

Sotto

Ovvero, *tutto* quello che dovremmo *sapere* sul sesso, ma non abbiamo mai *osato* chiedere. A rispondere ci pensa ora una giornalista *scientifica* italiana, che in un *libro* rivela il meglio della scienza a *luci rosse*

di ELETTRA ALDANI

le lenzuola

FALSI MITI, BUFALÈ e nuove scoperte. Il punto su quello che sappiamo, o pensiamo di sapere sul sesso, lo fa Alice Pace, giornalista scientifica italiana, nel suo libro *Hot - La scienza sotto le lenzuola* (Codice Edizioni). Dalla chimica del bacio alla "fluidità sessuale", dalla mappa del piacere al viagra rosa ai profilattici in grafene: ecco tutto quello che la scienza ci racconta di ciò che accade sotto le lenzuola.

PERCHÈ LO FACCIAMO?

La genetica taglia corto: l'essere umano trova il tempo e la voglia di avvinghiarsi nelle situazioni più improbabili non solo per riprodursi, ma perché si tratta del sistema più efficiente per tramandare i propri geni alle generazioni future. Spinta evolutiva, punto. La scoperta - che "scoperta" non è - è che fare sesso è piacevole e il piacere sarebbe la molla principale di tutta la faccenda. Unito ad un'altra potente spinta: il desiderio di instaurare relazioni, di mischiarsi con un altro essere umano. Diversamente, ovvio, basterebbe masturbarsi. Questo è un universo complesso. «Volevo essere popolare», «Non volevo essere lasciata», «Ero ubriaco»: le risposte degli intervistati in uno studio dell'Università di Austin, Texas, ribadiscono che i "perché", alla fine, sono i più svariati. Compresi quelli legati alla salute. Fare sesso scarica lo stress, allevia dolori articolari e mal di testa, quattro eiaculazioni a settimana proteggono la prostata e si possono bruciare anche calorie (cinque volte di più che stare sul divano a guardare la tivù).

IDENTITÀ SESSUALE

Un mosaico, composto da sesso biologico (maschio/femmina), genere (non è innato né determinato biologicamente, è il ruolo) e orientamento sessuale (la bussola che indica verso chi siamo attratti). L'acronimo LGBT sta per Lesbiche, Gay, Bisessuali, Trans. Si può aggiungere la lettera Q, *queer*, che comprende tutte le possibilità dell'orientamento sessuale e dell'identità di genere, superando ogni categorizzazione. L'identità sessuale - questo ci dice la scienza oggi - non è data una volta per tutte, ma può mutare nel corso del tempo. E

s e s s o



Lo dice la scienza: il "chiodo fisso" è prerogativa degli uomini, che pensano al sesso, ogni giorno, il doppio di quanto facciano le donne.

quello che ci attrae oggi potrebbe non fare altrettanto domani. Si chiama "fluidità sessuale", secondo la definizione della psicologa americana Lisa Diamond, ed è più comune tra le donne che tra gli uomini.

IL BACIO

C'è una scienza che lo studia, la filematologia. Se la bussola che ci guida inesorabilmente verso un partner preciso passa dagli occhi (in base alla simmetria bilaterale del volto e a una serie di rapporti e proporzioni precisi tra distanza degli occhi, degli occhi dalla bocca eccetera) e dal naso (i feromoni, mediatori chimici dell'attrazione sessuale, mandano segnali), è col bacio che, davvero, scegliamo. *French kiss*, con la lingua, ovviamente. La bocca è una delle parti del corpo con la maggior quantità di terminazioni nervose e quella dove si trovano tutti i recettori del gusto. Attraverso un bacio passano al nostro cervello una miriade di informazioni sul partner, le sue abitudini e, non da ultima pare, la sua compatibilità genetica nei nostri confronti. Se il primo bacio "non va", dice una ricerca della University at Albany, il partner viene scartato, anche se fino a quel momento ci piaceva molto.

Curiosità: secondo uno studio tedesco, quando bacciamo pieghiamo la testa verso destra (in rapporto di 2 a 1). Dipende dalla tendenza delle madri che (l'80 per cento) allattano a sinistra, abituando il bambino a inclinarsi dalla parte opposta.

GEOGRAFIA DEL PIACERE

Anche le femmine hanno l'erezione. È il clitoride, omologo femminile del pene, con un corpo tra i 2 e i 3 centimetri e un minuscolo glande (unica porzione visibile), a presentare un raddoppio dell'afflusso di sangue durante l'eccitazione (studio dell'Università di Whashington). E poi, interno alla vagina, →

S E S S O

→ sulla sua parete anteriore, c'è il punto G, da Gräfenberg, il ginecologo tedesco che lo ha scoperto negli anni Cinquanta. Il punto G, entità quasi mitologica, non individuabile con metodi strumentali e della cui esistenza alcuni dubitano, sarebbe un vero e proprio "bottono di accensione" del piacere. Il pulsante, a differenza del clitoride, si attiva bene e meglio solo tramite lo stimolo di un'altra persona.

Le donne sono sessualmente sottovalutate? Lo stereotipo le vuole più romantiche del maschio e tendenzialmente monogame. Falso. Le femmine sono altrettanto "disponibili" all'atto sessuale e sensibili agli stimoli visivi (immagini erotiche e porno). Le donne sono fisiologicamente predisposte a poter raggiungere più orgasmi consecutivi, senza pausa tra un rapporto e l'altro. Questo suggerisce che il loro corpo sia tutto fuorché programmato per accontentarsi di un unico rapporto o individuo. Vero è che il maschio ha il "chiodo fisso": pensa infatti al sesso più volte al giorno in più del 50 per cento dei casi, di contro al 20 per cento delle donne.

TEMPI E POSIZIONI

"Sufficiente", tra i 3 e i 7 minuti, "troppo breve" tra 1 e 2, "troppo lungo" tra i 10 e i 30. La durata perfetta di un rapporto sessuale, secondo uno studio americano, sarebbe 13 minuti. Calcolati, attenzione, dal momento della penetrazione all'eiaculazione: preliminari e varie sono a parte.

In merito alle posizioni circolano, invece, molte "bufale": non esistono incastri magici per procreare o, al contrario, per evitare una gravidanza. La domanda è, semmai: cosa voglio stimolare in particolare? Lo stesso quesito da porsi quando scegliamo un vibratore. Per il mitico punto G, per esempio, ce ne sono di leggermente curvati e con la punta più voluminosa (vi ricordate? Dovete cercare sulla parete anteriore della vagina). I *rabbit* e quelli doppi, invece, stimolano vagina e clitoride contemporaneamente.

ORGASMO

Per raggiungerlo un uomo impiega in media dai 2 ai 10 minuti, una donna dai 18 ai 20. Dura al massimo 10 secondi per il maschio, dai 10 ai 20 per una femmina. L'85 per cento degli uomini è convinto di aver procurato l'orgasmo alla propria partner nel corso dell'ultimo incontro sessuale, le donne che dichiarano di averlo raggiunto, invece, sono appena il 64 per cento. L'orgasmo

si può fingere. Succede – notizia di uno studio canadese – anche agli uomini (ha finto, almeno una volta, ben il 30 per cento). Due donne su tre dichiarano lo stesso, il che tra gemiti, smorfie e respiro affannoso, non è poi così complicato. Capire se qualcuno finge è impossibile, ci dice la scienza. Anche perché la questione si complica. Gemere e urlare – afferma uno studio inglese – non serve semplicemente a esternare il proprio piacere: le donne, soprattutto, lo fanno al sopraggiungere dell'orgasmo del partner, per incitarlo, rassicurarlo e anche (sic!) per sbrigarsi prima. Inoltre molti usano la voce perché pensano di risultare – condizionati in questo da certa pornografia – più sexy.

Nuovo mito hot, lo *squirting*, l'eiaculazione femminile: anche questa si vede nei porno. Esiste davvero? Sì, si tratta di un'emissione straordinaria di umore, proveniente, secondo alcuni studi, dalle ghiandole parauretrali di Skene. Ma riguarda poche donne, e non c'è nessuna tecnica per arrivarci.

Infine, in calce all'argomento orgasmo femminile, resiste l'antica questione: clitorideo, vaginale, un mix dei due... Sul primo tipo non c'è ombra di dubbio, mentre su quello vaginale – prodotto esclusivamente dalla penetrazione – proprio non ci si mette d'accordo. Alcuni recenti studi lo giudicano un'illusione, indotta dalla pressione accidentale del clitoride. Con buona pace del punto G, e dopo tutta la fatica per trovarlo.

VIAGRA ROSA E HI-TECH

Flibanserin: è il principio attivo del cosiddetto "Viagra femminile". Sviluppato inizialmente per essere usato come antidepressivo, ha mostrato di essere efficace nell'aumentare il desiderio. Non si tratta, quindi, di migliorare meccanicamente la prestazione sessuale, ma di agire sul cervello, andando a interferire con i recettori della dopamina e della serotonina. Permangono, però, i dubbi sull'efficacia e anche sugli effetti collaterali, dunque sul suo utilizzo e commercializzazione.

Nuove frontiere sul tema profilattico: si sta studiando, alla University of Manchester, un condom realizzato col grafene, materiale robusto dieci volte più dell'acciaio, ma anche il più leggero e sottile finora conosciuto. Innovativo anche il progetto – questo di un'università australiana – di un condom realizzato al cento per cento in idrogel: avrà una consistenza molto simile a quella della pelle degli organi genitali e sarà praticamente invisibile.

Elettra Aldani 

**SE IL PRIMO
BACIO
"NON VA",
IL PARTNER
VIENE
SCARTATO.
ANCHE SE
FINO A QUEL
MOMENTO CI
PIACEVA MOLTO**