

*Ilaria Consolo*

# *Il* PIACERE FEMMINILE

*Scoprire, sperimentare  
e vivere la sessualità*



**GIUNTI**

S A G G I   G I U N T I

**SESSO: ALLA SCOPERTA DEL PIACERE**

COLLANA A CURA DI FABRIZIO QUATTRINI



*Ilaria Consolo*



# **IL PIACERE FEMMINILE**

**SCOPRIRE, SPERIMENTARE  
E VIVERE LA SESSUALITÀ**

 **GIUNTI**

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

[www.giuntipsy.it](http://www.giuntipsy.it)

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2017 Giunti O.S. Psychometrics S.r.l.

Via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze - Italia

Prima edizione Giunti O.S. Psychometrics S.r.l.: marzo 2017

Prima ristampa Giunti Psychometrics S.r.l.: marzo 2021



Stampato presso Rotolito S.p.A. – Pioltello (MI)



# INDICE

Premessa	11
Introduzione	13
<b>CAPITOLO 1</b>	
<b>LA QUESTIONE FEMMINILE. INQUADRAMENTO CULTURALE</b>	17
Il genere femminile	17
Gli stereotipi di genere	18
Moda e media, cultura e costruzione di un certo femminile	23
Il femminismo e la sua evoluzione (positività-negatività)	30
La donna nella fiaba	35
<b>CAPITOLO 2</b>	
<b>LA DONNA NEL TEMPO</b>	47
Matriarcato e patriarcato	47
Tracce di storia	52
Una pedagogia tutta al femminile	61
Terzo millennio: costruzione di una donna dominante	68
Nuove tendenze sessuali femminili	77
Suggerimenti per la donna del Duemila	82

<b>CAPITOLO 3</b>	
<b>PSICOBIOLOGIA DEL FEMMINILE</b>	86
Le caratteristiche anatomiche	86
Il cervello femminile	89
Il punto di vista sessuale	94
L'amore	97
<b>CAPITOLO 4</b>	
<b>ANATOMIA DEL PIACERE FEMMINILE</b>	105
Il piacere femminile: uno sguardo alla sessuologia	105
Le fasi della risposta sessuale	113
<b>CAPITOLO 5</b>	
<b>LA DONNA E IL DESIDERIO</b>	117
Il desiderio	117
L'immaginario erotico e le fantasie femminili	126
Pornografia al femminile	133
Che cosa desidera la donna dall'uomo di oggi?	136
<b>CAPITOLO 6</b>	
<b>LA DONNA E L'ECCITAZIONE</b>	139
L'eccitazione	142
Che cosa eccita la donna del nuovo millennio?	147

<b>CAPITOLO 7</b>	
<b>L'ORGASMO</b>	150
La biologia dell'orgasmo femminile	150
Cenni storico-culturali	153
Un'esperienza complessa	155
Effetti dell'orgasmo sulla salute delle donne	161
Quanti orgasmi, quali orgasmi?	163
Le donne anorgasmiche	169
Esperienze che aiutano a conoscersi meglio: gli esercizi di Kegel	172
<b>CAPITOLO 8</b>	
<b>AUTOEROTISMO E SEX TOYS</b>	174
L'autoerotismo femminile	175
L'autoerotismo e la formazione del Sé corporeo	178
Suggerimenti per conoscere e amare se stesse	180
I sex toys	182
<b>CAPITOLO 9</b>	
<b>LA DONNA E I DISTURBI SESSUALI</b>	188
Il Disturbo dell'Eccitazione Sessuale Persistente	188
Il vaginismo	189
La dispareunia	191
La coppia bianca	192



<b>CAPITOLO 10</b>	
<b>QUANDO IL PIACERE VIENE SUBLIMATO O NASCOSTO</b>	195
La dipendenza affettiva	196
Disturbi del Comportamento Alimentare	201
<b>CAPITOLO 11</b>	
<b>L'OMOSESSUALITÀ FEMMINILE</b>	210
Donne lesbiche	211
Il sesso tra donne	212
Donne lesbiche e sessuologia	215
<b>CAPITOLO 12</b>	
<b>LA DONNA, IL MATERNAGE E LA SECONDA PRIMAVERA</b>	218
La gravidanza	219
La terza età	223
Conclusioni	227
Bibliografia	233

*A mio padre che mi ha donato il piacere di farmi sentire amata,  
a mia madre che mi ha elargito il piacere di sapere che credeva in me,  
alle Crimilux e alla ricerca del loro piacere, qualunque esso sia...*





## PREMESSA

Il piacere è un sentimento o un'esperienza che corrispondono alla percezione di una condizione positiva, fisica, biologica e psicologica.

Nella mitologia greca, Piacere è la figlia di Amore e Psiche, i protagonisti di una storia di Apuleio nel II secolo d.C. che narra di una bellissima fanciulla di nome Psiche (Anima) di cui s'innamora il dio Cupido (Amore), figlio di Venere, il quale porta Psiche in un palazzo e la sposa, imponendole però di non cercare di scoprire mai chi egli sia. La felicità dei due sposi è minacciata dall'invidia delle sorelle di Psiche e dall'ostilità di Venere che non accetta che la bellezza della moglie del figlio sia paragonata alla propria, né ammette che quest'ultimo abbia sposato una mortale. Cupido assicura dunque a Psiche che sarebbe vissuto con lei finché lei non avesse tentato di scoprire la sua identità, ma una notte la fanciulla, nel tentativo di guardare al lume di una lucerna a olio lo sposo che dormiva, involontariamente lo sveglia. Cupido a quel punto scompare e Psiche, andando alla sua ricerca, s'imbatte in Venere, la quale la costringe a sottoporsi a prove durissime, da cui peraltro la giovane esce vittoriosa. Il mito ha il suo epilogo con Giove che celebra le nozze e conferisce a Psiche l'immortalità e il rango di dea. Amore e Psiche non esisteranno l'uno senza l'altra e dalla loro unione nascerà Piacere.

La lettura del mito ci insegna che per trovare il piacere bisogna fare i conti con la paura dell'amore nell'esporsi all'altro e che non c'è vero piacere se non quello che nasce dall'unione tra mente e corpo.



## INTRODUZIONE

Fin da bambine, le donne sono immerse in un mondo maschile. Le fiabe, le tradizioni religiose, l'educazione ricevuta e la cultura dominante contribuiscono a rafforzare l'idea che regni una sorta di superiorità degli uomini, raccontata come una condizione naturale. Tutto appartiene a loro, anche la sessualità. La filosofa belga Luce Irigaray (1974), che ha dedicato molta attenzione a questo tema, ci spiega come il pensiero maschile abbia imposto l'uomo quale soggetto universale della conoscenza, inventore delle regole sociali, unico detentore del potere e della morale.

Simone de Beauvoir scrisse nel 1949: «Egli è il Soggetto, l'Assoluto: lei è l'Altro!». E in effetti è l'uomo, inteso come essere umano di sesso maschile, non Dio, ad aver creato un mondo *a propria immagine e somiglianza*. La donna, in questo quadro, è il diverso, una creatura la cui unicità mette in crisi l'immaginario maschile, appunto fallocentrico. Alle donne non resta che offrire la rassicurante immagine invertita che gli uomini desiderano, essere uno specchio. *L'altra donna*, quella dello speculum, la donna che esprime se stessa, affrancandosi dal ruolo di ancella dell'uomo, semplicemente non esiste (Irigaray, 1974).

Gli uomini sono per natura capaci, tenaci, forti, potenti: creano e distruggono regni e imperi, inventano il futuro, decidono, popolano il mondo di libri e statue che li ritraggono. Le donne crescono con l'idea di farsi oggetto, di dover essere testimoni passive della propria vita e della storia. Legislatori, filosofi, scrittori si sono accaniti a dimostrare l'esistenza di una gerarchia tra i due sessi che assegni all'uomo una superiorità

voluta dalla Natura, decisa da Dio, ma assai utile in terra, tra gli uomini, padri, mariti, fratelli, figli.

Anche se profondi mutamenti economici e sociali, nel mondo occidentale, hanno restituito alle donne la dignità del *pensiero femminile* e concesso la parità dei diritti, gran parte di loro continua a desiderare di essere salvata da un principe azzurro che renda reali i sogni dell'infanzia e che possa completarla. Nonostante la rivoluzione culturale degli anni Settanta del secolo scorso, l'esperienza sessuale delle donne è ancora considerata, da molti e da molte, un riflesso del piacere maschile. D'altronde, persino Freud si rifiuta di considerare la libido femminile nella sua originalità. Egli è convinto, infatti, che la donna si senta un uomo "mutilato" e soffra di un'atavica invidia per la sessualità maschile. La grande domanda alla quale il fondatore della psicoanalisi ammette di non essere riuscito a dare una risposta soddisfacente è: «Che cosa vuole, davvero, una donna?».

Ecco perché parliamo e scriviamo di piacere femminile. Per rispondere alla domanda del padre della psicoanalisi. La sessualità femminile è sempre stata controllata, gestita, negata dal pensiero maschile dominante. Ritenuta sospetta, ambigua, deviante, colpevole e contro natura, nonché causa di malattie. Nell'Ottocento il sesso femminile era addirittura considerato la causa organica di una malattia tutta di genere, l'isteria (dal greco "hustéra", "utero"), i cui sintomi fisici e psichici venivano ricondotti appunto alla presenza dell'utero.

In realtà, non solo l'esperienza erotico-sessuale delle donne ma pure quella degli uomini è ancora tabù. Non se ne parla, è qualcosa da tenere segreto e, in ciò, la società occidentale post-moderna non aiuta, mantenendo questi temi lontani da un progetto educativo più ampio che riguardi non solo la conoscenza delle risposte sessuali, ma anche la costruzione di un sapere sulle relazioni tra i generi. Sappiamo infatti che la sessualità umana è influenzata dall'attività mentale superiore e, quindi, da ciò che pensiamo, dagli stereotipi di genere, dalle credenze, dalle idee che ci costruiamo sulla sessualità, dal contesto sociale, dalla cultura di appartenenza, ma essa coinvolge e determina anche la

vita relazionale e psicologica di ciascuno. Da questo è nata l'idea di dedicare il presente volume al piacere femminile, rispettando la sua complessità e offrendo uno sguardo panoramico sulle numerose componenti della sessualità femminile. Ciò ha significato rispondere alla famosa domanda di Freud, osservando la biologia femminile, le risposte fisiologiche, la storia sociale e culturale delle donne, la loro psicologia, le loro relazioni con l'universo maschile e con quello lesbico. Troverete anche il racconto di casi clinici di persone rivoltesi alla sessuologia per comprendere meglio le proprie difficoltà e, in definitiva, se stesse: donne coraggiose che hanno affrontato traumi e tabù per riappropriarsi della loro sessualità e della loro libertà. Mi è sembrato utile, inoltre, proporre dei suggerimenti pratici alle donne per conoscersi e sperimentarsi, per vivere il sesso in modo libero e con pienezza, consapevoli del benessere che comporta una vita erotica sana e ricca, a cui naturalmente anch'esse hanno diritto.

In questo lavoro è solo per praticità che sovente mi riferisco a un partner maschile, senza alcuna discriminazione rispetto all'orientamento omosessuale.



