

CAP 5

ADOLESCENTI E SESSUALITA'

di Flavia Coffari

Nonostante ormai il sesso sia diventato argomento di discussione, di approfondimento e di dibattito in vari contesti, i giovani sentono la necessità di ricevere nuove informazioni che tengano conto delle loro reali esperienze.

Accanto al persistere di un alone di pregiudizio su temi quali l'omosessualità, la masturbazione e la verginità gli adolescenti esprimono da una parte l'importanza da loro attribuita alle prime esperienze sessuali ed il bisogno di consapevolezza personale e dall'altra la tensione di fronte all'ignoto e all'indefinito (il sesso ed il proprio corpo) che genera ansia.

Durante la pubertà, lo sviluppo fisico si caratterizza per il fatto di essere uno dei primi dal punto di vista cronologico e per l'essere direttamente visibile anche da parte dell'osservatore esterno.

I mutamenti dello stato morfologico e funzionale del pre-adolescente hanno sempre una risonanza psicologica, in particolare, i cambiamenti che si realizzano nel periodo adolescenziale richiedono un certo rimaneggiamento dell'identità corporea dell'individuo in quanto hanno in se stessi delle caratteristiche che possono mettere alla prova la capacità di adattamento psicologico dei ragazzi: sono rapidi (perché si realizzano in un breve arco temporale), molteplici (morfologici, sessuali, organici) profondi, ma soprattutto si compiono in un individuo che, a differenza del bambino, né è spettatore consapevole ed è dunque impegnato in un processo di controllo, contenimento, **attribuzione di senso a ciò che gli accade.**

L'esperienza di trasformazione corporea suscita un interesse appassionato: il corpo è minuziosamente percepito, studiato, valutato nel desiderio di scoprirlo, conoscerlo, possederlo e plasmarlo. L'aumentata osservazione di se stessi è accompagnata da una accresciuta capacità osservativa nei confronti dei coetanei, con i quali ci si confronta continuamente soprattutto per valutare la propria inadeguatezza ed il proprio valore personale. L'attenzione verso gli altri e le loro reazioni ai propri mutamenti provoca tuttavia, anche un incremento dell'attenzione verso se stessi.

L'adolescente avverte che il proprio aspetto esteriore è molto importante per essere accettato dagli altri.

Diverse ricerche mostrano come l'immagine corporea abbia un'influenza positiva o negativa sul concetto di sé, a seconda rispettivamente del livello di soddisfazione o insoddisfazione rispetto al proprio aspetto fisico (I mass media non aiutano!).

Anche le relazioni interpersonali risentono del grado di piacevolezza fisica dell'adolescente, che risulta essere uno dei fattori di popolarità presso i pari.

Thornton e Ryckman (1991) hanno trovato che sia il senso di attrazione sia l'efficienza fisica sono correlate significativamente con l'autostima tanto nei ragazzi che nelle ragazze.

Lo sviluppo della conoscenza di sé segue un percorso che va dal corporeo allo psicologico: mentre i **pre-adolescenti per la descrizione di se stessi pongono l'accento sull'aspetto corporeo** e sulle attività fisiche, gli adolescenti fanno sempre più riferimento a concezioni di sé più astratte, più centrate sui tratti di personalità e sui loro modi abituali di essere, pensare ed agire.

In misura crescente i cambiamenti corporei vengono, quindi, integrati come aspetti e secondo Lutte (1987) il fatto che molti ricordino il periodo della pubertà come una fase tranquilla e senza problemi è probabilmente dovuto all'utilizzo di meccanismi di difesa.

Il periodo puberale impone quindi all'adolescente una ridefinizione del rapporto con il proprio corpo sessuato, configurandosi di conseguenza come un momento critico per il consolidamento dell'identità di genere.

Nonostante i mutamenti negli atteggiamenti e nei comportamenti sessuali della popolazione e benché siano aumentate le fonti di informazione disponibili, la maggior parte degli adolescenti giunge alla scoperta della sessualità senza un'informazione/educazione adeguata.

Gli adolescenti infatti, evidenziano tanto il possesso di una conoscenza approssimativa ed imprecisa, quanto il bisogno di continue conferme giacché i canali informativi che essi

generalmente utilizzano sono i coetanei e più raramente i genitori e la scuola. Non dobbiamo dimenticare che l'educazione è, in ogni campo, il migliore strumento preventivo a nostra disposizione.

La pubertà e l'adolescenza sono tappe evolutive fondamentali per l'ampliamento del raggio delle relazioni affettive non più centrate quasi esclusivamente sulla famiglia. Il gruppo dei pari prima ed un partner sessuale poi acquistano un'importanza preponderante.

Il gruppo dei coetanei svolge diverse funzioni tra cui quella di convalidare, tramite il consenso comune ed il senso di intimità, l'identità personale dell'adolescente alla ricerca di un più stabile ruolo sociale.

Perciò il gruppo assolve la funzione di schema di riferimento preciso nella fase di transizione verso ruoli adulti. L'adolescenza rappresenta uno stadio fondamentale di passaggio per la vita mentale dell'individuo per provare i diversi tipi di identità personale, prima di definirsi in modo più radicale per ciò che riguarda i ruoli sociali, sessuali, della professione, del lavoro. L'influenza dipende dal bagaglio psicologico che il ragazzo porta con sé quando entra a far parte del gruppo. Così un adolescente che sia in netto contrasto con i genitori tenderà ad adottare con maggiori probabilità un gruppo di coetanei quale termine di riferimento primario.

L'educazione socio-affettiva si propone di agire a due livelli: individuale e del gruppo-classe.

A livello individuale ha come scopo lo sviluppo dei sentimenti di accettazione di sé e di fiducia nelle proprie capacità, la promozione a risolvere problemi interpersonali ed affrontare situazioni di stress emotivo. Individualmente lo porta a migliorare il rapporto con se stesso, aumentandone l'autostima e sviluppandone la capacità di accettare i propri vissuti, di elaborarli e comunicarli all'interno di un particolare contesto sociale, il gruppo classe.

A livello di gruppo-classe, ha lo scopo di valorizzare le competenze relazionali dei ragazzi, incoraggiando rapporti emotivamente gratificanti e significativi, fondati sull'apertura verso l'altro, sulla realistica percezione del sé e del partner. Mira a promuovere modi di stare insieme in classe fondati sulla cooperazione, solidarietà, soluzione democratica di conflitti e sul mutuo rispetto, stimolando all'interno del gruppo le competenze affettive e cognitive necessarie al raggiungimento di questo obiettivo.

Generalmente gli adolescenti si rivolgono ai consultori familiari ponendo domande che hanno a che fare con la "normalità" dei comportamenti sessuali, con alcune ansie relative al corpo e ai suoi cambiamenti o con la profilassi delle malattie a trasmissione sessuale. In tale ottica è importante che ci sia un'educazione sessuale come intervento preventivo.

E' nella famiglia in particolare che i giovani apprendono le modalità della vita di coppia parentale, acquisendo le regole relazionali su come vengono espressi l'affetto e l'amore. Il rapporto dei figli adolescenti con i propri genitori è caratterizzato tanto dai desideri di vicinanza che da quelli di allontanamento e la comunicazione intorno alla sessualità viene ad essere inglobata in questo meccanismo ambivalente.

Parlare di sessualità in famiglia diventa, quindi, particolarmente difficile sia per i figli, che si rivolgono di conseguenza ad altre fonti, che per i genitori, i quali spesso tendono a delegare tale funzione a figure esterne, non definite, oppure ad affidare al caso la conoscenza di questi argomenti.

Nei genitori emerge la perplessità nel parlare con i figli adolescenti, la mancanza di sicurezza di sapere gestire l'interazione e la preoccupazione di intromettersi nella sessualità emergente del figlio, di scoprire troppo apertamente la propria e la preoccupazione di essere poco informati di fronte a ciò che il figlio può già sapere.

Inoltre, **è diffusa tra i genitori la paura che il parlare di questi temi incoraggi l'attività sessuale dei ragazzi stessi.** Proprio per le ambivalenze e le conflittualità denunciate dai genitori e dai figli, che caratterizzano l'interazione di queste tematiche in famiglia, si può dedurre che tale contesto non può e forse non deve, costituire l'ambito di riferimento esclusivo per gli adolescenti in tema di educazione alla sessualità, ma deve prevedere la costante e continua collaborazione con altre strutture deputate a questo compito.

Probabilmente la via migliore per un corretto intervento di educazione sessuale rimane quello di dare ai giovani la possibilità di confrontarsi su questi argomenti attraverso molte fonti di informazione, vedendo uniti in un unico fronte i genitori, la scuola, il consultorio, i coetanei, i mass-media ecc.

Bibliografia

Simonelli C., 2000, I cambiamenti corporei e la sessualità in adolescenza, Rivista di Sessuologia Clinica VI – 99/2, 53-58, Franco Angeli.

Simonelli C., 2000, L'educazione psico-affettiva nella scuola, Rivista di Sessuologia Clinica VI – 99/2, 59-64, Franco Angeli.

Simonelli C., 2000, Ricerca su un campione di studenti e insegnanti e insegnanti di scuola media sull'educazione socio-affettiva, Rivista di Sessuologia Clinica VI – 99/2, 65-86, Franco Angeli.

Simonelli C., 2000, L'educazione psico-affettiva nei consultori per gli adolescenti, Rivista di Sessuologia Clinica VI - 99/1, 31-37, Franco Angeli.

I giovani e l'educazione sessuale

L'entusiasmo per la scoperta della sessualità, ma anche un corretto quadro di valori e comportamenti.

*Publicato il 16/03/08 in Sesso e psiche,
Sessualità|TAG: sessualità, educazione
sessuale, adolescenti e sesso*

FacebookTwitter

Chi ha visto questo ha visto anche Adele dimagrita e sexy sulla copertina di Vogue.

Adele vive il suo momento d'oro. Ha trionfato alla notte dei...

Primi amori sotto il sole. La stagione più luminosa della vita e dell'anno è appena cominciata. E porta con sé incontri magici, passioni travolgenti, promesse di fedeltà eterna. I primi amori sono così totalizzanti e "puri", da essere vissuti quasi come talismani protettivi nei confronti di tutti e di tutto.

La giovane coppia, che assapora la calda natura estiva e il risveglio dei sensi, si crede lontana anni luce da qualunque ostacolo, immune dalle malattie. Anche da quelle sessualmente trasmesse, come Papilloma virus, Chlamydia, Aids, epatiti.

Le emozioni forti e l'inesperienza rendono incoscienti e inducono a correre pesanti rischi, sorvolando su norme igienico-preventive tanto semplici quanto fondamentali per la salute propria e del partner.

Gli adolescenti innamorati spesso ignorano o sottovalutano l'importanza della doppia protezione contraccettiva, sono poco attenti alle buone abitudini igieniche generali e a quelle particolari in caso di rapporti intimi, non ascoltano i segnali del corpo, anche quando suggerirebbero di affidarsi a un ginecologo o a un andrologo. Ma non è sempre "tutta colpa dell'età".

L'educazione sessuale è un patrimonio di comportamenti e valori che viene trasmesso in famiglia, attraverso un dialogo aperto tra genitori e figli; sui banchi di scuola, attraverso un insegnamento intelligente e libero; nello studio del medico di famiglia o dello specialista, attraverso un rapporto di fiducia ed empatia.

Tutti sono chiamati in causa per difendere i "propri" ragazzi dall'allarmante espansione delle malattie a trasmissione sessuale. Ma anche i ragazzi devono fare la loro parte per auto-difendersi e difendere i propri coetanei.

Ecco come.

Ne parliamo con la Professoressa Alessandra Graziottin, Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica "San Raffaele Resnati" a Milano.

Professoressa Graziottin, partiamo dalla croce e delizia degli adolescenti: la temuta, sognata "prima volta". Molte fanciulle la vivono proprio durante le vacanze estive, complici l'atmosfera particolare e un po' più di libertà...

Sì, oggi far l'amore per la prima volta è più "facile" soprattutto per la maggiore e più precoce disponibilità all'intimità fisica in entrambi i sessi. Ma questo non la rende più "facile", cioè più stimolante o soddisfacente.

L'ADOLESCENZA

L'adolescenza è una delle stagioni più complesse e difficili da gestire nella vita dell'individuo. È questo il periodo dei grandi cambiamenti, dei grandi problemi e della difficoltà di impatto con il mondo degli adulti e con l'ambiente circostante.

L'obiettivo di questo studio è quello di cercare di operare una sintesi delle conoscenze disponibili attualmente e di consentire al lettore, con una forma piana e discorsiva, di saperne di più ed essere pienamente informato.

Questo studio segna una svolta nella definizione del concetto di adolescenza: da sempre considerata come "età ingrata", "di crisi", di emarginazione, viene presentata come un'età vulnerabile e meravigliosa, una dimensione dell'esistenza umana da proteggere e preservare.

Per Françoise Dolto l'adolescenza non è un preciso periodo della vita, ma un tempo soggettivo, "una zona turbolenta che ognuno vive... secondo un ritmo individuale". Un libro che va oltre la dimensione della guida psicopedagogica: una richiesta agli adulti, genitori ed educatori affinché prendano coscienza delle proprie responsabilità, superando le incomprensioni e accantonando i principi di autoritarismo, per aprirsi al riconoscimento e all'accettazione dei valori dell'adolescenza.

I SEGUENTI LIBRI SONO INDICATI E DA ACQUISTARE PER L'APPROFONDIMENTO...

L'ETÀ DELL'ORO

Adolescenti tra sogno ed esperienza

Fabbrini A. - Feltrinelli 1992

EDUCAZIONE EMOTIVA AFFETTIVA SESSUALE

Roberta Giommi, G. D'Anna - D'Anna Editore 2003

L'obiettivo del libro è accompagnare la crescita dei ragazzi e delle ragazze.

Il percorso inizia con la conoscenza del proprio corpo, con la scoperta delle sensazioni e delle emozioni per poter capire meglio se stessi e gli altri, per aiutarli ad "apprendere" e a costruire relazioni positive, a muoversi nel mondo dei sentimenti, a fare le scelte giuste e costruire progetti per il futuro: l'obiettivo è dare risposta agli adolescenti, alle loro paure, incertezze, speranze, desideri.

Il volume presenta in modo scientifico ma semplice, l'anatomia e la fisiologia del corpo femminile e maschile in relazione alla sessualità, e i problemi che possono accompagnare lo sviluppo. È uno studio delle modalità che permettono di favorire la competenza nei rapporti con i pari, i genitori, gli adulti, e offre strumenti per favorire l'autostima e per migliorare il benessere. Contiene rubriche: "sarà vero, sarà falso" con le risposte alle domande che più frequentemente pongono i giovani agli esperti; "conoscersi-cambiarsi", con esercizi che permettono di riflettere per acquisire una maggior consapevolezza di se stessi.

Il libro è rivolto anche a tutti gli adulti che desiderano conoscere i problemi della crescita, che sentono la responsabilità di capire il mondo dei giovani e vogliono dare delle risposte di aiuto.

SESSO: Per molte donne è solo dolore, ecco perché

Il vaginismo è una patologia tanto imbarazzante quanto nota che, le donne che ne sono affette, non affrontano di buon grado. Il termine scientifico per questa malattia è "dispareunia" e consiste in un disturbo a causa del quale, durante la penetrazione, si ha una contrazione involontaria dei muscoli della vagina che rende estremamente doloroso il coito, ostacolando irrimediabilmente il rapporto. Si calcola che questo disturbo affligga il 2% circa delle donne, ma la percentuale sale in rapporto all'età, all'educazione sessuale ricevuta e alla concomitanza di altre patologie genitali. Le statistiche indicano inoltre che, spesso, questa difficoltà nel portare a termine il coito induce a problemi gravi nella coppia per cui sono tanti i casi di matrimonio cosiddetto "bianco".

Le cause possono essere molteplici, ma in particolare gli studiosi hanno individuato tre fattori principali: il primo è di natura psicosessuale (educazione sessuale troppo restrittiva, senso di vergogna, eccessivo pudore); segue poi il fattore di coppia, come ad esempio la paura da parte di lei di essere penetrata e quella di lui di penetrare e, in ultima istanza, ma sicuramente non

trascurabile, il fattore biologico, o neurobiologico come ansia, attacchi di panico e fobie di varia natura. I medici assicurano tuttavia che, nei casi di vaginismo di media entità, le probabilità di guarigione sono molto elevate.

Bisogna innanzitutto effettuare una diagnosi precoce e quindi, i ginecologi, consigliano di ricercare eventuali sintomi già a partire dall'età adolescenziale. La terapia poi sarà finalizzata a rimuovere le cause di natura psicosessuale; indurre la paziente a "esercitare" la muscolatura vaginale per eliminarne la tensione e individuare, quindi curare, eventuali altre patologie genitali. Naturalmente, in concomitanza con questi interventi il rapporto col proprio compagno assume fondamentale importanza. Occorre quindi combattere l'angoscia della penetrazione, cercando di instaurare col partner un approccio sessuale più sereno e puntare l'attenzione sul piacere che può derivare dalla complicità sessuale.

Sessualità e sessuologia

*26-01-2012 / RICERCA SCIENTIFICA / ILARIA PAOLI**

LUCCA, 26 gennaio

La sessualità è un termine che racchiude una dimensione molto più ricca di quello che la cultura più comune ha sempre definito. La sessualità può racchiudere e riflettere ciò che l'individuo è e percepisce di sé e del mondo. Riflettere non solo **la personalità, ma anche il modo in cui esso si relaziona con se stesso e con gli altri.**

La sessualità racchiude creatività, affetti, gioco, condivisione e anche il desiderio di dare alla luce un figlio.

La sessualità, dunque, è un insieme complesso di molti fattori, di sensazioni, emozioni, sentimenti, rapporti tra persone, regole, confini, ma anche, di funzioni fondamentali, come quella ludica, relazionale e riproduttiva. Alternativamente, l'individuo sceglie a quale di queste funzioni dare la priorità.

Per funzione ludica s'intende tutte quelle sensazioni, emozioni e capacità che, a partire dalla prima infanzia, permettono al soggetto di scoprire ciò che piace e ciò che non piace e di esprimere bisogni e desideri. Il corpo diviene una fonte di piacere e mezzo d'incontro, con gli altri, strumento attraverso il quale si comunicano sensazioni e desideri.

La sessualità esprime una funzione relazionale: la relazione con se stessi, con la propria identità, con il corpo, tra i sessi. La relazione può essere un semplice riconoscimento nelle storie brevi e occasionali o può, partendo, dall'attrazione o lo scambio fisico fra due persone, muovere verso il desiderio di approfondire la conoscenza, i gusti, i valori, gli interessi. L'integrazione tra le diverse dimensioni quali, quella intrapsichica, relazionale, corporea e sessuale, rappresenta un obiettivo del processo di maturazione soggettivo e relazionale.

La terza funzione della sessualità è quella riproduttiva: essa esprime un progetto esistenziale, in cui entra in gioco anche il desiderio di maternità e paternità.

La sessuologia è, quindi, la scienza che studia la sessualità e ne riconosce le aree più significative in cui cimentarsi: l'identità sessuale, la funzione sessuale, e la relazione di coppia. Queste interagiscono tra loro.

L'identità sessuale è ciò che comprende l'identità di genere, di ruolo, di meta o orientamento.

La funzione sessuale è il termine che include il desiderio sessuale, l'eccitazione, l'orgasmo e la soddisfazione.

La relazione di coppia raccoglie le dinamiche affettive, d'amore, passione, intimità, gli stili comunicativi, le dinamiche di potere e di controllo, il rapporto sessuale e la sua qualità, il tipo di relazione in base al genere (eterosessuale o omosessuale) dei partner.

La sessuologia attraverso l'indagine di queste dimensioni, focalizza il suo studio sulle disfunzioni della sessualità. Tracciando un continuum si possono descrivere le disfunzioni sessuali maschili e femminili partendo da un estremo in cui il disagio è espresso da una insoddisfazione (ossia in cui il soggetto vive una condizione di frustrazione di tipo emotivo o affettivo, ma comunque mantenendo una potenziale integrità della risposta fisiologica), o aggravandosi, da una disfunzione (con o senza modificazioni patologiche), fino ad arrivare alla patologia, che si complica anche nella dimensione biologica.

LA MASTURBAZIONE, UN COMPORTAMENTO DI TRANSIZIONE*

In generale, nella classificazione sessuale la masturbazione è collocata in un posto a parte e –di solito- non è inserita tra le deviazioni del comportamento sessuale. Infatti il comportamento masturbatorio in alcune epoche della vita è, come vedremo, del tutto fisiologico, mentre in altre appare alle volte determinato da stati psicologici narcisistici. (...) in tutta la cultura europea nel suo complesso la masturbazione era considerata un perverso sessuale assai grave, tale da procurare a chi lo praticava gravi danni come malattie mentali, «esaurimenti» fisici, indebolimento della «vis genitilis», menomazioni ai discendenti, etc. (...) in realtà il significato della masturbazione può essere colto solo con un esame genetico del suo nascere ed eclissarsi. La masturbazione inizia a manifestarsi nella fase di passaggio da una condizione di dipendenza assoluta ad una di dipendenza relativa con lo sviluppo e l'investimento del proprio Sé e del proprio corpo. (...)

Come abbiamo visto la masturbazione inizia precocemente al fine di controllare e superare una realtà del tutto asimmetrica: l'onnipotenza materna e l'onnipotenza infantile; il bambino cerca in qualche modo di diventare indipendente, anche se in modo narcisistico. La masturbazione quindi può essere definita come un narcisismo recuperato attraverso un compromesso con il proprio sé corporeo e con il mondo della realtà ed è una tappa evolutiva fondamentale. (...)

In definitiva la masturbazione è una normale tappa dello sviluppo sessuale di ogni individuo, analoga ai desideri scopofili ed esibizionistici dei bambini. Essa non è mai causa di alterazioni psichiche, se non nella misura con cui viene inadeguatamente repressa e giudicata; infatti gli unici danni sicuramente derivanti

dalla pratica della masturbazione sono dovuti alla riprovazione che questo atto generalmente provoca.

La pratica della masturbazione non può certo essere incoraggiata – infatti oltre agli eventuali sensi di colpa di cui abbiamo parlato sopra, vi può essere l'insoddisfazione per non aver compiuto un completo rapporto sessuale (...).

Se la masturbazione è praticata eccessivamente o esclusivamente o è preferita (particolarmente quando esista la possibilità di avere rapporti sessuali) è espressione invece di alterazioni psichiche e di situazioni conflittuali (...). D'altra parte si può dire che l'assenza completa di atti masturbatori (specie nel periodo adolescenziale) potrebbe considerarsi indicativa di inibizione sessuale eccessiva.

* F. GIBERTI-R. ROSSI, *Manuale di Psichiatria*, La Nuova Libreria, Milano 1980 pp.200-202.

LA MASTURBAZIONE**

Per rispondere devo fare una premessa: la masturbazione dura tutta la vita. Però viene praticata con maggior frequenza e diffusione durante l'adolescenza: bisogna pensare che è anche l'ultimo stadio della conoscenza del proprio corpo. (...)

Appurato che la masturbazione, senza eccessi nevrotici, è una cosa innocua e addirittura utile per uno sviluppo psicofisico equilibrato dell'adolescente, bisognerebbe capire qualcosa di più. E cioè: qual è il significato? Qual è il motivo e quali sono i motivi per cui ci si masturba? La risposta forse non è così ovvia come si potrebbe immaginare. E comunque chiarire bene perché ad un certo punto una

persona prova l'impulso di mettere la mano sul suo sesso e stimolarlo, fare piena luce su quest'atto e i suoi motivi, può servire ad accettarlo – e accettarsi – molto meglio.

Ci sono molti motivi e situazioni che portano a masturbarsi. Cominciamo dal più noto e prevedibile: la tensione dovuta all'astinenza. La carica erotica più elementare e biologica preme, provoca erezioni prolungate, «sete» di contatto, turgore, e deve trovare uno sfogo. Un secondo motivo, affine a questo ma diverso, è il trovare sollievo da insistenti pensieri erotici che non danno tregua, distolgono continuamente l'attenzione, danno sofferenza psichica e possono spesso sfociare anche in comportamenti ed atteggiamenti aggressivi nei confronti dell'oggetto sessuale.

La masturbazione allora permette di scaricare queste pulsioni ristabilendo di nuovo un rapporto reale con la persona o l'immagine oggetto del desiderio sessuale. Terzo motivo è una sorta di «prova di efficienza»: tra ragazzi - amici o amiche - si parla spesso di sesso e di masturbazione. Il ragazzo può voler controllare se anche lui è capace di eiaculare; e la ragazza se prova anche lei le

sensazioni che le hanno detto. (...) Motivo affine a questo è il desiderio di piacevolezza, di «morbidezza», di darsi affetto e dolcezza: se queste cose non te le offre nessuno, provvedi da solo.

** E. OCCHIPINTI-D. RAZZOLI, *I nostri ragazzi si confessano*, CDE, Milano 1985, pp. 44-45.

LA SESSUALITÀ DURANTE L'ADOLESCENZA

A causa della **massiva esposizione ai media e ad altre influenze culturali**, è sempre **maggiore il numero di adolescenti che affrontano la sessualità prematuramente**. Questo può essere rischioso se non si hanno tutte le informazioni adeguate a riguardo, soprattutto quando i rapporti sessuali si sovrappongono ad altri comportamenti a rischio (es. rapporti non protetti, abuso di sostanze, ecc.); perciò **è importante che i giovani ricevano informazioni corrette sulle malattie sessualmente trasmissibili, sulla contraccezione e sul funzionamento dell'organismo, in particolare sulla risposta sessuale e sull'anatomia e fisiologia degli organi genitali**.

Questi contenuti possono essere chiesti ed esplicitati in famiglia, ma **il più delle volte i ragazzi si informano dagli amici o su internet**.

Oggi la velocità delle richieste sociali porta spesso a non tollerare l'attesa, e questo può essere deleterio per un adolescente che si trova a dover mettere da parte delle emozioni che si fanno strada, emozioni che ancora non conosce e che fanno parte integrante della sessualità e dei rapporti tra i pari. Senza questo sfociare di emozioni e sentimenti, che spesso si manifestano negli improvvisi innamoramenti, e che sono necessari per spostare all'esterno l'affettività prima rivolta esclusivamente alla famiglia, risulta più difficile per l'adolescente acquisire un'autonomia.

Nel contorno sociale **si nota un'anticipazione dei modelli femminili**, ad esempio nelle riviste di moda femminile si può notare che le ragazze svestite sono molto giovani e le barbie sono un modello molto femminile; al contrario **c'è un ritardo dei modelli maschili in quanto il maschio è considerato di più "l'amicone"**.

Inoltre è presente un'estensione temporale dei comportamenti, ovvero iniziano prima i comportamenti di specializzazione sessuale e vengono protratti per tempi più lunghi.

Negli interventi di educazione sessuale con gli adolescenti occorre fare attenzione a:

- Comprensione del significato simbolico della fertilità maschile e femminile da parte dei ragazzi.
- Consapevolezza delle parti interne, dell'anatomia e della fisiologia degli organi sessuali e cancellare le false credenze.
- Tema dell'identità: in adolescenza non si può parlare di omosessualità ma di esperienze (Kaplan).
- Modificazione dello schema corporeo.

Ci sono diverse tappe evolutive: l'adolescenza passa attraverso la ridefinizione del sesso biologico, dei ruoli del comportamento ritenuti corretti per maschi e femmine e delle relazioni tra i sessi.

Esiste comunque una differenza fondamentale tra lo sviluppo femminile e quello maschile: **quello femminile avviene per rottura (mestruazioni, prima volta, gravidanza, parto e menopausa), mentre quello maschile avviene per continuità con aumento delle paure (paura della dimensione, paura del funzionamento, confronto col mondo dei pari)**.

Pertanto, con gli adolescenti occorre lavorare per diminuire le loro paure.

I maschi si devono anche confrontare con i maschi del passato; inoltre con la gravidanza riemerge la disparità sessuale attraverso la quale le donne sperimentano il potere di dare la vita mentre gli uomini no.

In generale le paure della sessualità possono essere così sintetizzate:

- Paura del non essere normali
- Paura di non essere all'altezza
- Ansia da prestazione
- Paura di non essere desiderati e amati

Per lenire tutte queste paure nella coppia adolescente non sono importanti solo l'innamoramento e –soprattutto- l'amore, ma anche il bisogno di rassicurazione, il bisogno di protezione.

Il bisogno di esperienze, che è comunque sempre presente, permette/promette di sperimentarsi e di capire ciò che piace.

Lo scoprire il piacere della sessualità coincide con il conoscere i propri sogni e i propri desideri, conoscere i propri gusti, anche emotivi.

Un altro aspetto importante nell'intervento con gli adolescenti (sia da parte dell'educazione genitoriale che nell'ambito istituzionale) sono...

- le **difficoltà dell'accettare il proprio corpo**, un corpo in rapida crescita, che acquisisce forza e che assume i connotati sessuali;
- c'è poi un cambiamento fisiologico dettato dai moti ormonali e ad una nuova sensorialità che si fa strada e che si fa fatica a comprendere;
- ma anche all'esposizione continua alle mode della bellezza, spesso troppo contrastanti alla sensorialità.

Per questo in questa fascia d'età sono più frequenti le richieste di sottoporsi a chirurgia estetica e il sorgere dei disturbi del comportamento alimentare.

Riferimenti bibliografici:

Rispoli L. "Esperienze di Base e Sviluppo del Sé- L'evolutiva nella Psicoterapia Funzionale", Franco Angeli, 2004

Simonelli C., 2000, I cambiamenti corporei e la sessualità in adolescenza, Rivista di Sessuologia Clinica VI – 99/2, 53-58, Franco Angeli.

Delia Vaccarello, L'amore secondo noi, ragazzi e ragazze alla ricerca dell'identità, Oscar Mondadori, 2005.

Astinenza sessuale

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

L'astinenza sessuale è l'abitudine a rinunciare a tutti gli aspetti che riguardano la vita sessuale. Generalmente lo si fa deliberatamente, per ragioni religiose o filosofiche, ma vi possono essere anche finalità pratiche, come ad esempio voler evitare gravidanze indesiderate, HIV ed altre malattie sessualmente trasmissibili o ragioni psico-sociologiche (ad es., depressione, fobia sociale), esperienze passate negative, o per restrizioni imposte dalla legge come avviene nelle carceri e, generalmente, in quelle che vengono definite istituzioni totali [1].

Di astinenza sessuale si è discusso dall'antichità, sia per le relazioni omosessuali sia per quelle eterosessuali (vedi amore platonico).

Per approfondire, vedi la voce Castità.

Molte religioni e sistemi etici proibiscono la fornicazione, cioè gli atti sessuali fra persone non sposate fra loro: fra queste la maggior parte delle confessioni induiste, l'ebraismo, il Cristianesimo e l'Islam e storicamente molti sistemi giuridici e sociali.

In tali contesti, l'astinenza sessuale era ed è prescritta per le persone non sposate.

Il termine castità a volte è usato come sinonimo di astinenza sessuale, ma il concetto di castità muta in riferimento al ruolo della persona nella società. Nella maggior parte dei contesti culturali, etici e religiosi, il coito (interrotto) all'interno del matrimonio monogamo non è considerato una violazione della castità.

L'astinenza sessuale per tutta la vita e almeno per un lungo periodo, spesso associata all'ascetismo religioso, si distingue dalla castità prematrimoniale. L'astinenza è spesso considerata come un atto di autocontrollo sopra la pulsione sessuale. La mostra di forza di carattere fa dell'astinente un esempio per chi non riesce a contenersi. Altre volte, l'astinenza è stata percepita come un grave disagio sociale praticato da coloro che rifiutano di stabilire un rapporto con il mondo materiale e fisico. Alcuni gruppi che propongono l'astinenza sessuale la considerano un mezzo essenziale per raggiungere una particolare condizione intellettuale o spirituale o ritengono che la castità permetta di conseguire l'autocontrollo o l'autocoscienza.[2]

In molte religioni, la castità è richiesta per il clero. In alcune religioni poi, compreso il cattolicesimo e altre confessioni cristiane, il celibato è richiesto ai sacerdoti e ai religiosi.

Mentre sono esistite culture che hanno raggiunto l'astinenza sessuale totale, come nel caso della castrazione rituale, è improbabile che una di esse possa sopravvivere per un lungo periodo di tempo, a causa dell'assenza di riproduzione.

Astinenza come stile di vita

Sebbene molte persone si astengano dai rapporti sessuali per ragioni complesse come la religione o la moralità, altre persone praticano l'astinenza sessuale come semplice possibilità. Le persone che compiono questa scelta possono avere una repulsione per il sesso (antisessualità) o possono essere semplicemente non interessati ad esso (asessualità). Possono ritenere il sesso una parte non necessaria della vita umana. Come per altre scelte di vita, questo atteggiamento verso il sesso può variare grandemente. Alcuni ammettono il sesso per la riproduzione, alcuni sono coinvolti in relazioni romantiche e altri praticano la masturbazione.

L'astinenza vista dalla medicina del passato

Lungo la storia e soprattutto prima del XX secolo, vi fu chi ritenne che l'astinenza sessuale potesse portare considerevoli vantaggi per la salute. Per i maschi, la mancanza di astinenza si pensava potesse portare a una riduzione della vitalità. In tempi moderni, l'argomento fu affrontato in termini biologici, sostenendo che la mancanza di liquido seminale provocasse un impoverimento di nutrienti come la lecitina e il fosforo, che si trovano ad alti livelli nel cervello. La conservazione del liquido seminale servirebbe al loro riassorbimento nella circolazione sanguigna e aiuterebbe il sano sviluppo del corpo. Prima della "rivoluzione sessuale" degli anni sessanta, molti medici credevano che numerose patologie mentali e fisiche degli uomini fossero causate primariamente da perdita di nutrienti attraverso l'eiaculazione e che la conservazione dello sperma migliorasse la salute, la vitalità e la prestanza intellettuale.

Questo si applicava anche alla masturbazione, che alcuni ritenevano potesse condurre all'incontinenza notturna e alla pelosità del palmo delle mani.

Raymond W. Bernard, nel saggio intitolato *La scienza scopre il valore fisiologico della continenza* (1957) affermava:

"È chiaro che c'è un'importante relazione fisiologica interna fra le secrezioni delle ghiandole sessuali e il sistema nervoso centrale, che la perdita di queste secrezioni, volontaria o involontaria, esercita un effetto dannoso sul nutrimento e sulla vitalità dei nervi e del cervello, mentre, per converso, la conservazione di queste secrezioni ha un effetto rivitalizzante sul sistema nervoso, un effetto rigenerante sulle ghiandole endocrine e un effetto di ringiovanimento sull'organismo nel suo complesso."

La ricerca moderna sull'astinenza

A partire dal 1957, nessun effetto negativo è stato osservato in relazione ad una frequente attività sessuale, mentre molti studi hanno dimostrato consistenti vantaggi in termini di salute. Uno studio suggerisce che la frequente eiaculazione possa portare ad un minore rischio di cancro alla prostata.[3] Inoltre, numerosi studi indicano che l'eccessiva repressione dell'istinto sessuale conduce ad un aumento del livello generale di aggressività di una data società. Ad esempio, lo psicologo J.M. Prescott, in una ricerca interculturale pubblicata sul *The Bulletin of Atomic Scientists* (1975), affermò che le culture che proibivano il sesso prematrimoniale erano piagate da atti di violenza e tendevano ad avere maggiori tassi di criminalità e di violenza. Prescott individuò una relazione fra repressione sessuale e aggressività, insensibilità, comportamenti criminali e una maggiore probabilità di uccidere e torturare i nemici.

Nel 1997, la rivista *Forbes* riferì di "uno dei più credibili studi che correlava in particolare la salute con la frequenza dei rapporti sessuali". La Queens university di Belfast aveva infatti seguito la mortalità di circa 1000 uomini di mezza età in un periodo di dieci anni. Lo studio, pubblicato nel 1997 nel *British Medical Journal*, riscontrò che "gli uomini che avevano avuto la più alta frequenza di orgasmi, godevano di un tasso di mortalità dimezzato rispetto ai meno attivi sessualmente". Lo studio citava a sua volta altre ricerche, che mostravano come fare sesso almeno poche volte a settimana può essere associato con aumento delle capacità olfattive, ridotto rischio di cardiopatie, perdita di peso e in generale benessere fisico, riduzione della depressione (nelle donne), maggiore serenità, riduzione di raffreddori e stati febbrili, miglioramento del controllo della funzione della vescica, dentatura più sana e migliore funzionamento della prostata. La ricerca citava uno studio pubblicato dal *British Journal of*

Urology International, che indicava come gli uomini nell'arco di 20 anni possono ridurre di circa un terzo le probabilità di incorrere in un cancro della prostata, eiaculando almeno cinque volte a settimana[4].

Castità e religioni

La castità è una virtù praticata dai fedeli di molte religioni, come i cristiani e i musulmani. Prevede generalmente l'astinenza dal sesso per chi non è sposato oppure la fedeltà al proprio sposo. In molte religioni, alcuni gruppi di persone devono rispettare il celibato, astenersi completamente dal sesso e restare celibi o nubili. Fra questi gruppi vi sono i monaci, le suore e i preti della maggior parte delle confessioni cristiane. Per i cattolici, tutti sono chiamati alla castità sia chi abbia contratto il matrimonio, sia chi non l'abbia contratto, sia chi appartiene ad un ordine religioso. La castità dimostra il rispetto per il prossimo e per la sua dignità, specialmente in un contesto sessuale. Il sesso con il proprio sposo non è contrario alla castità, finché la coppia è aperta all'accoglienza di eventuali figli; in quest'ottica, i contraccettivi violano la vera castità.

Nel Cristianesimo, il rapporto sessuale è riferito sempre al contesto del matrimonio; di conseguenza, si presuppone l'astinenza da parte delle persone non sposate. Ma per gli sposi, l'apostolo Paolo scrive che non dovrebbero privarsi l'uno dell'altro, eccetto per il tempo della preghiera individuale.

L'Ebraismo ortodosso proibisce i rapporti fuori dal matrimonio (chiamati *zenuth* o *promiscuità*), ma non prevede l'astinenza per particolari gruppi di persone. Infatti, praticamente ci si aspetta che gli uomini che ricoprono ruoli religiosi, ad esempio i rabbini, siano sposati. L'astinenza si pratica durante le mestruazioni e durante la settimana dopo la fine del ciclo (legge di *niddah*), come nel periodo successivo al parto.

Anche l'Islam proibisce i rapporti fuori dal matrimonio; tuttavia, mantenere il celibato come atto di pietà è fortemente scoraggiato e il matrimonio per tutti quelli che sono idonei è fortemente incoraggiato. Analogamente all'ebraismo, l'astinenza è praticata durante le mestruazioni. L'astinenza sessuale è praticata anche dall'alba al tramonto durante il digiuno di *ramadan* e durante altri giorni di digiuno.

La tradizione induista del *Brahmacharya* pone un'enfasi particolare sull'astinenza sessuale come mezzo per indirizzare l'energia del corpo e della mente verso l'obiettivo della realizzazione spirituale. Negli uomini, il seme (detto *veerya*) è considerato sacro, e la sua preservazione, fatta eccezione per l'uso procreativo, e conversione nella più grande energia della vita (detta *ojas*) è considerata essenziale per lo sviluppo di più elevate capacità intellettuali e spirituali.

Nella tradizione *Vedānta* dell'Induismo, il *Brahman* (l'essere infinito) è considerato come il vero Sé del tutto, e la personalità ego-centrata come un sé di minore importanza. La condizione nella quale una persona è centrata sull'io anziché sul Sé, è considerata come generatrice di ignoranza, la quale scatena problemi sia nel mondo sia nella vita individuale di questa persona. Tutti i desideri connessi alla soddisfazione individuale sono perciò considerati fondati sull'ignoranza, giacché il vero Sé pervade il tutto, e quindi è senza desiderio per altro che non sia Sé stesso.

La maggior parte delle tradizioni spirituali condivide la visione secondo cui gli uomini sono essenzialmente esseri spirituali, e ritiene che un'eccessiva indulgenza nei confronti dei piaceri fisici e dei sensi allontana l'uomo dalla conoscenza spirituale di sé stesso.

Nel Buddismo, legarsi alle cose effimere è considerata una delle maggiori cause di sofferenza. Il sesso è evidentemente la fonte del più resistente nesso con il mondo delle apparenze, del divenire, che un essere umano può stabilire. Perciò, nel buddismo, il celibato è considerato essenziale per ottenere il Nirvana, ovvero la liberazione dalle sofferenze.

Movimenti moderni per l'astinenza

L'astinenza è raccomandata come metodo per evitare la gravidanza e le malattie sessualmente trasmissibili. Senza contatto sessuale, è impossibile concepire un figlio (se non con l'inseminazione artificiale). Evitando l'esposizione degli organi genitali ad altre persone, si evita

anche la trasmissione sessuale di molte malattie. Si noti, comunque, che molte di queste malattie possono essere trasmesse per altra via.

Alcune malattie sessualmente trasmissibili (come il condiloma acuminato dovuto al virus del papilloma umano) sono trasmesse attraverso lo sfregamento della pelle e non possono essere prevenute usando un preservativo. Inoltre, alcuni non considerano il sesso orale o altre pratiche come violazioni dell'astinenza. Uno studio afferma che il 55% degli studenti dei college che dichiarava di praticare l'astinenza sessuale, ricorreva al sesso orale. Molte di queste pratiche possono trasmettere le malattie sessualmente trasmissibili.[5]

Comunque, alcuni critici notano che molti programmi educativi di astinenza prevedono informazioni, che sebbene veritiere, sono fuorvianti. Ad esempio, molti programmi esagerano i rischi del sesso orale; il rischio di esposizione all'HIV attraverso la saliva è significativamente minore del contatto con il seme. Inoltre, l'HIV ha molte più probabilità di essere trasmesso attraverso la saliva quando il soggetto è già affetto da un'altra malattia sessualmente trasmissibile, come la sifilide. Studi epidemiologici provenienti dall'Africa sub-sahariana, dall'Europa e dall'America settentrionale affermano che il rischio di contrarre l'HIV in presenza di un'ulcera genitale, come quelle causate dalla sifilide, è circa quattro volte maggiore.

I sostenitori dell'astinenza affermano anche altri vantaggi, come la protezione dalle gravidanze in giovane età e la conseguente capacità di concentrarsi sull'istruzione e sulla costruzione di un futuro.

Molti critici dei programmi di promozione dell'astinenza sostengono che questi programmi non costituiscono un metodo efficace per diminuire l'occorrenza di malattie e di gravidanze indesiderate. Mentre i sostenitori dell'astinenza affermano che l'astinenza sia l'unico metodo di controllo delle nascite con un'efficacia del 100% di successo, i detrattori controbattono che l'astinenza è efficace al 100% solo se utilizzata perfettamente, mentre la natura umana porta nella pratica ad un alto tasso di errore. [6]

La gravidanza può anche essere evitata mediante l'astinenza selettiva. Questo metodo è conosciuto anche come riconoscimento della fertilità. Per essere efficace, i partner devono astenersi dal sesso per un periodo sufficiente per assicurarsi che gli spermatozoi (che hanno una vita di 5-6 giorni) non possano fecondare un ovulo (che ha una vita di 48 ore). Ci sono molti tipi di riconoscimento della fertilità. I metodi di osservazione, come il metodo sintotermico possono raggiungere un tasso di errore per l'uso corretto dell'1% all'anno, con un periodo di astinenza di due settimane. [7]

Secondo il WHO, questo metodo ha una percentuale di fallimento del 25%.[7] Statistical methods such as the Standard Days Method have higher correct-use failure rates.

Organizzazioni come il SIECUS hanno sviluppato programmi dedicati all'astinenza esclusiva basati sul timore, e creati con lo scopo di controllare il comportamento sessuale giovanile instillando paura, vergogna e senso di colpa. [8]

Judith Levine ha descritto una tendenza quasi spontanea, tipica degli educatori propensi all'astinenza, nel graduare i loro messaggi: "Come la pubblicità, che è costretta ad aumentare il suo potere seduttivo per contrastare altri messaggi pubblicitari, così l'educazione all'astinenza deve mostrare il sesso in modo sempre più terrificante, e la castità, nel contempo, in modo sempre più dolce."Harmful to Minors, p.108).

In contrasto con queste critiche, il governo federale americano ha di fatto messo al centro delle politiche di educazione sessuale negli USA l'astinenza, cosicché gli oppositori frequentemente sostengono che l'educazione all'astinenza è accettabile solo se combinata con altri metodi, come l'educazione all'uso del preservativo e la facile reperibilità degli stessi. Molte nazioni dell'Europa occidentale adottano misure di più ampio respiro; in contrasto con la centralità del tema negli USA, in Europa l'astinenza è molto discussa come misura educativa[senza fonte].

Un programma federale promosso dal governo USA, basato esclusivamente sull'astinenza, fu promosso nel 1981 per scoraggiare il sesso prematrimoniale e le gravidanze non desiderate. In ogni caso, recenti studi hanno dimostrato l'inefficacia di tale programma. Un altro progetto, proposto dal partito democratico e da rappresentanti del partito repubblicano, per sostenere un'educazione sessuale appropriata alle varie età, si è concentrato sull'offrire ai giovani informazioni sulla salute sessuale basate su concetti scientifici, così che essi possano prendere decisioni ponderate sulla loro sessualità.[9]

Nel 2006, il presidente George W. Bush decise l'allargamento dei programmi per adulti e adolescenti a favore dell'astinenza, introducendo progetti per incoraggiare gli adulti non sposati a mantenersi in astinenza fino al matrimonio[10]. Sostenitori e ricercatori favorevoli alla pianificazione familiare denunciarono questi progetti come irrealistici, a causa dell'aumento dell'età del primo matrimonio negli USA[11].

Popolarità ed efficacia

Per approfondire, vedi la voce Educazione sessuale.

L'insorgere dell'AIDS ha aiutato a ristabilire l'equilibrio circa una visione favorevole all'astinenza. Comunque, un sondaggio di 13 programmi americani di astinenza sessuale che coinvolgono più di 15.000 persone dimostrò che i soggetti proseguono comportamenti sessuali a rischio[12]. Attualmente, si dibatte su quale sia il significato di astinenza sessuale: è astinenza dal rapporto sessuale o da qualsiasi comportamento sessuale? Movimenti come "True Love Waits" ("il vero amore può aspettare") in America, che richiede ai teenager di astenersi dal sesso prematrimoniale, hanno molte adesioni, ma i sondaggi sul comportamento sessuale evidenziano una maggiore diffusione del sesso orale.[13]

L'efficacia dei programmi e dei movimenti di astinenza è dibattuta. Lo studio "Promising the Future: Virginity Pledges and First Intercourse" di Peter Bearman e Hanna Brückner ha esaminato la relazione tra l'impegno alla verginità e il primo rapporto sessuale:[14]

« A partire dal 1993, in risposta a un movimento promosso dalla Southern Baptist Convention, più di 2,5 milioni di adolescenti hanno promesso pubblicamente di impegnarsi alla verginità, fino al matrimonio. Questo studio indaga l'effetto di queste promesse sulla transizione al primo rapporto sessuale. Gli adolescenti che promettono sono molto meno disposti ad avere rapporti rispetto agli altri. L'effetto del differimento è sostanziale. D'altra parte, l'impegno alla verginità non funziona bene a tutte le età. Inoltre, il differimento avviene solo nei contesti in cui ci sono alcuni promettenti, ma non troppi. L'impegno alla verginità funziona perché è parte di un movimento identitario. Di conseguenza, l'identità derivante dall'impegno è significativa solo nei contesti in cui è almeno parzialmente non normativa. Si indagano anche le conseguenze dell'impegno per coloro che non lo rispettano. Chi non mantiene la promessa usa meno spesso degli altri la contraccezione durante il primo rapporto. »

(Peter S. Bearman e Hannah Brückner)

Gli effetti osservati in questo studio (e nel seguente[15]) possono essere spiegati come mere correlazioni: gli adolescenti che sentono il desiderio di far parte di un movimento per la verginità è più probabile che rimangano in astinenza per varie ragioni ed è meno probabile che abbiano una buona conoscenza della contraccezione. Le critiche all'educazione esclusiva all'astinenza citano studi che mostrano come gli adolescenti che si impegnano alla verginità hanno le stesse probabilità di fare sesso, ma meno probabilità di farlo con l'adeguata protezione. Comunque, anche questi studi mostrano che l'età del primo rapporto per chi si impegna alla verginità è più alta rispetto al resto del campione. Alcuni studi hanno mostrato che i programmi scolastici di astinenza hanno in realtà prodotto un aumento delle gravidanze.[16]

^ Boccadoro L., Carulli S., (2008) Il posto dell'amore negato. Sessualità e psicopatologie segrete. Edizioni Tecnoprint, Ancona. ISBN 978-88-95554-03-7

^ SSRN-The Hermeneutics of Sexual Order by L. Khan

^ <http://www.newscientist.com/article.ns?id=dn3942> 1

^ Alex Farnham. «Is Sex Necessary». Forbes Magazine, 8 ottobre 2003. URL consultato in data 21 febbraio 2008.

^ Understanding 'Abstinence': Implications for Individuals, Programs and Policies. 2003. URL consultato il 9 ottobre 2006.

^ Abstinence Is Foolproof? Think Again!. 2006. URL consultato il 9 ottobre 2006.

^ a b Mims, Christopher (2007-3-23) Modified Rhythm Method Shown to Be as Effective as the Pill—But Who Has That Kind of Self-Control?. URL consultato il 2007-10-03.

^ 6-SHA2_Interior

^ Il congresso modifica la sua opinione sull'astinenza

- ^ New Bush Administration Policy Promotes Abstinence Until Marriage Among People in their 20s Guttmacher Policy Review 2006, Volume 9, Number 4
- ^ Boerner, Heather. Questioning Abstinence Until Marriage. Available online at <http://www.plannedparenthood.org/news-articles-press/politics-policy-issues/teen-pregnancy-sex-education/premarital-sex-13377.htm>
- ^ BBC NEWS | Health | No-sex programmes 'not working'
- ^ Lisa Remez (Nov.–Dec 2000). Oral Sex among Adolescents: Is It Sex or Is It Abstinence?. Family Planning Perspectives 32 (6): 298–304. DOI:10.2307/2648199.
- ^ Peter S. Bearman e Hannah Brückner: Promising the Future: Virginity Pledges and First Intercourse. American Journal of Sociology, Volume 106, Number 4 (January 2001), pp. 859-912.
- ^ Columbia Spectator - Abstinence Study Finds Pledges Fail To Protect
- ^ DiCenso A. et al.: Interventions to Reduce Unintended Pregnancies Among Adolescents: Systematic Review of [Randomized Controlled Trials. British Medical Journal 2002;324:1426.

Dottrine religiose sulla masturbazione

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

Le dottrine delle principali religioni rispetto alla masturbazione sono le seguenti:

Nessun riferimento esplicito alla masturbazione è presente nella Bibbia.

Ciò si spiega comunemente con il fatto che il matrimonio si realizzava molto presto, e di conseguenza le energie della sessualità erano in genere incanalate in forma naturale nella modalità eterosessuale.

L'unico riferimento potrebbe essere interpretato in Galati 5, dove si parla in modo generico di impurità.

Infatti, dal verso 19 al 21, dice Paolo: <Ora le opere della carne sono manifeste e sono: adulterio, fornicazione, **impurità**, magia, inimicizie, contese, gelosie, ire, risse, divisioni, sette, invidie, omicidi, ubriachezze, ghittonerie e cose simili a queste, circa le quali vi prevengo, come vi ho già detto prima, che coloro che fanno tali cose non erediteranno il regno di Dio.>

Ebraismo

La visione ebraica è, come per tanti aspetti, oggetto di continua discussione perché, se da una parte si configura tramite questa azione una trasgressione al precetto negativo non mandare il tuo sperma al vento, di contro alcune correnti più progressiste ritengono la masturbazione, non solo del bambino, una scoperta naturale: dapprima non molto importante perché i genitali non danno un piacere così forte quanto la bocca o anche l'epidermide, ed in seguito legata alla scoperta della propria sessualità ed alla consapevolezza del proprio corpo.

Entrambe le posizioni si basano sul racconto del Pentateuco il cui protagonista, Onan, praticava il coito interrotto ed è stato fatto morire da Dio.

Invece, MOLTO più correttamente e più onestamente si DEVE dire che fu fatto morire da Dio perché, così facendo, impediva al fratello morto di avere una sua discendenza.

Islam

L'idea di sessualità dell'Islam è tendenzialmente - ma non esclusivamente - riproduttiva.

È infatti visto con favore anche il matrimonio che non possa produrre prole, a meno che una delle due parti contraenti taccia all'altra la sua impotenza coeundi o generandi, ed è pratica perfettamente legittima come limitazione delle nascite (lo è persino l'aborto, fintanto che il battito del cuore del feto non sia rilevabile da parte del medico).

Il matrimonio è infatti considerato uno dei più solidi cardini del corretto vivere sociale ed è fondamentale per scansare la tentazione del piacere sessuale extra-matrimoniale, considerato sregolato e smodato, ma è convincimento dei dottori della legge che, all'interno del rapporto di coppia eterosessuale, il piacere sia legittimamente perseguibile anche quando fine a sé stesso.

La masturbazione (istimnā'), la pederastia, l'omosessualità e la zooerastia sono invece severamente condannate come pratiche innaturali.

La tendenza giurisprudenziale è quella di condannare il ricorso alla masturbazione come una forma di "lussuria" (zinā'), ancora più grave della sodomia e delle pratiche sessuali con animali[1] e l'esortazione maggiormente diffusa resta pertanto quella della continenza, qualora non si ricorra agli istituti raccomandati del matrimonio o del concubinaggio, quando si sia preda di indomabili pulsioni sessuali.

Una tradizione giuridica (hadīth) riportata dal pio Sa'īd ibn al-Jubayr - autore del Bihār al-anwār ("I mari delle luci"), vissuto al tempo della repressione in Iraq del governatore omayyade al-Hajjāj b. Yūsuf e morto nel 713-4 d. C./95 dell'egira, - afferma che il profeta Maometto avrebbe detto: «Allah Altissimo infliggerà una punizione a un gruppo di persone perché costoro hanno manipolato le loro parti intime».

Il noto teologo e mistico al-Ghazālī (m. 1111 d. C.), nella sua opera al-Qawl fī shawkat al-farj (Esposizione sul desiderio dell'atto sessuale), affermava che i «fini per cui al desiderio dell'atto sessuale è stata data signoria sull'uomo» sarebbero: «1) perché se ne percepisca il godimento e quindi per suo mezzo si misurino i godimenti dell'Aldilā; 2) perché si conservi la razza umana e permanga l'esistenza».

Dunque il godimento in quanto tale potrebbe essere cosa lecita perché prefigurativa delle future più intense gioie paradisiache riservate ai beati e perché esso sovrintende alla capacità generativa del genere umano e al suo obbligo di assolvimento.

«La lussuria - proseguiva al-Ghazālī - può esser causa di rovina per la religione e i beni temporali, se non la si controlla e non la si riconduce nei limiti della moderazione».

Una spiegazione sommaria potrebbe essere quella che - al pari dell'Ebraismo - le società islamiche antiche ricorrevano precocemente al matrimonio non appena i due contraenti fossero giunti alla pubertà e che era perfettamente legittimo l'istituto del concubinaggio. Tutto ciò, a detta di certi studiosi, avrebbe ristretto fortemente la portata del fenomeno.

RELIGIONE CRISTIANA (Chiesa Cattolica, Chiesa Ortodossa e simili)

Nell'ambito cattolico, la masturbazione è considerata peccato grave, in quanto contraria direttamente al sesto comandamento (Non commettere atti impuri).

Tuttavia, varie cause possono mitigare la colpevolezza morale, tra cui l'immaturità del soggetto e particolari pressioni o condizioni psichiche.

Inoltre, essa è riconosciuta come atto che impoverisce l'individuo nelle sue stesse risorse fisiche e sociali, che dovrebbero invece essere donate agli altri.

Un errato riferimento biblico alla masturbazione è il peccato di Onan, da cui è stato derivato il termine "onanismo". Secondo il racconto, Onan praticava invece il coitus interruptus.

Continuare la masturbazione anche dopo aver iniziato un rapporto affettivo con un'altra persona (vedi il matrimonio), toglierebbe a quella persona e alla coppia molti momenti di intimità e di gioia che invece andrebbero così perduti inutilmente per egoismo.

Uno sfogo involontario e inconsapevole del fisico, equivalente alla masturbazione, può avvenire durante il sonno, viene definito polluzione. La polluzione in quanto atto involontario, secondo la dottrina cattolica non è considerato peccato.

Cenni storici

Nel Cristianesimo, la problematica sulla masturbazione nasce esplicitamente in occidente solo a partire dal VI secolo ad opera dei centri monastici anglosassoni e celtici[senza fonte]; Tra l'VIII e il X secolo il problema coinvolge anche le chiese orientali ponendosi come problema comune a tutte le chiese cristiane[senza fonte]. Tuttavia il problema è ancora visto fundamentalmente come minore rispetto ad altri "peccati" di natura sessuale.

A partire dal medioevo, invece, comincia a svilupparsi nei confronti della masturbazione un atteggiamento rigido e severo[senza fonte]; Tommaso d'Aquino lo annovera al secondo posto per gravità dopo l'omicidio come "atto che impedisce la generazione della vita".

In periodo rinascimentale fino a tutto il XIX secolo l'atteggiamento comune al cristianesimo, forte anche delle teorie scientifiche del tempo, consisteva nel considerare sempre la masturbazione come un atto grave. In questo secolo negli Stati Uniti era addirittura di uso la pratica della clitoridectomia a volte con il "tentativo" di curare la masturbazione femminile.

Nel XX secolo, tuttavia, la questione si è posta in termini più aperti e problematici; il fenomeno fondamentalmente non viene più giudicato aprioristicamente, ma inquadrato nell'esperienza personale, individuale ed intersoggettiva, diversificandone la gravità e la responsabilità a seconda che esso venga valutato come sintomo di una crescita in atto (evolutivo), come comportamento abitudinario e radicato ("condizionato") oppure come un atteggiamento mentale "profondamente negativo". In quest'ultimo caso esso, in quanto ritenuto segno esplicito di una chiusura egoistica, assume la connotazione di peccato grave.

Questa problematica è ben sintetizzata dal pensiero del teologo moderno Bernard Häring: A me sembra che la morale dovrebbe concentrare l'attenzione su quel tipo di autostimolazione che manifesta o è accompagnata da un egocentrismo che si esprime non solamente nel campo sessuale ma in tutta la vita, e che deve essere superato con la crescita morale e psicologica.[2]

Riflessione antropologica

Secondo l'antropologia cristiana l'uomo sarebbe creato "a immagine e somiglianza" di Dio [3], di un Dio visto come "amore"[4], "dono di sé" ed "impegno per l'altro", così come si sarebbe manifestato in Gesù. Di conseguenza, ciascuna persona sarebbe stata creata per amare e dare amore, a Dio ed agli altri. A livello della sessualità ciò si verifica in forma "santa" nell'ambito del matrimonio: lì l'atto sessuale esprimerebbe la profondità dell'amore di Cristo per la Chiesa.

In questa visione la masturbazione risulta essere un'espressione della sessualità nella quale manca l'elemento relazionale, e segna quindi un orientamento opposto a quello che Dio avrebbe posto nell'essere umano. Per queste ragioni la tradizione della Chiesa cattolica e molte altre Chiese cristiane, in particolare i movimenti pentecostali, considerano la masturbazione peccato grave,

Valutazione morale moderna della Chiesa cattolica

Il Catechismo della Chiesa cattolica sintetizza la dottrina cattolica al n. 2352, distinguendo tra valutazione oggettiva (negativa) ed elementi soggettivi (variabili) della masturbazione.

Riguardo all'aspetto oggettivo afferma:

Per masturbazione si deve intendere l'eccitazione volontaria degli organi genitali, al fine di trarne un piacere venereo. «Sia il Magistero della Chiesa – nella linea di una tradizione costante – sia il senso morale dei fedeli hanno affermato senza esitazione che la masturbazione è un atto intrinsecamente e gravemente disordinato». «Qualunque ne sia il motivo, l'uso deliberato della facoltà sessuale al di fuori dei rapporti coniugali normali contraddice essenzialmente la sua finalità» (Congregazione per la dottrina della fede, Dichiarazione Persona humana, 9: AAS 68 (1976) 86). Il godimento sessuale vi è ricercato al di fuori della «relazione sessuale richiesta dall'ordine morale, quella che realizza, in un contesto di vero amore, l'integro senso della mutua donazione e della procreazione umana».

Da notare, quindi, che la masturbazione costituisce un grave disordine morale anche qualora fosse praticata nell'ambito del matrimonio, in quanto ne svilirebbe le finalità procreative.

L'aspetto soggettivo è presentato descrivendo una serie di possibili attenuanti a favore del singolo individuo:

Al fine di formulare un equo giudizio sulla responsabilità morale dei soggetti e per orientare l'azione pastorale, si terrà conto dell'immaturità affettiva, della forza delle abitudini contratte, dello stato d'angoscia o degli altri fattori psichici o sociali che possono attenuare, se non addirittura ridurre al minimo, la colpevolezza morale.

Dipendenza sessuale e masturbazione compulsiva

Si definiscono i contorni di questa categoria diagnostica ancora controversa, precisando le differenze tra altri disturbi come il disturbo ossessivo.

Articolo a cura di Dr. Matteo Pacini.

Con il termine di dipendenza sessuale si indicano i quadri di coinvolgimento in attività di stimolazione sessuale che il soggetto non riesce a controllare secondo l'intento di procurarsi piacere e soddisfazione, o che non riesce ad evitare nonostante la consapevolezza di un danno indesiderabile.

In generale, essere dipendenti significa aver perso e non riuscire a recuperare il controllo su un comportamento appetitivo, cioè il desiderio di avere e consumare qualcosa. Una

situazione di controllo si ha quando l'individuo giudica desiderabile la condizione in cui consuma un oggetto o attua un comportamento, indipendentemente da quanto intenso, duraturo o rischioso è questo coinvolgimento.

Il controllo è perso quando il comportamento è ripetuto nonostante una generale insoddisfazione, o nonostante danni al resto della vita dell'individuo, che lo rende indesiderabile.

Comportamenti a rischio

I comportamenti sessuali che inducono più facilmente dipendenza sono quelli di auto-stimolazione tramite materiale pornografico, strumenti "fisici" come oggetti meccanici, o pratiche auto-erotiche di vario tipo, dalla masturbazione agli stimoli dolorosi. Sono inclusi quei comportamenti che sono praticati con altre persone, di solito prostituti/e, ma sostanzialmente sono gestibili liberamente perché "a pagamento" e quindi liberamente disponibili e ripetibili su richiesta.

Non è il comportamento ad essere patologico, ma l'assenza di controllo rispetto agli scopi di gratificazione che l'individuo vuole ottenere. **Va da sé che un comportamento che non dà più soddisfazione nella normalità dovrebbe estinguersi**, anche se prima era gratificante, perché ha cessato di esserlo. **Se ciò non si verifica, e la persona non riesce a non pensarlo come gratificante nonostante la consumazione sia deludente, il controllo è stato perso.**

Allo stesso modo, se la persona non riesce a organizzare il proprio comportamento in modo da inserirlo nella propria vita quando e come vuole (cioè liberamente), finisce per sacrificare il resto della vita alla mania di attuare il comportamento in qualsiasi momento questa venga fuori (cioè **ne diviene schiavo**). Così diviene sempre più difficile anche procurarsi risorse per sostenere il comportamento stesso (ad esempio economiche), e anche se il comportamento in sé rimane gratificante non vi è più soddisfazione generale, e tale gratificazione è sempre più difficile a causa dell'incapacità di gestire il desiderio.

Una persona con iperattività sessuale può ad esempio scegliersi il materiale pornografico che preferisce o i partners a pagamento che preferisce, mentre il dipendente sessuale finisce per trascorrere il suo tempo in questa ricerca al punto da non disporre più (perché non riesce più a lavorare o a dedicarsi alla vita sociale) di larghe risorse, e quindi magari si adatta alle prime cose che trova, accettandone anche rischi (igienici e infettivi, o ambientali), pur di consumare immediatamente.

La dipendenza sessuale è un problema tipicamente maschile.

Uno studio sulle reazioni del cervello umano agli stimoli sessuali ha dimostrato **che le scene pornografiche solo nell'uomo producono uno stato di eccitazione sessuale che si traduce nella spinta a fare sesso aspecificamente** con i partners teoricamente disponibili (Hamann 2005).

Lo stimolo visivo, tramite il cervello produce l'erezione nel contesto dell'attivazione di un vero e proprio ciclo di eccitamento sessuale che tende verso l'orgasmo.

Questo accade anche negli animali, spontaneamente nei meccanismi che legano l'accoppiamento all'attenzione sulle aree sessuali femminili da parte dei maschi, e a livello sperimentale: i maschi hanno un comportamento sessuale "attivo", e quindi hanno la spinta ad impegnarsi attivamente se stimolati con immagini sessuali naturali (le aree sessuali femminili), scartando altri tipi di attività come il mangiare.

Perversioni

Nelle dipendenze di solito compaiono anche cosiddette parafilie o perversioni, ovvero particolari vie per il raggiungimento del piacere sessuale che spesso non prevedono il rapporto genitale integrale.

Le perversioni sono varianti della fantasia o della pratica sessuale che comunemente non producono disagio, anche se possono implicare comportamenti illeciti o socialmente imbarazzanti, o rischi di vario tipo.

Le perversioni possono divenire disturbanti per la persona quando acquisiscono i caratteri di una dipendenza.

La persona si può lamentare sia del mancato controllo sulla perversione, sia dell'invasione da parte di questa della comune sessualità, che invece a cose normali era comunque il centro dell'attività sessuale di cui la perversione era una variante.

La masturbazione

La masturbazione è un caso particolare perché più che una perversione rappresenta un'attività sostitutiva, che può assumere i caratteri di una dipendenza tramite una via che la rende particolarmente gratificante, ovvero di solito la pornografia, o il voyeurismo, cioè la pornografia "dal vivo" praticata a pagamento o assistendo a rapporti di altri, o clandestinamente (spiando le persone intente ad attività sessuali).

La persona che si masturba abitualmente di solito è assillata dal disagio di non poter avere l'oggetto del desiderio ideale, e di doversi accontentare della masturbazione.

A volte, invece, la persona finisce per isolarsi socialmente o sviluppare una disabilità nei rapporti sociali perché **la sua sessualità è presa in ostaggio dall'attività masturbatoria.**

Altrimenti, la masturbazione diviene patologica poiché all'aumento della frequenza corrisponde una minore soddisfazione, ricercata in maniera rabbiosa o smaniosa senza successo, oppure corrisponde una condizione demoralizzante e imbarazzante per la persona.

La masturbazione patologica è comunemente chiamata "compulsiva" anche se in realtà questo crea l'idea non corretta che rappresenti una variante del disturbo ossessivo-compulsivo.

La fantasia sessuale si differenzia dall'ossessione poiché è ricercata, prodotta e alimentata come un tramite di gratificazione, e l'attività masturbatoria non è praticata contro la propria volontà del momento, ma se mai contro le proprie intenzioni generali.

Terapie e trattamenti

Le tendenze terapeutiche nel campo della dipendenza sessuale muovono su quattro fronti:

1. ridurre la spinta sessuale o ostacolare il ciclo orgasmico; spesso questo obiettivo viene ricercato con l'uso di antidepressivi che, se da una parte possono ridurre il desiderio attivo, l'urgenza, eccitabilità e allungare i tempi per l'orgasmo, possono anche invece aumentare l'impulsività e i pensieri sessuali, creando una condizione addirittura peggiore.
2. Ridurre l'impulsività generale mediante farmaci anti-impulsivi, il che, stabilizzando nel tempo l'umore, tende a ridurre in durata, entità e gravità gli episodi di mania sessuale.
3. Aumentare la gratificazione interna, così da rendere meno urgente e frequente la spinta a cercarne altra, almeno in assenza di stimoli maggiori.
4. Interferire con l'orgasmo in maniera da rendere nel tempo il piacere sempre meno intenso nella sua parte finale.

Salve, sono una ragazza di 18 anni e volevo alcune informazioni.

Fin da piccola (2-3 anni) mi masturbavo, come accade ad alcuni bambini.

Ho saputo che questo accade perché il bambino in questione ha mancanze di affetto, attenzioni e/o cure da parte della propria famiglia o, nello specifico, dei genitori.

Nel mio caso, la masturbazione non poteva essere legata a questa causa, poiché sono sempre stata amata, coccolata e riempita di cure da tutti.

Io ricordo che mi masturbavo perché sapevo che dopo un po' avrei provato un piacere immenso e, anche se non sapevo a cosa fosse dovuto e, in particolare dove succedesse cosa, lo facevo spesso.

Mi mettevo sul divano o sul letto a pancia in giù e con tutte e due le mani massaggiavo tutta la vagina, muovendomi avanti e indietro col corpo.

Questa abitudine è rimasta, fino ad oggi. E lo faccio spesso. -Diciamo che sono amante delle pratiche sessuali.-

La posizione è rimasta tale e quale e il piacere pure. Vengo sempre.

Un anno e mezzo fa, ho avuto il mio primo rapporto sessuale.

Ho sempre fatto molto sesso, non con molti ragazzi, ma molte volte con gli stessi.

Piano piano ho imparato ad essere più disinvolta e a provare tutto, o quasi, i piaceri che si possono provare col partner.

Tutti, tranne uno.

Non riesco a venire.

Con la masturbazione, da SOLA, vengo sempre e godo molto. Ma è un piacere ben diverso dalla penetrazione delle dita e del pene.

Con il primo ragazzo non godevo tantissimo, ma con gli altri sì. Mi piacevano esteticamente e mentalmente, e godevo molto.

Ma se lui, prima o poi, sarebbe venuto, io rimanevo sullo stesso livello di godimento.

Adesso sono innamorata follemente del mio partner (la cosa è reciproca) ma ciò accade tutt'ora.

La cosa non mi da fastidio; un po' magari per il partner che la prende come una cosa personale, di non essere riuscito a farmi godere al punto di..

Non riesco a masturbarmi davanti il mio partner, né riuscirei con alcuno, nonostante la grande intimità che ci lega, poiché la posizione mi imbarazza moltissimo.

Ho provato in tutte le posizioni, in molti luoghi, con diverse tecniche.. Ma niente. Godo, anche tanto. Ma sempre allo stesso livello. Non è come quando mi masturbo, che sento un crescendo che alla fine esplose. Nel momento in cui il mio partner viene, allora anch'io mi sento più rilassata. Ma potrei continuare all'infinito.

Ho letto che magari è dovuto al fatto che ci si concentri troppo sul partner senza pensare a se stessi. Ma io sono sicura di dare tante attenzioni a lui, quante a me.

Alla luce di ciò, perché l'orgasmo lo raggiungo soltanto da sola e mai nei rapporti sessuali?

Gentilissima,

Credo che lei abbia qualche informazione errata sul sesso.

Anzitutto il discorso sulla masturbazione infantile. La masturbazione infantile è una cosa del tutto normale e non va assolutamente considerata come una cosa patologica o preoccupante. Attraverso la masturbazione infatti il bambino impara a conoscere il suo corpo e questo è il primo passo per avere una sana vita sessuale adulta.

La mancanza di affetto e di attenzioni potrebbe portare eventualmente il bambino ad una masturbazione ripetuta ed ossessiva, fatta pressoché di continuo, per tentare di attenuare l'ansia o l'angoscia, ma questo è sicuramente un caso diverso dal suo.

Quanto alla sessualità adulta, mi pare di capire che lei si aspetti di raggiungere l'orgasmo attraverso la penetrazione ed in perfetta sincronia con il suo partner, come spesso si vede nei film.

Le cose non stanno così: nella maggior parte dei casi infatti la donna raggiunge l'orgasmo attraverso la stimolazione diretta (manuale o orale) del clitoride.

Di conseguenza, non è detto che lei non possa raggiungere il piacere insieme ad un uomo: tra il piacere tratto dalla masturbazione e quello provocato dal rapporto penetrativo vi sono infatti tanti comportamenti sessuali da sperimentare, che potrebbero sembrarle ugualmente soddisfacenti. Per completezza di informazione le preciso che, statisticamente, sembra che solo tre donne su dieci raggiungano l'orgasmo vaginale, cioè attraverso il rapporto penetrativo.

Una cosa che ho sempre trovato assurda, è lo stigma sociale sulla masturbazione: in questo post cercherò di dissipare quell'alone di "peccato" e informare correttamente.

E' incredibile come un'attività così innocua, naturale (anche gli animali lo fanno), utile e semplice, sia stata oggetto di tanta animosità. Paradossalmente, nei secoli c'è stata molta più avversione contro la masturbazione, che contro lo stupro (e questo la dice lunga sull'effettiva morale dei censori).

Ancora nella prima metà del XX secolo - e oltre - dottori ed "esperti" hanno declamato i pericoli e l'innaturalità del masturbarsi. Non c'è da stupirsi, quindi, che ancora oggi molte persone la sentano come "sbagliata", immorale o comunque qualcosa di cui liberarsi. E questo nonostante gli ultimi decenni abbiano visto una completa rivalutazione (e perfino esaltazione) di questa attività da parte di medici e sessuologi.

Tutti o quasi

E' risaputo che gli uomini vi si dedicano ampiamente: i numeri raggiungono o superano il 90%. Specialmente in giovane età, è una pratica pressoché universale. E non è necessariamente

legata alla mancanza di una partner: le ricerche dicono che **la masturbazione risulta più diffusa tra gli uomini sposati che tra i single.**

Anche l'età non è un ostacolo: secondo i ricercatori di Sex in America, circa la metà degli uomini oltre i 50 anni continua a farlo.

Ma non è che le donne siano esenti: le statistiche parlano di una percentuale tra il 40 e il 50%, ma è probabile che il numero sia in realtà più elevato, e soffre di omissioni per motivi di imbarazzo. In paesi dove la morale sessuale è meno stretta (Olanda e America Latina, p. es.) la percentuale femminile viaggia verso l'80%.

E' il caso di osservare che l'impulso sessuale non è strettamente legato al genere, ma piuttosto al livello di testosterone: donne che hanno assunto dosi di testosterone, hanno sperimentato livelli di desiderio sessuale pari a quello che provano comunemente i maschi.

Poiché certi uomini hanno bassi livelli di testosterone e certe donne li hanno elevati, può accadere che in certe coppie sia la donna a manifestare il maggior desiderio tra i due.

Benefici per le donne

Sono proprio le donne che possono trarre maggiori benefici dalla masturbazione: se per i maschi la familiarità coi propri genitali e il raggiungimento dell'orgasmo sono pressoché scontati, così non è per le femmine. Per loro, masturbarsi è un modo prezioso per:

- Imparare a conoscere il proprio corpo
- Prendervi confidenza
- Scoprire cosa le fa godere
- Sentirsi bene con la proprio sessualità

Tutto questo non può che giovare anche alla sessualità in due: una donna che non si conosce e si vergogna del proprio corpo, avrà ovviamente delle difficoltà a lasciarsi andare e vivere positivamente l'intimità fisica. Viceversa, la donna padrona del proprio piacere avrà più facilità nel soddisfare se stessa e il partner.

Questo non vuol dire che si raccomanda la masturbazione, anzi!

Ma se accade, nulla di grave purchè si faccia attenzione a non strapazzarsi fino farsi male (soprattutto i maschi!): è anche risaputo che le masturbazioni compulsive violente lasciano segni molto seri in età adulta!

Queste conseguenze possono essere di vario genere e in vari organi, ma non voglio spaventare nessuno: dico solo di fare attenzione...

Un piacere da condividere

Parlando di coppia, va ricordato che **la masturbazione può anche essere un bel gioco da fare in due:** osservare il partner mentre si accarezza, oppure accarezzarsi a vicenda, permette di prendere confidenza con la diversità dell'altro e scoprire il modo in cui prova più piacere.

Può anche essere un modo di darsi piacere reciproco se non si è ancora pronti al rapporto completo, un preliminare eccitante, o una maniera di esplorare e superare difficoltà di intesa sessuale.

Ci sono persone che coltivano l'illusione ingenua (e un po' bigotta) della coppia sessualmente sprovvista ma in cui, grazie all'amore, il sesso funzionerà magicamente. La verità è che l'ignoranza è raramente una benedizione, e più spesso un handicap. Se non sei padrone del tuo corpo, come puoi donarlo a un altro? Puoi donare solo quello che possiedi.

Un'area su cui c'è molta ignoranza

Se l'accento posto sull'aspetto "didattico" della masturbazione vi appare esagerato ("Non c'è tutto quel bisogno di imparare..."), fareste meglio a ricredervi. Se è vero che la sessualità è un fatto naturale, è altrettanto vero che noi abbiamo "perduto" la connessione con la nostra naturalità.

Secondo Joycelyn Elders (ex capo del servizio sanitario degli Stati Uniti), la masturbazione va letteralmente insegnata: "E' un esercizio di apprendimento per la vita sessuale", dice, e le persone hanno bisogno di addestrarsi al sesso. "Il sesso è una forma d'arte. E' patetico quello che si fa chiamandolo sesso. La maggior parte delle persone è capace solo di smanettare".

In effetti è bizzarro (per non dire assurdo) come la nostra cultura richieda anni di formazione per attività - spesso - di secondaria importanza, mentre per aree fondamentali dell'esistenza come l'amore o il sesso, quasi tutti pensino di saperle gestire senza alcun tipo di preparazione. Ma se chiediamo alle donne cosa pensano della capacità maschile verso il corpo femminile, o agli uomini della perizia femminile nel sesso orale (ad esempio), le risposte sono spesso sconcertanti.

Le molte virtù

Dopo tutto quanto esposto, ragionando in termini "funzionali" possiamo dire che la masturbazione è:

- Ecologica: non produce alcun danno, nè a noi nè a chi ci sta intorno (purchè fatta con attenzione...)
- Economica: non si consuma alcuna risorsa, si è sempre liberi di farla
- Efficiente: a differenza dell'amplesso, si arriva facilmente all'orgasmo, e non si deve scendere a compromessi con esigenze altrui
- Salutare: gli effetti benefici dell'orgasmo (sia fisiologici che psicologici) sono ampiamente riconosciuti

Quando divide la coppia

A proposito della voce "Ecologica" qui sopra, qualcuno potrebbe obiettare che, in una coppia, la masturbazione di uno toglie qualcosa all'altro/a. Ma questo ha poco senso: se entrambi hanno voglia di fare l'amore, è ovvio che lo fanno; ma se uno solo sente il desiderio e l'altro no, la masturbazione offre una soluzione accettabile per entrambi.

Molte persone si sentono sminuite od offese se il partner si masturba (specialmente tra le donne, ho notato).

A costoro vorrei dire che ci sono fondamentalmente due motivi per l'attività solitaria:

- E' la ricerca di una soddisfazione "personale", particolare, diversa da quella dell'amplesso (è un tipo di piacere diverso).
In questo caso è una cosa "tra sé e sé", che non indica svalutazione o non apprezzamento del partner, ma ha semplicemente un suo diverso valore. Similmente a un hobby non condiviso, soddisfa un'esigenza personale (se lui costruisce modellini o lei sferruzza, non vi sentite sminuiti: è una cosa sua).
- Ha una funzione compensatoria, soddisfa un'esigenza non appagata dal partner.

Quando è così, è segno che qualcosa non funziona nella relazione: in quanto tale, **indica probabilmente un disagio non espresso, quindi anche un problema di comunicazione;** andrebbe indagato insieme, serenamente, per cercare una soluzione comune (se c'è giudizio e conflitto, sarà impossibile comunicare liberamente e arrivare a un accordo positivo). Se la soluzione non si trova (il desiderio non sempre può essere in sintonia), allora la masturbazione andrebbe accettata come compensazione non ottimale, ma che comunque contribuisce all'equilibrio della coppia.

Volere che il/la partner sia completamente ed esclusivamente soddisfatto da quello che possiamo dargli (benché auspicabile), è un mito romantico: nessuno può rappresentare l'intero mondo per qualcun altro.

Il fatto che un partner trovi soddisfazioni alternative senza fare sesso con terzi dovrebbe essere visto come positivo, non condannato (**a meno che sia sintomo di un disagio profondo, nel qual caso andrebbero indagate le ragioni**).

Stimoli visivi

All'interno di questo argomento, un capitolo a sé andrebbe dedicato alla pornografia, usata come stimolo da moltissimi uomini, ma anche da una quantità inaspettata di donne.

Come tutte le cose, è in sé "neutra": la visione di immagini erotiche risulta stimolante per chiunque (non sia moralmente condizionato), e **per taluni disinibiti** potrebbe essere persino un ausilio utile da soli, e giocoso in due. **Il problema - semmai - si pone quando è una dipendenza (ogni dipendenza nasconde un problema sottostante), o quando viene preferito alla sessualità di coppia.**

Complementari, non opposte

Attenzione: non sto certo dicendo che la masturbazione sia migliore della sessualità condivisa con un altro essere umano, o che la debba sostituire. Fare l'amore resta, una delle attività più meravigliose che si possa vivere nella vita.

Però voglio ristabilire un equilibrio fra l'attività solitaria e quella condivisa, ridare dignità ad un atto positivo che è stato denigrato per secoli senza alcun motivo.

Buona come l'acqua

Infine, vorrei osservare che la masturbazione si può paragonare all'acqua potabile (quella del rubinetto). Entrambe sono:

- Sempre accessibili (per i fortunati che vivono in Occidente, quantomeno, parlando dell'acqua)
- Benefiche
- Semplici ed umili (e per questo, sciocamente disprezzate)
- Economicissime, alla portata di tutti
- E, quindi, fortemente "democratiche": chi le avversa o le disprezza, probabilmente ha scopi anti-democratici (per esempio, vuole manipolare o avere un controllo sulle persone interessate)

La domanda di oggi: La Masturbazione è un peccato?

La Risposta della Bibbia: ho trovato un passo delle Scritture che sembra trattare della masturbazione.

“Quando un uomo ha un’emissione di seme, laverà il suo corpo nell’acqua, e sarà impuro fino alla sera. Ogni veste e ogni pelle su cui c’è del seme sarà lavata con acqua, e sarà impura fino alla sera. Se un uomo si corica con una donna e ha un'emissione di seme, si laveranno ambedue nell'acqua e saranno impuri fino alla sera. (Lev 15:16-18)

Notate come nel versetto 18 si tratti dell'emissione durante un rapporto sessuale, ma nel versetto 16 si parla di emissione seminale che non scaturisce da un rapporto. Se questo è infatti un riferimento alla masturbazione, il modo realistico con cui Dio affronta questa questione indica certamente che ad esso non deve essere associato alcun sentimento di vergogna. Egli dice semplicemente, “Va’ a fare un bagno.”

A me sembra che se Dio fosse veramente infastidito da tale pratica, Egli avrebbe allora perso il momento formativo di questo passo. Poiché Egli condanna i rapporti sessuali tra uomini nel Levitico 18:22 e dice “è odioso”, penso che se Egli avesse realmente voluto impedirci questa particolare pratica, avrebbe almeno detto qualcosa come "E' disgustoso" invece di "Va' a fare un bagno."

La Masturbazione esiste da moltissimo tempo, e poiché Dio chiaramente non la condanna, anche io non sarei troppo infastidito da essa.

La Masturbazione viene praticata molto di più dell’adulterio o della fortificazione, eppure Dio sostanzialmente tace su questa questione. **Questo dovrebbe dirvi che Dio non ne è preoccupato.**

Tuttavia, lasciate ch’ io vi metta in guardia dalla dipendenza dalla masturbazione.

Proprio come molte altre cose, la masturbazione può diventare una dipendenza.

Se vi rendete conto di masturbarvi costantemente –diverse volte al giorno- allora potete essere abbastanza sicuri di avere una dipendenza sessuale.

Paolo disse, “sebbene tutto mi sia lecito, non tutto è utile e concorre al mio bene” (1 Cor 6:12).

Inoltre, non dovrete mai far uso della pornografia per masturbarvi, e se siete sposati, concentrate i vostri pensieri su vostra moglie. Rappresenta un peccato fare l’amore con vostra moglie pensando ad un’altra donna proprio come masturbarvi pensando ad un’altra donna. Per quanto concerne coloro che sono soli, non ho altri consigli se non proibire la pornografia.

E' molto meglio per un credente ricorrere alla masturbazione per alleviare tentazioni sessuali che essere davvero tentati dal commettere fornicazione o adulterio. **Preferisco un uomo che si masturba ad uno che frequenta prostitute.**

Si può pensare che se la masturbazione fosse peccaminosa, allora ci si dovrebbe aspettare gravi conseguenze sulla salute, come quelle che si hanno con l'adulterio, l'omosessualità, e la fornicazione (malattie per una cosa).

Al contrario, la ricerca ha rivelato che la masturbazione serve a distendere la tensione sessuale.

Se ad un uomo viene impedito di scaricare la propria tensione sessuale, i liquidi seminali si accumulano, causando un aumento della tensione sessuale ed un malessere fisico.

Ciò aumenta anche il rischio di infiammazioni alla prostata. Ecco spiegato perché i preti che fanno voto di celibato e che vedono la masturbazione come un peccato hanno maggiori possibilità di contrarre il cancro alla prostata.

La masturbazione è una pratica autoerotica consistente nella sollecitazione volontaria degli organi sessuali, o più raramente di altre parti del corpo, per ottenere piacere.

In riferimento a questa pratica è usato, impropriamente,[1] anche il termine onanismo.

La prima testimonianza della masturbazione sembra risalire ad epoca remotissima: nel 2005 fu rinvenuto in Germania, nella caverna di Hohle Fels, un fallo di pietra levigata risalente a tempi immemorabili, che è stato interpretato come un antichissimo dildo ante litteram.[2]

Il dio egizio Atum. Per gli antichi Egizi, masturbandosi diede vita ai primi esseri viventi col proprio sperma.

Per gli antichi Egizi il dio Atum, masturbandosi, diede vita ai primi esseri viventi col proprio sperma.[3]

Tra gli antichi greci la masturbazione era considerata un atto naturale.

Il filosofo Diogene il Cinico addirittura si masturbava in pubblico.[4]

Galeno di Pergamo, invece, consigliava gli uomini di masturbarsi per regolare la produzione dei liquidi corporei e alle donne per curare i disturbi nervosi.

Una visione fortemente negativa della masturbazione fu diffusa dalla scienza medica fra l'inizio del Settecento e la fine dell'Ottocento.

Secondo Laqueur,[5] alla radice di questa posizione c'è la pubblicazione, nel 1712, dell'opuscolo Onania: ovvero l'odioso peccato dell'autopolluzione e tutte le spaventose conseguenze per entrambi i sessi, con consigli spirituali e materiali per coloro che si sono già rovinati con questa pratica abominevole e opportuni avvertimenti ai giovani della nazione di ambo i sessi... L'opuscolo anonimo ebbe ampia diffusione, testimoniata dalle numerose ristampe eseguite per tutto il secolo successivo. Secondo Thomas Laqueur, il suo autore sarebbe stato il chirurgo John Marten, desideroso di promuovere la vendita di tinture e polveri curative di sua produzione.

La tesi di Marten fu ripresa da molti altri autori, fra cui lo svizzero Samuel-Auguste Tissot (1728-1797) – uno dei più famosi medici europei del suo tempo. Il suo libro Onanisme (L'onanismo, ovvero dissertazioni sopra le malattie cagionate dalle polluzioni volontarie) fu pubblicato in latino nel 1758, in francese nel 1760 e negli anni successivi fu tradotto nelle principali lingue, fra cui l'italiano (nel 1780 Tissot era stato nominato anche professore di Medicina clinica all'Università di Pavia). Fra il 1760 e il 1905, l'edizione francese ebbe 63 ristampe. Il suo libello fu alla base di molte superstizioni pseudoscientifiche, perdurate fino a tempi recenti, che hanno collegato la masturbazione alla cecità e all'incurvamento della colonna vertebrale.

Un corsetto per impedire pratiche onaniste.

Per tutto l'Ottocento le tesi di Tissot furono riprese da numerosi scienziati, che attribuirono alla masturbazione e alle polluzioni indotte[6] ogni sorta di malattia: febbri, orrende pustole, cecità, e perfino l'epilessia e la tubercolosi spinale. «L'onanismo era divenuto malattia mortale da curare con ogni mezzo. E a elaborare sistemi di cura e di repressione si applicarono in molti, gareggiando – loro, gli addetti alla cura – in fantasiose perversioni, che risuonano di strane assonanze con le mortificazioni cui si sottoponevano i monaci medievali: mani legate dietro alla

testata del letto o costrette in una specie di camicia di forza durante la notte; apparati genitali stretti in cinture di castità; canali dell'uretra cauterizzati e mantenuti in uno stato di costante infiammazione così da rendere dolorosissimo ogni tocco; amputazioni della clitoride; applicazione agli uomini di congegni con allarme elettrico in caso di erezione; utilizzo di anelli provvisti di punte acuminate pronte a conficcarsi nel membro eretto».[7]

Metodi meno cruenti furono proposti dai dietologi, che raccomandarono diete prive di carne e ricche di fibre: fra questi, negli Stati Uniti è da ricordare John Harvey Kellogg (l'inventore dei corn flakes).

Anche influenti filosofi come Rousseau, Voltaire e Kant condannarono la masturbazione.

Solo all'inizio del Novecento, con la nascita della sessuologia, questo atteggiamento negativo fu abbandonato. Uno dei primi studi che contestò le tesi di Tissot fu *Studies in the Psychology of Sex*, pubblicato nel 1897 da H. Havelock Ellis. La "normalità" della pratica masturbatoria nella sessualità umana fu molto propagandata negli anni quaranta e cinquanta dal famoso sessuologo Alfred Kinsey.

I termini

Il termine "masturbazione" deriva probabilmente dal latino *masturbari*, ma la questione è controversa. Per alcuni deriva da 'manu stuprare, composto di *manu* (ablativo di *manus*, mano) e *stuprare* (disonorare, violare: forse da mettere in relazione con *stupere*, restare stordito, stupefatto).

Altri sostengono che "masturbarsi" derivi dall'espressione *manu se turbare* (turbarsi con la mano). Ma, se il Dizionario Devoto-Oli accoglie questa origine, la smentisce invece il Vocabolario Etimologico della Lingua Italiana di Ottorino Pianigiani. Un'altra origine possibile è il greco *mezea* (μεζέα, i peni) in unione con il latino *turbare*.

Il termine è comunemente usato per definire la stimolazione erotica degli organi sessuali, come il pene nell'uomo, e la clitoride e la vulva nelle donne, e di altre aree sensibili del corpo come i capezzoli, i glutei o i testicoli, effettuata con le mani, con l'acqua o con oggetti, utilizzati anche solo per una semplice pressione.

Tale stimolazione può essere effettuata su se stessi o su un'altra persona (come nel petting) ma in quest'ultimo caso non si parla più, come un tempo, di masturbazione reciproca ma semmai di rapporto sessuale senza penetrazione.

Nel linguaggio colloquiale, il termine "masturbarsi" è spesso sostituito da espressioni figurative, per lo più non legate al sesso. Al maschile, la più comune è "farsi una sega", che ricorda il movimento dell'uso della sega per tagliare la legna. Altre espressioni sono "pugnetta" (che il dizionario Zingarelli accosta all'equivalente spagnolo *puñeta*, e che fa riferimento alla mano chiusa a pugno per compiere l'atto), "pipa" o, regionalmente, "pippa" (in alcuni dialetti indica anche il membro virile), "raspa" (termine usato per motivi analoghi a quelli di sega), "uno contro cinque" (masturbazione come metaforica lotta tra uno, il pene, e cinque, le dita della mano). Al femminile, le espressioni in uso sono minori: molto usata è la parola "ditalino" (o "ditale"), con riferimento al dito usualmente impiegato dalle donne nella masturbazione.

Anatomia e fisiologia

La masturbazione, intesa come autoerotismo, è una pratica che riguarda adolescenti e adulti, e secondo Strong, Devault e Sayad talvolta anche bambini.[8]

Sul piano fisico, dal punto di vista dell'anatomia, della fisiologia e dell'endocrinologia la masturbazione è collegata a mutate condizioni ormonali, alla maturazione dei genitali e alla curiosità per questo nuovo aspetto del proprio corpo tipica dell'adolescenti. Tale curiosità in genere è influenzata, oltre che da fattori culturali, anche dalla diversa struttura degli organi genitali nel maschio e nella femmina: i genitali del maschio sono per lo più esterni e possono essere esplorati facilmente; gli organi genitali femminili sono per lo più interni e quindi la loro osservazione è meno immediata.

Per quanto riguarda le funzionalità dei rispettivi apparati genitali, fra i due sessi vi sono profonde differenze, ma anche analogie:

la fisiologia della donna prevede che, per tutto il periodo fecondo, si abbia un'ovulazione ogni circa ventotto giorni (fatti salvi i periodi di gravidanza). Le cellule uovo non fecondate rimangono

vitali per 2-3 giorni dopo di che vengono naturalmente riassorbite o espulse dall'organismo. La pulsione sessuale, inclusa la masturbazione, non sembra peraltro seguire i cicli ormonali e può persistere dopo la menopausa, nonostante la fisiologica riduzione della lubrificazione vaginale. Nell'uomo, dal momento della pubertà e sino ad età avanzata c'è una produzione continua di spermatozoi, che vengono conservati per un periodo limitato di tempo (perché la loro produzione è continua e perché non mantengono la loro vitalità in modo indefinito). Anche nell'anziano di sesso maschile la libido e la masturbazione possono essere conservate, nonostante una maggiore difficoltà, del tutto fisiologica, nell'ottenere o mantenere l'erezione.

Se il maschio non si masturba o non ha rapporti sessuali, gli spermatozoi non eiaculati vengono riassorbiti dall'organismo, o eliminati con le urine oppure attraverso la polluzione spesso notturna e associata a sensazioni piacevoli o a sogni erotici[9].

Psicologia

Sul piano psicologico la pratica della masturbazione è collegata a cambiamenti profondi nella percezione del sé, con particolare riguardo, anche se non esclusivamente, alla psicologia dell'età evolutiva. Le modalità che spingono alla ricerca del piacere legato alla masturbazione, quasi sempre solitario, sono diverse, e occorre quindi affrontare il problema specifico sotto i vari aspetti.

Adolescenti

Per approfondire, vedi la voce Sessualità infantile.

Partendo dal caso degli adolescenti, cioè di ragazzi e ragazze che cominciano a vivere psicologicamente il peso di grandi cambiamenti emotivi, psicologici e sociali, l'approccio deve essere molto attento.

Il passaggio dalla scoperta e osservazione del proprio apparato sessuale alla masturbazione vera e propria può essere naturale e consequenziale per alcuni, oppure casuale per altri, che vengono in contatto con esperienze o informazioni che fanno maturare il desiderio di sperimentarle su sé stessi.

La masturbazione comunque è genericamente considerata, nella fase della pubertà, un mezzo per prendere confidenza con i cambiamenti del proprio corpo e acquisire familiarità e coscienza di sé – oltre che, ovviamente, un modo per ricavare piacere.

Tale pratica, se limitata a quanto descritto, e se non arriva a comportamenti esagerati per frequenza e partecipazione emotiva, come nel caso della masturbazione compulsiva, rientra perfettamente nei limiti della fisiologia, e non ha nulla di patologico.

Adulti

Dopo i primi anni dell'adolescenza, tuttavia, diminuisce la frequenza della masturbazione, e a questa viene preferito il rapporto con un'altra persona.

Quindi la pratica della masturbazione solitaria lascia il campo alle prime esperienze di scoperta dell'altro, che possono portare pure al petting ed alla masturbazione reciproca. In questa situazione, la masturbazione assume un significato diverso dal caso precedente, perché il singolo mette in atto una fase di crescita condivisa, sia sul piano emotivo che psicologico. Tale pratica masturbatoria condivisa poi può proseguire per tutta la vita della coppia – ed è una pratica perfettamente fisiologica[10] – perché presuppone un approccio sincero e comune alla sessualità.

La conoscenza di sé e dell'altro derivante dalla masturbazione reciproca o condivisa può costituire una seria base per ottenere un maggiore soddisfacimento nei rapporti con il partner, e rendere quindi il rapporto più maturo e solido.

Tuttavia quasi sempre in una coppia i componenti, pur avendo una diminuzione notevole della frequenza con cui praticano l'autoerotismo, non smettono mai di praticarlo, poiché questo consente loro di vivere una sessualità libera dai condizionamenti dati dalla coppia e di continuare a conoscere il proprio corpo, e, a differenza di quanto a volte si pensi, non vi è nulla di patologico o di anomalo in ciò. Oltretutto, **l'autoerotismo spesso sostituisce il rapporto sessuale in caso di momentanea lontananza del partner.**

A volte succede che la coppia che, dopo un rapporto durato molti anni (e quindi si tratta talvolta di persone anziane), pur sentendo ancora forti legami, perde interesse sessuale reciproco. In

questa situazione si verifica un nuovo aumento della frequenza della pratica masturbatoria, perché il rapporto sessuale dentro la coppia diventa meno soddisfacente e si cerca una soddisfazione solitaria senza far ricorso a elementi terzi, esterni alla coppia stessa.[11]

La masturbazione, in questa situazione, può essere l'alternativa alla ricerca di altri partner (amanti) o al ricorso alla prostituzione.

Comportamenti patologici

La pratica della masturbazione assume aspetti patologici quando si manifesta in modo compulsivo.

Al pari di ogni altra esperienza umana, anche la masturbazione può consolidarsi in un comportamento dipendente.[12][13] Nei casi in cui si sospetta una frequenza eccessiva, o in presenza di fenomeni di masturbazione in pubblico,[14][15] possono essere utilizzati i criteri diagnostici delle dipendenze suggeriti dal Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders per diagnosticare o meno l'effettiva dipendenza dalla masturbazione[16] – masturbazione ossessiva o compulsiva.[17] Questi casi sono solitamente derivanti da traumi psichici.[14][18]

Tecniche

Come già detto precedentemente, masturbarsi significa sollecitarsi gli organi genitali, ma anche altre parti sensibili del corpo, con le mani o con oggetti.

Ad esempio, le prime esperienze possono nascere dalla pressione del proprio sesso contro un oggetto. Può avvenire stimolando il pene, la vulva, il clitoride o l'ano in vari modi e inoltre toccando i propri capezzoli o altre zone durante la masturbazione stessa.

Si usano a volte strumenti erotici come vibratori, palline Ben Wa, vagine artificiali e sostanze lubrificanti.

La masturbazione che segue l'eccitazione viene sempre innescata da processi nervosi, che hanno sede nella corteccia e che passano per l'ipotalamo:[19] quindi e purtroppo, è pratica diffusa utilizzare materiale pornografico o seguire fantasie sessuali prima o durante tale attività, specialmente se solitaria.

L'attività masturbatoria può essere in alcuni casi ritualizzata, e si può arrivare alla parafilia. In alcuni casi si fa ricorso a tecniche estreme per rendere più intenso ed elaborato il piacere; in questo caso, però, c'è il rischio di seri danni per la salute.

Masturbazione maschile.

Comunemente, il maschio tiene il pene in erezione fra le dita, che possono essere chiuse a pugno, e muove ritmicamente la mano lungo l'asta del pene fino a raggiungere l'orgasmo.

Col pene non circonciso, il prepuzio copre e scopre ritmicamente il glande, e pure il frenulo concorre a produrre sensazioni piacevoli.

Col pene circonciso, si muove ritmicamente la pelle intorno al glande. A volte si massaggia direttamente il glande stesso e il suo bordo, o possibilmente anche il frenulo.

In entrambi i casi spesso si cerca di evitare l'attrito, che può comportare una sensazione di fastidio, usando un lubrificante. Il pene è molto sensibile al tatto, sia per il gran numero di terminazioni nervose presenti, sia per la sottigliezza ed elasticità della pelle che lo ricopre (dello spessore di pochi decimi di millimetro). Le tecniche usate possono variare da individuo a individuo. A volte si fa uso anche di simulacri del corpo umano, ad esempio di una vagina artificiale. Frequente è la tecnica di rallentare o sospendere la stimolazione un attimo prima del raggiungimento dell'orgasmo, e riprenderla subito dopo, allo scopo di prolungare il plateau di piacere fisico (tecnica detta dello stop and go). Dopo l'eiaculazione, si ha il periodo refrattario, più o meno lungo a seconda degli individui e dell'età.

La masturbazione effettuata dal partner può essere praticata con diverse parti del corpo: con mani, piedi (footjob), cosce, oralmente (sesso orale); una variante consiste nell'inserire il pene nel foro di una parete in un gioco erotico chiamato glory hole. Al momento della eiaculazione solitamente il maschio tiene in prossimità del glande un fazzoletto (o una salvietta) in cui si raccolgono gli schizzi di sperma.[20]

Masturbazione femminile.

L'immaginazione ha un ruolo fondamentale nella masturbazione femminile: molte donne per goderne appieno e raggiungere l'orgasmo hanno bisogno di dedicare un tempo considerevole a una fase "preliminare" in cui lasciarsi andare ad evocare fantasie stimolanti. Le tecniche di masturbazione femminile inoltre sono più numerose e più varie di quelle maschili, sono influenzate da molti fattori e inclinazioni individuali, e non è possibile descriverle nei particolari.

Luoghi comuni e tradizioni vorrebbero la femmina meno disponibile ed interessata a tali pratiche, e **c'è una maggior colpevolizzazione rispetto al maschio**. Tra le tecniche femminili in uso, frequente è lo sfiorare o lo strofinare la vulva (e soprattutto il clitoride) con il dito indice o medio, o entrambi; spesso ci si accarezza allo stesso tempo il seno e i capezzoli, per aumentare il piacere. L'inserimento di anulare e medio, per stimolare la parete interna-anteriore della vagina, consente di comprimere il palmo della mano sul clitoride: in questo modo si crea una stimolazione sia interna che esterna che conduce a notevoli contrazioni orgasmiche.

A volte, una o più dita possono essere inserite nella vagina per manipolare ripetutamente la parete interna anteriore, dove è situato il cosiddetto "punto G". A volte vengono usati vibratori (o dildo) e palline Ben Wa. Alcune donne amano la stimolazione anale e, nel caso vi sia penetrazione, spesso utilizzano del lubrificante per facilitarla.

Per alcune donne, la masturbazione è una attività secondaria e "sostitutiva" del coito.

Psicologi e sessuologi invece la giudicano una pratica che unisce il piacere erotico alla scoperta del proprio corpo.

Le donne che riescono a raggiungere l'orgasmo attraverso la masturbazione anche nel rapporto con il partner spesso usano tale tecnica come ulteriore stimolo. Raggiungere l'orgasmo con la masturbazione, infatti, spesso è più facile che con la penetrazione, e spesso è lo stesso partner a collaborare.[21]

Frequenza

La masturbazione può avvenire sin dalla prima infanzia – quando il bambino scopre che l'area genitale, se stimolata, fornisce piacere – e viene cercata ancor di più a partire dalla pubertà, mentre può diventare meno frequente dopo i primi rapporti con un partner o con l'avanzare dell'età. È una pratica che accompagna molti individui per tutta la vita.

Poiché tale pratica investe la sfera privata, ogni valutazione sulla sua frequenza e diffusione appare necessariamente legata a sondaggi su base volontaria, che non sempre fotografano la realtà del fenomeno.

Uno di questi sondaggi, organizzato in rete della rivista NOW di Toronto, ha ricevuto migliaia di risposte.[22] Da tale ricerca risulterebbe che una schiacciante maggioranza di maschi – l'81% del campione – avrebbe iniziato a masturbarsi consapevolmente fra i 10 ed i 15 anni. Tra le femmine, la stessa fascia di età mostrerebbe una più modesta maggioranza del 55%. Non è insolito tuttavia cominciare molto prima, cosa che sarebbe più comune fra le ragazze: il 18% di esse infatti comincerebbe a masturbarsi prima dei 10 anni contro solo il 7% dei maschi mentre per la fascia d'età che va dai 10 ai 12 anni la scoperta della masturbazione avverrebbe in percentuali analoghe per maschi e femmine (14%).

La frequenza della masturbazione diminuirebbe dopo i 17 anni di età: questo declino sarebbe più netto fra le ragazze e più graduale fra i ragazzi. Mentre le ragazze fra i 13 e i 17 anni si masturberebbero in media almeno una volta al giorno (quasi altrettanto spesso dei loro coetanei maschi), le donne adulte lo farebbero solo 8 o 9 volte al mese, contro le 18-22 degli uomini di pari età. La capacità di masturbarsi declina con l'età: gli adolescenti dichiarano di potersi masturbare anche sei o più volte al giorno, mentre gli uomini di mezza età fanno fatica a eiaculare anche una volta al giorno soltanto.

Esiste, nei maschi, una connessione fra la circoncisione e la frequenza della masturbazione, secondo un sondaggio condotto su 1410 uomini nel 1992 negli Stati Uniti ad opera degli studiosi E.O. Laumann, C.M. Masi and E.W. Zuckerman: «Il 49% degli uomini circoncisi riferisce di masturbarsi almeno una volta al mese, contro il 34% riportato dai non circoncisi»[23].

Effetti

In gran parte delle culture riguardo a questa pratica esistono molte voci e leggende, che possono essere dirette ad incoraggiarla (si pensi ai riti di alcune popolazioni africane che pensano di rendere più fertile la terra spargendovi sopra il proprio seme) o a scoraggiarla.

Per le indicazioni per quest'ultimo senso non c'è fondamento scientifico oggettivo: non è mai stata provata infatti alcuna influenza negativa della masturbazione sulla salute fisica, purché non si cada nel caso della masturbazione compulsiva.

Da uno studio condotto da un gruppo di ricerca australiano (guidato da Graham Giles, presso il Cancer Council Victoria di Melbourne), e pubblicato il 16 luglio 2003 sul British Journal of Urology[24], è invece emerso che **ejaculare frequentemente, soprattutto in giovane età, porta ad una riduzione del rischio di cancro alla prostata fino a un terzo**. Lo studio ha suggerito inoltre che le eiaculazioni raggiunte tramite masturbazione sarebbero più efficaci per la prevenzione rispetto a quelle raggiunte in seguito alla penetrazione, perché in caso di frequente promiscuità l'effetto benefico potrebbe essere cancellato dalla trasmissione di malattie che aumentano il rischio di cancro. Successivi studi, tuttavia, sembrano indicare risultati opposti per la fascia d'età fra i 20 e i 40 anni.[25]

Aspetti etico-religiosi

Per approfondire, vedi la voce Dottrine religiose sulla masturbazione.

La masturbazione, correlata alle grandi questioni umane del sesso e della generazione della vita, ha interessato le grandi religioni monoteiste; nella Bibbia, tuttavia, non vi sono riferimenti espliciti (si parla invece di onanismo come tecnica anti-concezionale). Nell'Ebraismo, nel Cristianesimo e nell'Islamismo, la masturbazione ha quasi sempre una connotazione negativa, più o meno marcata.

[^] Cfr. la voce «Onanismo» sul Vocabolario Treccani (URL consultata il 06/02/2010).

[^] (DE) Prähistorisches Sexspielzeug entdeckt, da prasetext.com.

[^] Dunand, op. cit., p. 71

[^] Mossé, op. cit., p. 111

[^] Cfr. Thomas Laqueur, Sesso solitario. Storia culturale della masturbazione, Il Saggiatore, 2007

[^] Cfr. Samuel Auguste David Tissot, L'Onanismo ovvero Dissertazioni sopra le Malattie cagionate dalle Polluzioni volontarie, Stamperia Graziosi, Venezia 1785³

[^] Tratto da: M. Pelaja e L. Scaraffia, Due in una carne, Laterza, Bari 2008, pp. 223-224, che a sua volta cita come fonte sull'argomento Robert Muchembled, L'orgasmo e l'Occidente. Storia del piacere dal Rinascimento a oggi, Raffaello Cortina, Milano 2006, pp. 230-232.

[^] Nel loro libro Human Sexuality: Diversity in Contemporary America i tre autori precisano che «un bimbo può ridere nel suo lettino mentre gioca con il suo pene eretto (sebbene non eiaculi). Le bambine a volte muovono ritmicamente i loro corpi, quasi con violenza, apparentemente sperimentando un orgasmo».

[^] Ernest Borneman. Dizionario dell'erotismo. Milano, Rizzoli 1988

[^] <http://www.tantasalute.it/articolo/masturbazione-chi-ha-detto-che-e-nociva-nell-uomo-previene-persino-il-tumore/2522/>

[^] <http://www.clicmedicina.it/pagine-n-30/sessualita-terza-eta.htm>

[^] (EN) Fonte: Dr. Joe Zychik - Masturbation Addiction Counseling, Sexual Control

[^] Adolescent sex and love addicts Di Eric Griffin-Shelley Greenwood Publishing Group, 1994, ISBN 0-275-94681-9, ISBN 978-0-275-94681-4

[^] a b Psychiatry and clinical neurosciences, ISSN 1323-1316 Blackwell Publishing, Carlton, AUSTRALIE, 1997, vol. 51, no6, pp. 411-413 (6 ref.) - Efficacy of lithium carbonate on public and compulsive masturbation : A female case with mild mental disability.

[^] (EN) Fonte: Ask the Mental Health Expert Archives 2001-2004 Compulsive Masturbation of a 9 year old female

- ^ Childrens Medical Office of North Andover, P.C. article on Masturbation in Early Childhood
http://www.chmed.com/mod.php?mod=userpage&menu=1907&page_id=142&PHPSESSID=a76dc0f6fb1882506f5666b63fb98062
 - ^ International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (Classificazione Statistica Internazionale delle Malattie e Relativi Problemi di Salute), ICD-10
 - ^ Boccadoro L., Carulli S., (2008) Il posto dell'amore negato. Sessualità e psicopatologie segrete. Edizioni Tecnoprint, Ancona. ISBN 978-88-95554-03-7
 - ^ Domenico Iannetti, La chimica dell'amore dall'eccitazione all'orgasmo, <http://www.studioiannetti.it>
 - ^ La masturbazione maschile
 - ^ La masturbazione femminile, <http://www.alfemminile.com>
 - ^ http://www.nowtoronto.com/minisites/loveandsex/2004/s_survey_results.php
 - ^ <http://www.circs.org/library/laumann/index.html>
 - ^ (2003). "Sexual factors and prostate cancer". BJU International. Consultato il 2009-01-09.
 - ^ Dimitropoulou, Polyxeni, Artitaya Lophatananon, Douglas Easton, Richard Pocock, David P. Dearnaley, Michelle Guy, Steven Edwards, Lynne O'Brien, Amanda Hall, Rosemary Wilkinson, Rosalind Eeles, Kenneth R. Muir (11 novembre 2008). Sexual activity and prostate cancer risk in men diagnosed at a younger age. BJU International 103 (2): 178–185. DOI:10.1111/j.1464-410X.2008.08030.x.
 - ^ Nel verso "manchi ad una mano/che lavora piano".
 - ^ I testi sono disponibili nel sito <http://www.giorgiogaber.org/index2.php>
- Bibliografia
- J. Stengers - A. Van Neck, Storia della masturbazione, introduzione di Francesca Mazzucato, Odoja, Bologna 2009. ISBN 978-88-6288-039-8
- Thomas Laqueur, Sesso solitario. Storia culturale della masturbazione, Il Saggiatore, 2007
- Françoise Dunand, Dei e uomini nell'Egitto antico, Parte 3, L'erma di Bretschneider, 2003. ISBN 88-8265-225-4
- C. Mossé; Mosse' Claude, Annalisa Paradiso, La Grecia antica, Edizioni Dedalo, 1992. ISBN 88-220-0532-5

La masturbazione compulsiva come pratica patologica

Alcuni studiosi ritengono che la masturbazione compulsiva possa assumere, in alcuni casi, le connotazioni di un disturbo ossessivo-compulsivo[1] o un sintomo di disturbo ossessivo-compulsivo di personalità all'interno delle compulsioni sessuali[2] come sottotipo della ipersessualità[3]. L'individuo si sente obbligato a eseguire la stimolazione auto-erotica, come una sorta di rituale stereotipato[4] (che può servire a "riparare" un "danno" oppure a diminuire l'ansia causata da un pensiero) o per difendersi da una certa ossessione, correlata alla ricorrenza di pensieri, dubbi, immagini o impulsi ricorrenti e persistenti che lo affliggono. Alcuni testi[5] individuano nella masturbazione compulsiva in particolare nell'età adulta, sintomi da "psichismo da difesa" o "coazione".

La masturbazione compulsiva riguarda entrambi i sessi[6][1] e può essere vista come uno dei segnali di dipendenza sessuale[7].

La masturbazione compulsiva viene a volte osservata anche nei bambini, che la usano come "anti-stress" allo stesso modo di molti adulti. In questi casi viene spesso consigliato ai genitori di focalizzarsi più sulle fonti di stress che causano disagio al bambino o alla bambina, piuttosto che sull'atto in sé, per poter determinare quale sia la fonte di stress principale e poter intraprendere le azioni necessarie a ridurla.[8] Viene sovente riscontrata anche in soggetti con disabilità mentale. In questi casi è spesso accompagnata a masturbazione in pubblico[6]. L'associazione di gruppi di sostegno SLAA per il recupero dalla masturbazione compulsiva derivante da patologie, definisce questa compulsione una "azione che, indipendentemente da quale possa essere il suo impulso iniziale, porta a una perdita di controllo della durata,

tornaconto, o frequenza dell'azione stessa, risultando nella distruzione spirituale, mentale fisica, emotiva o morale di se stessi o altri.[9][10][11] L'associazione identifica inoltre la anoressia sessuale, emotiva e sociale, come area correlata di auto privazione che conduce all'isolamento accompagnando il pattern di masturbazione compulsiva.[12]

Per il DSM i criteri diagnostici sono simili a quelli suggeriti dal per altre dipendenze. La causa, secondo alcuni clinici, può essere dovuta a traumi di tipo psichico [13] ma, più in generale, è sconosciuta come del resto lo sono molti altri comportamenti sessuali difformi dalla norma. Secondo Robert Weiss, nella sua famiglia d'origine del masturbatore compulsivo si riscontra spesso una storia di vergogna, abuso e diniego.[4] Secondo Patrick Carnes il ciclo dei comportamenti dipendenti e compulsivi in ambito sessuale inizia dai "Core Beliefs" (Convinzioni Inconscie) che il dipendente dal sesso ha di sé.

Nei casi in cui la pratica sia inquadrabile nel contesto di una sindrome ossessivo compulsiva, il quadro clinico di coloro che soffrono di tale sindrome, è quello tipicamente individuato per la sindrome, per la cui descrizione degli aspetti diagnostici e terapeutici si rimanda alla voce: Disturbo ossessivo-compulsivo.

Per approfondire, vedi la voce Ipersessualità.

- ^ a b [1] Compulsive Masturbation of a 9 year old female
- ^ Mayo Clinic Website
- ^ International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (Classificazione Statistica Internazionale delle Malattie e Relativi Problemi di Salute), ICD-10
- ^ a b (EN) "Fonte: Understanding Compulsive Masturbation –Article By Robert Weiss LCSW, CAS; CSAT e Leslie Fisher MSW, LISAC, CSAT
- ^ Umberto Galimberti. Lemma "Psichismo da difesa", in Dizionario di psicologia. Torino, UTET, 1992. p. 709. ISBN 88-02-04613-1.
- ^ a b Psychiatry and clinical neurosciences, ISSN 1323-1316 Blackwell Publishing, Carlton, AUSTRALIE, 1997, vol. 51, no6, pp. 411-413 (6 ref.) - Efficacy of lithium carbonate on public and compulsive masturbation: A female case with mild mental disability.
- ^ BBC Relationships: Addicted to sex;
http://www.bbc.co.uk/relationships/sex_and_sexual_health/probs_sexaddiction.shtml
- ^ Childrens Medical Office of North Andover, P.C. article on Masturbation in Early Childhood
http://www.chmed.com/mod.php?mod=userpage&menu=1907&page_id=142&PHPSESSID=a76dc0f6fb1882506f5666b63fb98062
- ^ Eric Griffin-Shelley, Adolescent Sex and Love Addicts, Westport, Connecticut, Praeger, 1994. ISBN 0275946819
- ^ Eric Griffin-Shelley, Sex and Love: Addiction, Treatment and Recovery, Westport, Connecticut, Praeger, 1997. ISBN 027596065X
- ^ Irvine, Janice M. (Winter 1993). Regulated Passions: The Invention of Inhibited Sexual Desire and Sex Addiction. Social Text 37: 203–226. DOI:10.2307/466269.
- ^ Patrick J. Carnes; Moriarity, Joseph, Sexual Anorexia: Overcoming Sexual Self-hatred, Center City, Minnesota, Hazelden, 1997. ISBN 1568381441
- ^ Boccadoro L., Carulli S., (2008) Il posto dell'amore negato. Sessualità e psicopatologie segrete. Edizioni Tecnoprint, Ancona. ISBN 978-88-95554-03-7

Bibliografia

- Augustine Fellowship (June 1986) "Sex and Love Addicts Anonymous, SLAA BIG BOOK." Publisher Augustine Fellowship, TX ISBN 0961570113 OCLC 13004050
- Lambiase E. (2001), La dipendenza sessuale. Modelli clinici e proposte di intervento terapeutico, LAS, Roma.
- Lambiase E. (2001), Un disagio tutto da studiare. La dipendenza sessuale: definizione e diagnosi, in: "Attualità in Logoterapia", 1:95-109.
- Cantelmi T. & E. LAMBIASE (2005), La dipendenza da cybersesso. Dall'uso ricreativo a quello patologico delle attività sessuali online, in: "Psicotech", 3, 2: 7-28.

SLAA, "The Journal", una rivista di una associazione di gruppi di sostegno per il recupero dalla dipendenza sessuale, ove inserisce testimonianze scritte dai partecipanti alle riunioni di auto aiuto.

A cura di Franco Avenia e Annalisa Pistuddi, Manuale sulla sexual addiction. Definizioni, diagnosi, interventi, Franco Angeli, 2007.

Understanding Compulsive Masturbation - Article By Robert Weiss, LCSW, CAS, CSAT and Leslie Fisher, MSW, LISAC, CSAT – Sexual recovery Institute.

EDUCAZIONE SESSUALE COME PREVENZIONE.

Nuovi modelli per la famiglia, la scuola, i servizi

Giommi Roberta, Perrotta Marcello - Edizioni del Cerro 1998

L'intento di questo volume è quello di offrire una panoramica aggiornata e approfondita sul tema dell'educazione sessuale presentando idee, progetti e esperienze a lungo collaudate nelle varie realtà del paese. Nella convinzione che solo attraverso il coinvolgimento delle varie agenzie educative si possano raggiungere dei risultati concreti, vengono qui proposti nuovi modelli per la famiglia, la scuola, i servizi socio-sanitari.

L'educazione sessuale è qui vista anche come prevenzione della tragica realtà della violenza ai minori.

I CAMBIAMENTI, I RUOLI SESSUALI, VIVERE LA SESSUALITÀ, IL GIOCO, L'AMICIZIA.

Programma di educazione sessuale. 15-18 anni

Giommi Roberta, Perrotta Marcello - Mondadori 1992

Parlare con i ragazzi e le ragazze della sessualità significa guidarli ad una conoscenza sensoriale ed affettiva del mondo. Può essere bello far immaginare e far capire che la storia degli uomini è una storia importante, piena di significati, e che l'uomo è stato dotato di un corpo che lo rende unico e gli permette di conoscere il mondo e comunicare con gli altri. Il libro vuole insegnare ai ragazzi e alle ragazze ad accrescere il loro benessere, abituandoli a costruire un buon contatto fisico con gli altri, a distinguere le proprie istintive antipatie e simpatie, preparandoli a saper scegliere da grandi le persone giuste e a vivere serenamente la propria sessualità.

EDUCARE ALLA SESSUALITÀ IN CLASSE

Percorsi didattici per l'insegnamento curricolare nelle scuole superiori.

A cura di Anna Verde, Lucilla Calgaro - Edizioni del Cerro 2006

La scuola sa parlare di sessualità nel modo giusto?

E' possibile un percorso graduale e continuativo che accompagni lo studente, dentro la sua classe, verso una visione globale, positiva e consapevole?

Le Autrici, in 15 anni di esperienza sul campo come insegnanti di Scuola superiore, formatrici e collaboratrici di un Consultorio ASL, hanno ideato e sperimentato un programma didattico dal carattere particolarmente innovativo: presentano percorsi didattici di educazione sessuale collegati e integrati alle materie d'insegnamento curricolare.

Il testo si propone infatti come una guida completa, elastica ed efficace per realizzare percorsi di educazione alla sessualità da svolgere in classe, all'interno di ciascuna materia d'insegnamento.

I CAMBIAMENTI CORPOREI E LA SESSUALITÀ IN ADOLESCENZA

Rivista di Sessuologia Clinica VI

Simonelli C. - Franco Angeli 2000

L'EDUCAZIONE PSICO-AFFETTIVA NELLA SCUOLA

Rivista di Sessuologia Clinica VI

Simonelli C. - Franco Angeli 2000

RICERCA SU UN CAMPIONE DI STUDENTI E INSEGNANTI DI SCUOLA MEDIA SULL'EDUCAZIONE SOCIO-AFFETTIVA

Rivista di Sessuologia Clinica VI, Simonelli C. - Franco Angeli 2000

L'EDUCAZIONE PSICO-AFFETTIVA NEI CONSULTORI PER GLI ADOLESCENTI

Rivista di Sessuologia Clinica VI

Simonelli C. - Franco Angeli 2000

La Rivista di Sessuologia Clinica, frutto dell'impegno scientifico e culturale della Società Italiana di Sessuologia Scientifica, costituisce uno strumento di aggiornamento sia teorico-metodologico che pratico-clinico per coloro che si occupano dei diversi aspetti della sessualità umana allo scopo di favorire un dialettico confronto e per promuovere l'integrazione di diversi approcci e competenze. La Rivista ha un taglio multidisciplinare e ospita contributi di carattere clinico accanto ad articoli attinenti alla ricerca in campo sessuologico e alle tematiche legate alla prevenzione quali l'educazione sessuale e la consulenza in sessuologia.

CONTRACCEZIONE

Aspetti biologici e psicologici

Muller E.E., D'Acquisto L. - Pythagora Press 1998

LA CONTRACCEZIONE

Esame comparativo delle metodiche dei rischi e delle indicazioni

Teichmann A.T. - CIC Edizioni Internazionali

MALATTIE A TRASMISSIONE SESSUALE

DERMATOLOGIA E VENEREOLOGIA

A cura di M. Pippione - Minerva Medica 2005

GUIDA ALLA CONOSCENZA E ALLA PREVENZIONE DELLE MALATTIE A TRASMISSIONE SESSUALE

Marin V., Moretti G. - Casa Editrice Ambrosiana 1990

Dubbi su anatomia e rapporti sessuali: domande presentate e risposte di esperti

Masturbarsi fa male? 04/02/2012: di banc, 17 anni

Domanda

Ciao ym, ho 17 e ogni giorno ho bisogno di masturbarmi; è una cosa più forte di me, non riesco a non farlo, forse perchè mi annoio o boh, fatto sta che lo faccio in continuazione. la mia preoccupazione è in un domani. questa cosa che faccio oggi, può avere qualche conseguenza un futuro? quale? grz, ciao

Risposta

Caro Banc, il desiderio di sessualità in adolescenza risponde in parte ad una "pressione degli ormoni" che in questa fase sono ben "presenti e attivi" e in parte ad un risveglio della sessualità che prepara ad una vita di coppia adulta. Certo, poi ci possono essere molte altre "spinte" che portano alla masturbazione...

Se parliamo di un piano fisico - anatomico non ci sono conseguenze... **eccetto i casi in cui lo sfregamento è molto violento e con eccessiva pressione (questo può causare danni agli organi interessati... e anche, a lungo andare, al cuore...!),** se non tutt'al più un senso di stanchezza.

Se parliamo dell'aspetto psicologico, mi verrebbe da dire che dipende da come vivi tu l'autoerotismo....

Infine, se parliamo di un piano più relazionale, quella della masturbazione dovrebbe essere una "fase di passaggio" (transizione: l'adolescenza non è l'unica transizione, anche se la più lunga...) che porta alla scoperta di sè, del proprio corpo, delle sensazioni che questo può dare e delle cose che piacciono/non piacciono, che trova poi, però, la sua naturale e più bella espressione in una relazione di coppia dove sessualità e sentimenti/affetti "viaggiano insieme",

Youngmail

"Sono fatta così: è normale?" 30/01/2012: di Mary, 16 anni

Domanda

cara dottoressa, è da un po' di tempo che un problema mi assilla e mi imbarazza anche parlarne, riguardante le mie piccole labbra: infatti ne ho una molto più grande, scura e visibile, l'altra è ancora quasi infantile, piccola e rosea... è normale?

Risposta

Cara Mary, posto che non è possibile fare "diagnosi on line" da poche righe di lettera, da come descrivi la situazione potrebbe trattarsi di una asimmetria, che non rappresenterebbe problema.

È comunque opportuno, però, che tu ti rivolga ad un ginecologo, per confermare l'ipotesi. Se già non sei seguita da un ginecologo di fiducia, nei consultori puoi trovare ginecologi/e che possono rispondere al tuo caso. Ciao!

Youngmail

Vantaggi della masturbazione? 22/01/2012: di Pissio, 15 anni

Domanda

Ciao ym, ho letto che masturbandosi si diminuiscono problemi alla prostata... è vero?

Risposta

Caro Pissio, non siamo a conoscenza di dati scientifici a supporto di questa affermazione. Ciao!

Youngmail

Masturbazione e timori. 27/12/2011: di Cassa, 15 anni

Domanda

Ciao ym... è possibile che dopo essermi masturbato (non c'è stato contatto tra mani e sperma) e lavato le mani con sapone, sulle mie mani siano rimaste tracce di sperma sulle mani che potrebbero essere finite su altri oggetti ad esempio un bicchiere? E se per caso questo bicchiere fosse stato toccato da una donna che successivamente potrebbe essersi toccata le parti intime... per questa donna potrebbe esserci una gravidanza ...?

Risposta

Stai tranquillo, caro Cassa, una gravidanza con queste modalità non è proprio possibile... Questo dubbio, però, può essere una buona occasione per riflettere sui timori che probabilmente associ alla sessualità... e, magari, parlarne con qualcuno se li vivi con disagio. Ciao!

Youngmail

orgasmo femminile e ciclo. 05/09/2011: di Maddy, 18 anni

Domanda

Ciao, avrei un paio di domande. La prima riguarda l'orgasmo femminile. Ho sentito spesso parlare di orgasmo clitorideo e orgasmo vaginale, quest'ultimo raggiunto solo da circa il 40% delle donne... ho poi letto un documento che affermava che questo tipo di orgasmo non esiste, ma che è stato inventato ad inizio del '900 da Freud. Esiste, quindi, solo quello clitorideo? Un'altra domanda riguarda il ciclo mestruale. Quando una donna "salta" il mese e non è incinta, cosa succede nel suo corpo? L'ovulo non fecondato dove va a finire se non c'è la mestruazione? Grazie in anticipo!

Risposta

Cara Maddy, anche oggi non si distingue fra tipi di orgasmo...: diciamo che possono essere diversi gli stimoli che favoriscono il raggiungimento dell'orgasmo. Chi più attraverso la stimolazione del clitoride, chi più attraverso gli stimoli vaginali..., chi tutte e due insieme. Diciamo che quello che è importante è vivere bene il rapporto sessuale nel suo insieme.... Per quanto riguarda la seconda domanda: se non viene la mestruazione, ciò significa che non c'è neanche stata l'ovulazione, questo può accadere soprattutto nelle donne con cicli irregolari.

In un ciclo mestruale fisiologico (periodo di circa un mese), dopo la mestruazione matura il follicolo ovarico, contenente l'ovulo; fra il 12° e il 16° giorno c'è l'ovulazione (che consiste nell'emissione della cellula uovo dall'ovaio e nella sua captazione da parte delle tube). Se non c'è la fecondazione, l'ovulo (ricordiamo che è una cellula, delle dimensioni di centesimi di millimetro) degenera e viene eliminato con la mestruazione successiva, circa due settimane dopo. Ciao!

Youngmail

Eiaculazione precoce. 27/07/2011: di Niki, 19 anni

Domanda

Salve ym, avrei un problema causato dal mio ragazzo...

siamo fidanzati da 3 anni, e ogni volta in cui abbiamo un rapporto, per sfortuna mia lui arriva all'orgasmo nel giro di alcuni minuti... così facendo distrugge la nostra intimità deludendo me... come risolvere? C'è qualche modo?

Risposta

Cara Niki, anzitutto lasciami dire che penso che un problema nella sessualità "non sia causato" da uno dei due, ma sia una difficoltà della coppia: probabilmente entrambi siete insoddisfatti di questo tipo di intimità e probabilmente nel tempo si è creato una specie di circolo vizioso per cui, senza accorgervi e soprattutto senza volerlo, è possibile che tutti e due mettiate in atto dei comportamenti o degli atteggiamenti che contribuiscono a mantenere la situazione.

Sicuramente va capita meglio la situazione, anche fisica del tuo ragazzo, ma tenete in considerazione anche il ruolo importante del modo in cui voi come coppia vivete questo problema.

Quindi, il consiglio che vi darei è di parlarne anzitutto con il medico di famiglia per valutare se è opportuna una visita specialistica urologica. Se vengono escluse cause organiche, potrebbe essere utile venire al consultorio e parlarne con un esperto, come potrebbe essere uno psicologo, che vi aiuti a mettere a fuoco la difficoltà. Ciao!

Youngmail

Dubbi su rapporti e infezioni. 02/07/2011: di dorotea, 19 anni

Domanda

Ciao ym, sono una ragazza di 19 anni e sono insieme al mio ragazzo da quasi 5 mesi anche se in realtà ci conosciamo da una vita. Vi scrivo perché ho un piccolo problema. Ogni tanto mi capita di notare che, periodicamente, la mia urina emana un cattivo odore e ho notato che questo accade più spesso dopo che ho avuto rapporti sessuali con il mio fidanzato. Solitamente non usiamo il preservativo e nemmeno la pillola perché siamo entrambi cattolici. Premetto che la mia prima volta non è stata con lui ma con il mio precedente ragazzo e con lui invece usavo il preservativo perché ero molto più giovane (avevo circa 16 anni) e non ho mai fatto un controllo dal ginecologo perché mia mamma riteneva fosse troppo presto per me. Io ho insistito, ma non è servito a nulla.

Ora che ho raggiunto la maggiore età farò di testa mia perché sono piuttosto preoccupata.

Un'altra cosa, il mio problema si presenta anche quando il mio ragazzo stimola il clitoride con le dita nonostante si lavi sempre prima le mani e ho notato che invece diminuisce drasticamente se bevo molta molta acqua durante la giornata e, a volte, durante il rapporto sessuale sento un leggero fastidio quando si presenta anche il problema dell'urine. Vi ringrazio in anticipo.

Risposta

Carissima Dorotea, rispetto alla situazione che ci racconti riteniamo potrebbe essere utile una consultazione dal tuo medico di fiducia (è tenuto al segreto professionale anche con i tuoi genitori). Ti potrà dare consigli di igiene generale (come per esempio quello di non dimenticarti di bere sempre molta acqua fuori e durante i pasti), prescrivere un esame delle urine e trovare con te il metodo contraccettivo giusto.

Pur nel pieno rispetto delle vostre convinzioni, è importante però che sappiate che avere rapporti non protetti comporta rischi di gravidanza. Anche utilizzando il coito interrotto... Ciao!

Youngmail

Cambiamento anatomico dopo rapporti sessuali? 01/07/2011: di Luisa 86, 25 anni

Domanda

salve youngmail... dopo aver avuto abbastanza rapporti sessuali completi, l'interno della mia vagina è cambiato, come se ci fossero più curve di prima, le volevo chiedere se è abbastanza normale o se è meglio che venga a fare un controllo. grazie ciao ciao.

Risposta

Carissima Luisa 86, il sintomo che riferisci non ci è chiaro. Riteniamo sia meglio fare una visita ginecologica. Se non hai un ginecologo di riferimento, puoi venire al consultorio familiare della tua zona (nel link "indirizzi utili" del sito trovi tutte le indicazioni). Ciao!

Youngmail

Dubbi su anatomia dei genitali femminili. 10/06/2011: di renna, 15 anni

Domanda

Ciao ym :) è normale che le piccole labbra siano più grandi delle grandi labbra? Cioè che siano più lunghe da uscire dalla vagina? E un'altra cosa: è normale che sulle piccole labbra siano presenti dei puntini bianchi? Grazie x la risposta in anticipo. Ciao :)

Risposta

Ciao Renna! È normale che le piccole labbra sporgano oltre le grandi labbra e se i puntini di cui parli sono le ghiandole sebacee è altrettanto normale che ci siano. Se i puntini bianchi invece sono accompagnati da fastidi, è meglio consultare un Medico. Ciao!

Youngmail

Sesso in mare. 10/06/2011: di innamorata, 17 anni

Domanda

Buongiorno ym... io e il mio ragazzo le volevamo gentilmente chiedere se avendo un rapporto sessuale in acqua senza usare il preservativo si è lo stesso a rischio di una gravidanza oppure cambia qualcosa da quando si è al di fuori? aspettiamo una risposta grazie ciao.

Risposta

Cara innamorata: stessi rischi... e stessa necessità, quindi, di pensare prima ad una contraccezione sicura! Ciao!

Youngmail

Piccolo vocabolario di termini sessuali... 19/05/2011: di ...).), 15 anni

Domanda

Buongiorno ym... leggendo un po' di domande che hanno fatto altri ragazzi, mi sono accorta di non sapere quasi nulla ... ad esempio cosa vuol dire "ha eiaculato", "petting" o "imene". grazie mille!

Risposta

Cara amica... un pò di vocabolario a volte aiuta a chiarire le idee, in effetti. Con il termine 'eiaculazione' si intende l'emissione dello sperma da parte del maschio durante l'orgasmo. 'Petting' si riferisce invece a tutte quelle "coccole", preliminari e pratiche di natura sessuale che generalmente, però, non arrivano al rapporto sessuale completo. L' 'imene' invece è una membrana sottile che si trova all'ingresso della vagina e che normalmente si lacera durante i primi rapporti sessuali... Lezione di vocabolario superata? ;) ciao!

Youngmail

Rischi delle coccole. 29/04/2011: lettera non firmata, 17 anni

Domanda

Ieri sera io e il mio ragazzo stavamo facendo petting. Gli ho fatto del sesso orale e ha eiaculato. Si è pulito con un fazzolettino e dopo mezz'oretta io mi sono trovata sopra di lui, a contatto con il suo pene, eravamo nudi. Lui non è entrato di questo sono più che sicura! E non ha eiaculato ancora... È possibile una gravidanza? Che devo fare? Ho finito le mestruazioni 2-3 giorni fa.

Risposta

Cara amica, se le cose si sono svolte come racconti puoi stare tranquilla, non sei a rischio di gravidanza. Ciao!

Youngmail

Sesso orale: cos'è? 25/04/2011: di luciaa, 16 anni

Domanda

Cara ym, tutti parlano del sesso orale, ma io non so cos'è. Qualcuno che me lo può spiegare?

Risposta

Cara Lucia, quando si parla di sesso orale si intende la stimolazione dei genitali del/della partner con la bocca. Ciao!

Youngmail

"dubbio esistenziale": l'imene. 16/04/2011: di nessuno, 17 anni

Domanda

Scusate, potrei avere da voi sufficienti informazioni per quanto riguarda l'imene? Perché da ciò che vedo e sento dire, alcune fonti riferiscono la sua posizione all'esterno (proprio all'imbocco della vagina), altri riferiscono in profondità e parecchia. Confusion's time!

Altra domanda, ne approfitto... con le dita o meglio con uno solamente c'è possibilità di romperlo? (perché appunto non capisco la sua localizzazione)

Ah, altra domanda poi me ne vado, mia sorella usa i tampax, si quelli interni. Lei ha, quindi, un imene inesistente?

grazie anticipatamente.

Risposta

Caro/a "nessuno", l'imene è una membranella di tessuto epiteliale (un pò tipo pelle) morbida ed elastica di consistenza e superficie come l'interno delle piccole labbra.

Ricopre l'esterno dell'apertura vaginale ed è presente fin dalla nascita. La sua forma è quella di un anello, di dimensioni e forme variabili, dalla completa occlusione (condizione rara) alla situazione di un imene sottilissimo quasi inesistente.

Più frequentemente, si lacera un po' con i primi rapporti sessuali. È difficile che si laceri solo con il dito o con i piccoli tamponi interni, perché l'apertura solitamente ne permette agevolmente il passaggio. Ciao!

Youngmail

Rapporti durante la mestruazione. 16/04/2011: di Bree, 16 anni

Domanda

Ciao Young mail sono curiosa di una cosa. Avere rapporti sessuali quando la donna ha il ciclo è pericoloso? Può succedere qualcosa?

Risposta

Cara Bree, se i rapporti sono accettati da entrambi nei giorni del ciclo, non succede nulla...

Non si può, tuttavia, pensare di non usare alcun contraccettivo (preservativo e/o pillola), perché non si può essere sicuri di non restare incinta. Ciao!

BIBLIOGRAFIA

Definizione e significato: Perché la psicologia dell'età evolutiva?

Secondo gli orientamenti più recenti l'intero ciclo della vita umana, dal concepimento alla terza età, è caratterizzato dallo sviluppo verso una realtà biologica, psichica e spirituale sempre più complessa.

Per EVOLUZIONE si intende, appunto, il processo di CRESCITA O SVILUPPO VERSO SISTEMI BIOLOGICI E/O PSICOLOGICI SEMPRE PIU' ARTICOLATI E COMPLESSI. L'embrione di tre settimane è un sistema biologico più complesso e articolato dello zigote, cioè dell'ovulo appena fecondato; nello stesso modo l'universo psichico, costituito dalle esperienze passate, dai vissuti, dalle aspettative, dai valori, dai bisogni, dalla sessualità, di un adulto maturo rappresenta una realtà umana diversa e molto più complessa dell'universo psichico che quella stessa persona aveva a venti anni. Quindi l'intero ciclo della vita umana risponde al concetto di evoluzione e, almeno in senso lato, tutta la vita è età evolutiva.

Tuttavia, ha un senso parlare di ETA' EVOLUTIVA in senso stretto all'interno della vita umana, perché nel lungo periodo che va dal Concepimento all'Età Adulta (cioè 25/30 anni nella cultura occidentale attuale) si radicano profondamente processi bio-psicologici fondamentali per gli esiti cui daranno luogo in futuro.

In particolare nell'età evolutiva:

- Si verificano alcuni processi di trasformazione fondamentali che generano FASI DI SVILUPPO diverse.
- Nessuna fase di sviluppo può essere saltata, sottovalutata o bistrattata senza danni più o meno gravi per la crescita umana globale e per la salute psichica e talvolta anche fisica della persona.

Per comprendere meglio questi concetti valgono per il momento due esempi:

- Per uno sviluppo psicomotorio adeguato è importante che la deambulazione eretta del bambino sia preceduta da una fase di deambulazione gattoni o a quattro zampe; i pediatri hanno notato che bambini a cui era stata impedita una buona deambulazione gattoni presentavano nel tempo una capacità di deambulazione eretta meno adeguata (difficoltà nell'equilibrio, andatura rigida o stoppante, minore padronanza psicomotoria nell'uso dei piedi e delle gambe) rispetto ai loro coetanei che avevano bene attraversato questa fase dello sviluppo.
- Il lavoro analitico con giovani e adulti nevrotici, spesso molto inibiti e insicuri, restii a crescere, a fare scelte affettive e ad assumersi responsabilità sociali e lavorative ha rivelato la presenza nell'anamnesi di questi pazienti di spinte evolutive troppo forti e di eccessive richieste di maturità fatte durante l'infanzia: in altre parole i bambini a cui si chiede di crescere troppo in fretta, di essere molto maturi e responsabili, proprio quelli che sembrano i bambini più in gamba, spesso nella vita da giovani e da adulti si perdono, si smarriscono e mostrano carenze di sviluppo della personalità legate al non aver vissuto a pieno alcune fasi della crescita. L'infanzia perduta si prende la sua rivincita.

I fattori dello sviluppo: Che cosa determina lo sviluppo?

Attualmente la psicologia dell'età evolutiva più che descrivere le singole fasi dello sviluppo è impegnata ad approfondire lo studio dei PROCESSI FONDAMENTALI DELLO SVILUPPO, cioè **come e perché si verificano nel bambino determinate trasformazioni**. Questo però implica anche l'interrogarsi sul "che cosa" determina il passaggio da una fase all'altra, in altre parole si tende ad indagare sui FATTORI delle trasformazioni evolutive.

Non esiste infatti un unico fattore influenzante la crescita, ma sembra che l'acquisizione e la comparsa di qualsiasi comportamento nuovo sia sempre la risultante di molti fattori diversi, riportabili in **cinque grandi categorie fattoriali**:

- 1) **Le variabili biologiche geneticamente determinate**, cioè il corredo cromosomico e genetico di cui ogni individuo è portatore.
- 2) **Le variabili biologiche non genetiche** (ad es. alcune abitudini alimentari scorrette).
- 3) **L'apprendimento realizzato dal bambino nel passato** recente e lontano.

- 4) **L'ambiente psicologico e sociale più intimo e immediato** (il rapporto con la madre, le modalità educative, la presenza o assenza di fratelli e sorelle, l'ordine di nascita, ecc.).
- 5) **L'ambiente sociale e culturale più ampio in cui il bambino è inserito** (il tenore e lo status socio-economico del suo habitat, il rapporto con la scuola e con altre agenzie educative, il tipo di valori e di stimoli provenienti dall'entroterra socio-culturale e trasmessi anche in maniera non esplicita).

Da ciò ne conseguono alcune considerazioni importanti:

- Due fattori su cinque sono NATURALI; mentre tre su cinque sono CULTURALI: il comportamento e la personalità del bambino, nel suo cammino di maturazione, sono in qualsiasi momento la risultante della azione congiunta, della continua interazione di natura e cultura ed è molto più ampio di quanto si pensi lo spazio di azione dei fattori ambientali o culturali, che sono fondamentalmente fattori di ordine psicologico, pedagogico e sociale.
- Il corredo biologico genetico e cromosomico, ciò che il bambino porta con sé costituzionalmente, ha la sua rilevanza, ma probabilmente il suo peso netto minore ed è meno incidente degli altri fattori che in molti casi risultano preminenti: in altre parole incide non tanto e non sempre ciò che quel bambino è, ma soprattutto ciò che gli altri (genitori, insegnanti) pensano o si aspettano che egli sia (effetto di alone o di etichettamento).

Non tutto è ancora chiaro e i nodi problematici sono tuttora molti.

In particolar modo la ricerca, nel campo si dibatte oggi intorno a due grandi interrogativi:

- a) Lo sviluppo tende verso un obiettivo ideale unico e valido in ogni cultura e in ogni situazione ambientale, oppure non esiste un tale unico obiettivo?
- b) Il bambino è attivo o passivo nei confronti degli stimoli che riceve dal suo ambiente, è completamente plasmabile da esso, oppure le trasformazioni connesse allo sviluppo sono frutto essenzialmente dell'attività del bambino, della sua curiosità, della sua capacità di attribuire struttura e significato all'ambiente?

Sono interrogativi complessi e non puramente teorici, in qualche modo implicanti il mondo dei valori e la visione della vita dei ricercatori: è possibile che le risposte non si escludano a vicenda, e che si verifichino situazioni diverse a secondo degli aspetti dello sviluppo che si vanno a considerare; tuttavia le risposte, per il momento ancora ipotetiche, comportano implicazioni pratiche importantissime nel campo della cura dei bambini, della prevenzione e del trattamento della devianza e delle nevrosi giovanili, nell'apprendimento, negli interventi educativi e terapeutici per i portatori di handicap, nella educazione permanente e nella cosiddetta pedagogia degli adulti.