

EROS GUIDA

tran quill la >>>>> è solo sesso

Tempi giusti, posizioni esatte...
A volte sembra che l'eros sia
diventato una materia d'esame
da passare sempre con la lode.
Risultato: si sta diffondendo
l'ansia da prestazione femminile.
Un modo per combatterla c'è.
Pensare: in fondo, è solo sesso.

di Elena Dallorso

WWW.GLAMOUR.COM 261

EROS GUIDA

pluriorgasmiche, multiprestazionali, infallibili creative dell'eros: è così che ci immaginiamo di dover risultare spesso a letto. In tema di sesso ci sembra di aver assorbito così tante informazioni (il calcolo dei tempi giusti, la mappa delle posizioni esatte...) da dover superare ogni esame a pieni voti. Ecco, appunto, l'esame: il problema è che i rapporti sessuali più che un incontro con il partner rischiano di trasformarsi in faticosi banchi di prova. Momenti di verifica che mettono in discussione tutto, non solo l'eros. Risultato: le donne soffrono di ansia da prestazione.

«Si pensa sempre a quella maschile. Eppure l'ansia da prestazione femminile oggi è molto diffusa», dice la psicoterapeuta **Veronica Vizzari**. «Una delle cause principali è la paura di non risultare perfette come si vorrebbe, come si immagina di dover apparire. Il rapporto sessuale viene così amplificato e snaturato. E ci si allontana sempre più dalla dimensione di normalità». E se provassimo, invece, a dirci che gli esami possono davvero finire? Ma sì, in fondo non è in gioco la nostra vita. In fondo, è solo sesso.

SPEGNETE IL CERVELLO

Cosa penserà? E soprattutto: ma io gli piacerò? Eccola qui la faticosa "ansia anticipatoria", che ancora prima di cominciare già riesce a rovinare i momenti più attesi, quelli in cui vorremmo fi-

storia di anna

che il sesso lo subisce



«Lo so, me ne rendo conto benissimo. Ma non posso farci niente, è più forte di me. Spesso mi dico che è tutta colpa di Paolo: se mi piacesse meno, sicuramente riuscirei a rilassarmi. Ma è un'assurdità: come posso augurarmi di poter fare l'amore con un uomo che non mi piace per riuscire a fare bene l'amore? Il fatto è che appena mi trovo a letto con lui, appena scatta l'intimità, non riesco a concentrarmi su quello che sento, penso solo a come devo comportarmi, a come devo muovermi. Il mio cervello mi raggela. C'è una voce dentro di me che mi dice: adesso fai così, ora fai così. Ma la cosa peggiore è che sto lì ad aspettare quando dovrebbe essere il momento giusto per avere l'orgasmo, il momento giusto per dimostrargli, nei fatti, che sono sensibile al suo corpo, che so reagire come si deve, che sono una donna calda. E allora che faccio? Fingo. E fingo bene, in modo che lui non se ne accorga. O forse se ne accorge e non me lo dice? Insomma, è un inferno. No, non è Paolo che non va, sono io che sono sbagliata. Ogni volta giuro: "questa volta non fingo, vediamo che succede". E ogni volta ci ricasco».

una sola certezza: noi non siamo perfette.

nalmente abbandonarci ai sensi. È capitato a tutte: stiamo per andare a letto con l'uomo che ci attrae e iniziamo a chiederci cosa "bisogna" fare. «Mettere in atto, a questo punto, strategie per sentirsi accettate dal partner è un non-senso», commenta la sessuologa **Marinella Cozzolino**.

«Se siamo arrivate fino a lì, è chiaro che gli piacciamo. "Noi abbiamo scelto lui, certo. Ma anche lui ha scelto noi": è questo che dobbiamo ripeterci per sedare l'ansia». **Ridare al sesso la dimensione di normalità significa anche ridare voce alla spontaneità**. Un modo per recuperarla? «Provate a concentrarvi su ogni sensazione», dice lo psicoterapeuta **Giuseppe Rescaldina**, «riposizionando la vostra attenzione al qui e ora. Lasciando la mente in stand-by».

ALLA RICERCA DEL RITMO

Un'altra diffusa causa di ansia rispetto all'eros è la "legge del quanto": si valuta se una relazione sentimentale funziona in

Una delle cause maggiori dell'ansia da prestazione è la paura di non risultare perfette come si vorrebbe. L'eros viene così amplificato di significati. E snaturato.

