



**Il libro nato
dalla voce di oltre
16.000 donne**

ROBERTA ROSSI

Vengo prima io

Guida al piacere e all'orgasmo femminile

**FABBRI
EDITORI**

ROBERTA ROSSI

con Giulia Balducci

Vengo prima io

Guida al piacere e all'orgasmo femminile

FABBRI
EDITORI

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2019 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-915-8241-6

Illustrazioni © Margherita Travaglia / studio pym

Prima edizione Fabbri Editori: settembre 2019

SOMMARIO

<i>Prefazione della Pina e della Vale, Radio DeeJay</i>	VII
<i>Prefazione della professoressa Chiara Simonelli</i>	IX
 Introduzione	 3
 1. ANATOMIA. Scopriamoci	 7
2. AUTOEROTISMO. Partiamo da noi	25
3. ORGASMO. Godiamoci il piacere	57
4. CLITORIDE. Grande protagonista	109
5. SESSO ORALE. Mettiamoci comode	127
6. PENETRAZIONE VAGINALE. Sotto un'altra luce	145
7. SESSUALITÀ ANALE. Sperimentiamola nel modo corretto	161
8. FANTASIE SESSUALI. Libere di eccitarci	187

9. SEX TOYS. Giochiamo senza pensieri	199
10. PROBLEMI E DIFFICOLTÀ SESSUALI. Quando c'è qualcosa che non va	215
11. FASI DELLA VITA. Cambiamo noi, cambia il piacere	239
12. SESSO E VITA DI COPPIA. Quando siamo in due	259
13. PORNOGRAFIA. Croce e delizia	271
14. EDUCAZIONE SESSUALE. Viviamo da subito un piacere consapevole	285
15. CONTRACCEZIONE. Serenità e sicurezza	299
 Conclusione	 315
Ma succede solo a me? I numeri del questionario di <i>Vengo prima io</i>	 317
Ringraziamenti	325
Bibliografia	326
Sommario dettagliato	330
Indice analitico	333

PREFAZIONE

della Pina e della Vale, Radio DeeJay

Nel 1968 Enzo Jannacci scriveva una canzone: *Vengo anch'io! No tu no.*

Una canzone che ricorda le filastrocche dei piccoli e che continua a essere amata dai bambini di tutte le età. Ma che nasconde un significato più profondo, che rimanda al concetto di emarginazione, di non coinvolgimento delle minoranze. Il fatto che questo libro s'intitoli *Vengo prima io* non può che rimandarci a quella canzone tanto spensierata quanto amara.

Da sempre le donne sono state emarginate, subissate, costrette a vite imposte dalla famiglia, obbligate a non venire mai. In Italia le donne furono considerate cittadine al pari degli uomini solo alla fine della Seconda guerra mondiale. E fu solo a partire dal 10 marzo del 1946 che nel nostro Paese venne sancito anche per noi il diritto al voto.

Da allora forse qualcosa è fortunatamente cambiato.

Questo libro ne è una prova.

I movimenti femministi dei primi anni Settanta gridavano slogan con i quali rivendicavano il diritto alla sessualità femminile: la vagina è mia e la gestisco io.

Oggi finalmente impariamo a conoscerla, a conoscerci, a riconoscere cosa ci piace e cosa no, come raggiungere il piacere, come parlare di sesso alle nostre bambine e ai nostri bambini.

Vengo prima io è un libro corale, scritto a dieci, cento, mille mani. Le nostre mani, quelle che indugiano sul da farsi, quelle che nel dubbio tacciono, che non sanno neanche bene cosa chiedere, e che invece tra queste pagine troveranno le risposte a tutte le loro domande.

PREFAZIONE

di Chiara Simonelli, professore associato
dell'Università La Sapienza di Roma

Sono trascorsi decenni da quando Shere Hite iniziò a pubblicare libri sulla sessualità femminile, capovolgendo l'ottica tradizionale che imponeva la visione dell'esperto al pubblico in maniera accademica e acritica. In altri termini il sessuologo, quasi sempre maschio, spiegava alle lettrici come funzionava la loro sessualità e quali fossero le caratteristiche apprezzabili e quali quelle disfunzionali. In questo senso sia Freud sia Mantegazza ebbero un grande seguito nel pubblico di allora.

Hite nei primi anni Settanta del secolo scorso decise di invertire la direzione chiedendo alle donne quale fosse la loro esperienza. Si scoprì così, tanto per fare un solo esempio, che moltissime donne non raggiungevano l'orgasmo durante il rapporto sessuale penetrativo mentre questo avveniva regolarmente con l'autoerotismo e che, con ogni probabilità, tale risultato non era da considerarsi anomalo o disfunzionale.

Oggi, con questa nuova e moderna iniziativa, due esperte in campi differenti – Roberta Rossi, psicosessuologa e presidente della Federazione Italiana di Sessuologia Scientifica, e la giornalista Giulia Balducci – ci riprovano e fanno un'operazione tutta al femminile partendo dai dati raccolti attraverso ben sedicimila testimonianze.

Moltissime partecipanti hanno anche espresso dubbi e quesiti intorno alla sessualità in una cornice sociale che è molto cambiata ma che, al di là di progressi notevoli e di nuove libertà ormai date per scontate, soffre ancora per un'incompiuta parità dei diritti uomo-donna e per la generale mancanza di accesso a informazioni corrette in questo campo. Questi limiti naturalmente sono anche da attribuire all'assenza, nel nostro Paese, di interventi strutturati e continuativi di educazione sessuale e affettiva nelle scuole.

Un altro ritardo è dovuto alla scienza: i ricercatori, figli del loro tempo, hanno privilegiato lo studio della sessualità maschile in tutti i suoi aspetti, tralasciando l'approfondimento di anatomia, fisiologia e psicologia femminile. È sottinteso qui un ruolo secondario, del tutto ancillare, della figura sessuale della donna. Se un uomo ha problemi, la sessualità non esiste e non può esprimersi in toto. Ci sono almeno un paio di obiezioni da fare a questo assunto: la penetrazione non è l'attività necessariamente fondante di un incontro a due e non tutta la sessualità femminile si esprime in territorio eterosessuale. Il successo di farmaci come il Viagra e di altri prodotti simili sembrerebbe darci torto, ma in realtà denuncia soltanto il prevalere di una cultura prestazionale ancora molto radicata. Naturalmente non sono affatto contraria ai farmaci che, dopo attenta di-

samina medica, possono ripristinare una funzione erettile in molti casi danneggiata. Tuttavia osservo che sul versante femminile abbiamo un vasto armamentario medico per la contraccezione, ma poco o niente di utilizzabile per le disfunzioni sessuali delle donne. Questo riflette i due ambiti tradizionali su cui si fonda la costruzione sociale dell'identità di genere: la medicina si è prodigata nell'area materna per le donne e in quella sessuale e prestazionale per gli uomini, in una divisione dei ruoli ormai superata.

A mio avviso è proprio su tale visione parziale e distorta che questo manuale ci offre una molteplicità di esperienze femminili: le donne ancora patiscono incertezze e timori, specialmente se impegnate con un uomo che amano e non vogliono deludere. La speciale attenzione che le nuove generazioni femminili prestano alle relazioni permane e si affianca alla nuova ricerca del proprio piacere, dipingendo così un nuovo quadro ricco di sfumature e di promesse.

Sappiamo che l'autostima femminile è un fattore a rischio anche per le ragazze di oggi e avere risposte circostanziate, precise dal punto di vista scientifico e indirettamente rassicuranti, è fondamentale perché, contrariamente a quanto si pensa, le donne sono già più informate degli uomini ma talvolta più insicure di loro. Argomenti etichettati come prettamente maschili come la pornografia o il coito anale, che avrebbero imbarazzato le nostre nonne, sono qui trattati con estrema semplicità, alla luce dei dati scientifici recenti e con suggerimenti pratici intelligenti in risposta alle domande e alle testimonianze femminili.

In breve, si tratta di un ottimo manuale di consultazione