

VIOLETA BENINI
CON LE ILLUSTRAZIONI DI SARA CANDIDA

VOGLIO VENIRE

BENVENUTI ORGASMI FELICI,
ADDIO DOLORE E DIFFICOLTÀ



FABBRI
EDITORI

VIOLETA BENINI
CON LE ILLUSTRAZIONI DI SARA CANDIDA

VOGLIO VENIRE

BENVENUTI ORGASMI FELICI,
ADDIO DOLORE E DIFFICOLTÀ

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2022 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-915-8591-2

Progetto grafico e realizzazione editoriale: Studio Noesis
Illustrazioni © Sara Candida

Prima edizione Fabbri Editori: novembre 2022

**VOGLIO
VENIRE**

A TUTTE LE PERSONE
CHE NON HANNO ANCORA TROVATO
UNA SOLUZIONE AL LORO DOLORE.
MI ABBRACCIO TANTISSIMO.



SOMMARIO

<i>INTRODUZIONE</i>	<i>9</i>
<i>1. IL RISVEGLIO DELLA (MIA) VAGINA</i>	<i>13</i>
<i>2. PAVIMENTO PELVICO E ORGASMI</i>	<i>19</i>
<i>3. IL PERINEO: CHE COS'È E COM'È FATTO</i>	<i>37</i>
<i>4. IL PERINEO: COME FUNZIONA</i>	<i>61</i>
<i>5. COME STANNO I TUOI GENITALI?</i>	<i>77</i>
<i>6. LA VALUTAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO</i>	<i>83</i>
<i>7. ESERCIZI E CONSIGLI PRATICI</i>	<i>95</i>
<i>8. SEGNI E SINTOMI GENITALI</i>	<i>117</i>
<i>9. SINTOMI DELLA MINZIONE E DELLA DEFECAZIONE</i>	<i>137</i>
<i>10. SQUILIBRI ORMONALI</i>	<i>155</i>
<i>11. GRAVIDANZA E PARTO</i>	<i>167</i>
<i>12. MENOPAUSA</i>	<i>175</i>
<i>13. SESSUALITÀ</i>	<i>179</i>
<i>CONCLUSIONI</i>	<i>215</i>
<i>RINGRAZIAMENTI</i>	<i>217</i>
<i>BIBLIOGRAFIA</i>	<i>219</i>



DISCLAIMER

Questo libro non sostituisce un percorso di riabilitazione pelvica con un professionista.

Se hai dubbi, disturbi e dolori rivolgiti a un professionista.

Se hai dubbi, disturbi e dolori mentre esegui gli esercizi proposti in questo libro, interrompi immediatamente. Il dolore potrebbe impedirti di svolgere gli esercizi in modo corretto ed essere la spia di un problema di salute. Se provi dolore nella zona del perineo, rivolgiti a un professionista specializzato nel pavimento pelvico. Se il dolore è in un'altra zona del corpo, contatta un medico o un fisioterapista.

In questo libro userò spesso termini non del tutto esatti, come «contrattura» o «risucchiare» e mi avvarrò di illustrazioni non prettamente scientifiche. So che da un punto di vista tecnico questi termini non sono propriamente corretti, ma credo risulteranno più comprensibili per i non esperti della materia.

Purtroppo non tutti i suggerimenti che troverai in questo libro sono supportati da letteratura scientifica. Non perché non siano consigli validi, ma perché gli studi su questa materia sono obsoleti oppure scarseggiano.

I miei esercizi e la mia teoria sugli orgasmi derivano da studi scientifici più o meno approfonditi, da corsi di formazione e da corsi esperienziali «meno» scientifici, dalla pratica clinica e dai risultati che ho ottenuto seguendo circa trecento nuove pazienti ogni anno.

Piuttosto che fare riferimento a studi obsoleti, preferisco concentrarmi sui sintomi riferiti dalle mie pazienti e partire da un'anamnesi olistica per individuare le cause di squilibri e disfunzioni. È grazie ai feedback positivi ma soprattutto a quelli negativi che negli anni ho sviluppato il mio metodo. Non ci sono ancora ricerche a riguardo, ma sto lavorando per creare uno studio dedicato e ad ampio spettro che includa anche i risultati ottenuti da altre professioniste che hanno deciso di seguirlo.



Questo libro nasce per te:

- ☉ che hai già una vita sessuale appagante ma la vuoi migliorare;
- ☉ che vorresti provare piaceri e orgasmi diversi e non di un solo tipo;
- ☉ che riesci ad avere orgasmi da sola ma non in compagnia;
- ☉ che hai una vagina che non sente nulla;
- ☉ che eviti le relazioni per i tuoi problemi di erezione;
- ☉ che hai perso la voglia perché dura sempre troppo poco o fa troppo male;
- ☉ che eviti alcune posizioni perché sono dolorose;
- ☉ che provi dolore solo a immaginare una penetrazione;
- ☉ che hai deciso di non rivolgerti più a professionisti perché ti davano sempre le solite risposte.

Questo libro nasce per abbracciare tutte le persone, dotate di clitoride o di pene, che hanno difficoltà ad avere una vita sessuale soddisfacente.

Magari non sarà la soluzione definitiva ai tuoi problemi, ma spero possa aiutarti a risolverli almeno in parte e a scegliere il percorso terapeutico più giusto per te.

E per trovare il percorso più adatto, è indispensabile che tu raggiunga tre obiettivi:

- ① **conoscere te stesso**; in questo modo sarai in grado di raccontare e descrivere le caratteristiche del tuo dolore;
- ② **essere consapevole di come dovrebbe funzionare il tuo corpo**, così potrai valutare le competenze dei professionisti che ti seguiranno;
- ③ **avere gli strumenti per comunicare i tuoi problemi** e per valutare se le soluzioni che ti vengono proposte sono adatte a te.

Non pensare che questo libro sia un Santo Graal, tantomeno che sia miracoloso. Consideralo piuttosto uno strumento del tuo percorso: una disfunzione pelvica può richiedere mesi di esercizi supervisionati da professionisti o terapie particolari per curare le mucose o le prostatiti.

Se invece stai già seguendo un percorso riabilitativo, questo libro potrà aiutarti a conoscere ancora meglio il tuo perineo e il tuo piacere, suggerendoti, per esempio, alcuni esercizi e proponendoti l'uso di alcuni sex toys.

Se, invece, sei una persona che non ha difficoltà, qui potresti trovare spunti per conoscerti meglio e per incrementare il tuo piacere, perché, si sa, non esistono limiti alla felicità che possono provare clitoridi e peni!

Ho scelto questo tema perché troppo spesso raccolgo le testimonianze di pazienti e follower che, per esempio, provano dolore con le stimolazioni o con la penetrazione profonda all'entrata vaginale; oppure hanno difficoltà a sperimentare il piacere e non raggiungono facilmente gli orgasmi. Eppure, nessuno ha mai saputo dire loro quale fosse il problema.

Ogni storia di dolore che ascolto riapre un'antica ferita che porto dentro di me. Si è originata quando io stessa ho avuto difficoltà a raggiungere l'orgasmo. Quando sentivo che la mia vagina non provava nulla. Quando una semplice leccata mi provocava un dolore profondo. Quando un uomo che frequentavo mi prendeva in giro se avevo semplicemente voglia di fare sesso, oppure si risentiva se cercavo di dargli indicazioni su come toccarmi e di spiegargli cosa mi piaceva di più. «Non devi fare l'ostetrica a letto» mi diceva.

E invece un rapporto può essere molto più soddisfacente se i due partner, anche con l'aiuto di una persona competente, imparano a comunicare senza tabù il proprio piacere.

Vorrei non essere più l'ultima spiaggia per i miei pazienti e le mie pazienti.

Vorrei che tante altre persone sapessero che esiste la possibilità di stare meglio: basta imboccare subito il percorso più adatto.

Vorrei che nessuna subisse più violenze su un lettino da visita e si sentisse spogliate della propria femminilità o mascolinità.

Vorrei arrivare anche ai maschi, che spesso hanno più paura di raccontare le difficoltà che incontrano: vorrei che anche loro trovassero professionisti capaci di diagnosticare i disturbi di cui soffrono e che non dessero per scontato che è tutto nella loro testa.

Perché i maschi hanno le stesse disfunzioni perineali delle femmine e meritano di poter affrontare un percorso terapeutico adeguato che non sia solo quello sessuologico o farmacologico.

Con questo libro vorrei dare voce a tutte le vulve e a tutti i peni che non hanno mai sentito parlare delle disfunzioni del perineo e hanno gettato la spugna, nella convinzione che non ci fossero soluzioni ai loro problemi.