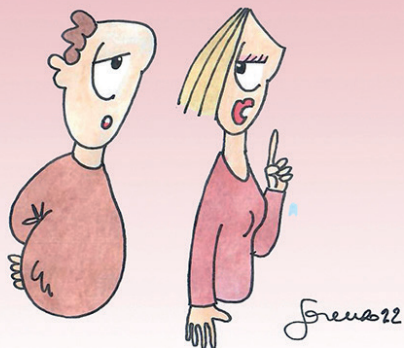
NON È CHE NON MI
PIACE PIÙ FARE L'AMORE,
È CHE NON MI PIACI
PIÙ TU!...



IL GODIMENTO
SESSUALE?...
L'HO PERSO CON
L'ADDIO AL
NUBILATO!



TU CHIAMI
"FRIGIDITÀ"
QUELLO CHE
PER ME È
"BUON GUSTO"!



HO BISOGNO DI
VIVERE LA SESSUALITÀ
A MODO MIO!...

COSA POSSO
FARE PER TE?

TU?...
NIENTE!

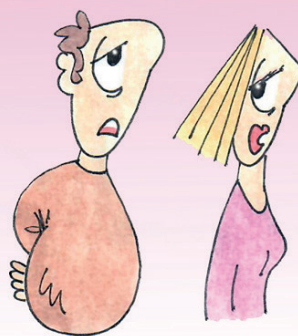


NO DOTTORESSA
NON E' UN DOLORE
SEMPRE PRESENTE...
LO SENTO SOLO QUANDO
FACCIO SESSO CON
MIO MARITO!...



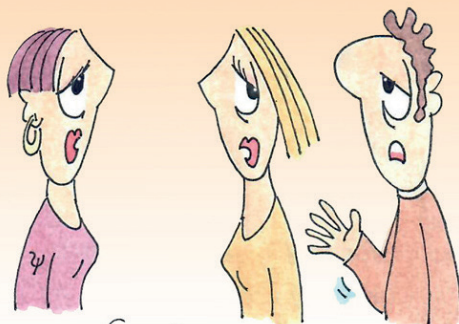
forensi's

VANTAGGI SECONDARI?
CI FACCIAMO DELLE
BELLE DORMITE!...



forensi's

LEI SI IRRIGIDISCE
QUANDO VEDE
IRRIGIDIRSI IL MIO!



forensi's

HA SPOSTATO
IL DOLORE MENTALE
SUL CORPO...

LE MIE PENE
SUL SUO PENE!



forensi's