

ma non si tratta, ovviamente, di tappe "obbligate". Ci può essere eccitazione senza che vi sia stato il tempo di fantasticare o desiderare, si può giocare col partner senza arrivare all'orgasmo. Tuttavia ogni disfunzione necessita di una terapia psicosessuologica specifica.



#### LA FASE DEL DESIDERIO

Fantasticare sull'oggetto del nostro desiderio, che può essere il partner, un conoscente, una persona incrociata per strada, un personaggio pubblico o, addirittura, una persona senza un volto, significa avere in mente immagini, suoni, odori, cose che vorremmo fare. Soli o in mezzo alla gente, sull'autobus, al lavoro o sul divano in un momento di relax: poco importa dove e come, il desiderio si attiva nella nostra mente e arricchisce quello che accadrà dopo, anche nel corpo. Quando il meccanismo del desiderio si inceppa, la sessualità viene cercata sempre meno dall'individuo che, se membro di una coppia, pur riconoscendo un proprio disagio, può tendere ad adattarsi in una

Non esistono tappe "obbligate" per cui ci può essere eccitazione senza che vi sia stato il tempo di desiderare o fantasticare l'altro

routine asessuata. Questa, se non accettata dall'altro, porta ad allontanamenti o conflitti colorati da senso di colpa, inadeguatezza, insoddisfazione.



#### L'ECCITAZIONE

Si sperimenta con una sensazione crescente di tensione piacevole che si rispecchia in precise modificazioni fisiologiche e quindi appartiene al corpo quanto alla mente. L'eccitazione, con reazione vasocongestizia, è controllata dai nervi spinali ma questi sono "supervisionati" dal cervello, responsabile, per così dire, dell'ok solo in caso di condizioni favorevoli: nessun pericolo nei dintorni, tristezza, ansia, rabbia non eccessivi, e via dicendo. È una questione di priorità: ci possiamo lasciare andare solo se le emozioni disturbanti sono sotto una certa soglia. Questo è il meccanismo che contribuisce in maniera primaria, spesso in modo inconsapevole, a creare le principali disfunzioni sessuali psicogene, che si possono presentare in una o più delle quattro fasi. Rispetto all'animale, l'uomo ha una maggiore possibilità di interferenze

La corteccia cerebrale è responsabile dei pensieri più complessi: quando sono disturbanti possono bloccare l'eccitazione. Ecco perché gli animali fanno sesso più serenamente

disturbanti. Le peggiori sono quelle che passano per la testa talmente velocemente, sotto la soglia della nostra coscienza, da originare disturbi nella sfera sessuale di cui non riusciamo a capire il senso né l'origine. Ovviamente alcune disfunzioni possono essere dovute a cause a prevalenza organica quali la presenza di condizioni patologiche, squilibri ormonali, l'uso di alcuni farmaci, o a un'inadeguata stimolazione (scorretta, troppo lieve o intensa).



#### L'ORGASMO

È soggettivamente individuabile poiché viene avvertito come una discontinuità rispetto all'andamento crescente ma continuo dell'eccitazione. La sensazione di piacere raggiunge l'apice e tende lentamente, in linea di massima, a scemare. Nella donna l'orgasmo è meno evidente, ma sono presenti contrazioni vaginali involontarie che durano fra i tre e i quindici secondi. Contemporaneamente la coscienza si ottunde lievemente, mentre frequenza cardiaca e pressione arteriosa aumentano.

La sessuologia degli anni '70 prendeva in analisi solo le fasi dell'eccitazione e dell'orgasmo con tutte le loro corrispondenze fisiologiche. Oggi la visione si è ampliata includendo e valorizzando anche la tappa del desiderio e quella della risoluzione. Ogni momento ha le proprie caratteristiche e di conseguenza un ventaglio di possibili problematiche che devono essere affrontate con una terapia psicosessuologica specifica. La loro influenza negativa non è però limitata perché vincola l'intero rapporto. Il primo passo della terapia sarà comunque sempre lo stesso: la verifica della presenza o meno di condizioni patologiche di natura organica che possono avere un peso specifico importante nella genesi di diverse disfunzioni.



#### LA RISOLUZIONE

L'ultima fase della risposta sessuale è la risoluzione, in cui i parametri fisiologici ed emotivi tornano alla normalità. La sensazione di benessere invita a riposare o a cercare il contatto affettuoso con il partner. La reazione soggettiva varia anche in base alla "cornice ambientale": non tanto il luogo, quanto il legame con il partner. Lo spettro della "cornice mentale" è altrettanto ampio e comprende emozioni anche contrastanti, dalla gratitudine al senso di colpa. 