

giorgia fasoli

ben venga il piacere

guida pratica alla sessualità
femminile e femminista

prefazione di stella pulpo



le plurali

collana le bussole

2

le plurali editrice
info@lepluralieditrice.net
www.lepluralieditrice.net

© 2022 le plurali editrice
© 2022 giorgia fasoli

progetto grafico e illustrazioni: hanna suni
editing: beatrice gnassi e clara stella
promozione: valentina torrini

ISBN 979-12-80559-08-1

È vietata la riproduzione di parti di questo testo con qualsiasi mezzo e in qualsiasi forma senza l'autorizzazione dell'editore, fatta eccezione per brevi citazioni.

giorgia fasoli

ben *venga* il piacere

guida pratica alla sessualità
femminile e femminista

prefazione di stella pulpo

le plurali
libri femministi per menti curiose

INDICE

PREFAZIONE DI STELLA PULPO	5
INTRODUZIONE	11
«LE BRAVE BAMBINE NON SI TOCCANO»	17
«MA CHI TI SI PIGLIA»	41
«SONO COSE DA UOMINI»	59
«ALLE DONNE NON INTERESSA IL SESSO»	83
«NON HAI PIÙ L'ETÀ»	109
CONCLUSIONI	131
POSIZIONARIO	135
PER SAPERNE DI PIÙ	147
NOTE	150
BIBLIOGRAFIA	153
RINGRAZIAMENTI	157
GIORGIA FASOLI	160
LE PLURALI EDITRICE	161
NOTA BIOGRAFICA DELLA PREFATTRICE	162
I LIBRI DE LE PLURALI	163

PREFAZIONE

Nella storia della mia consapevolezza sessuale, ci sono tre momenti particolarmente significativi. Uno ha a che fare con l'autoerotismo, e consiste nell'acquisto del primo sex toy della mia vita, in vacanza ad Amsterdam. Avevo vent'anni ed ero impallinata con *Sex & The City*, dunque optai per un modello rabbit e fu una scelta azzeccatissima, per quanto il design fosse alquanto truce e ben poco riconducibile alle sinuose ergonomie contemporanee. Con il rabbit scoprii le vere gioie del piacere clitorideo, grazie a una stimolazione precisa, oserei dire chirurgica, affidata a uno strumento infaticabile e infallibile (le *defaillances* non erano previste, a patto che le batterie fossero cariche). Come ero solita dire ai tempi: «Il rabbit arriva dove nulla di umano può» (ma non avevano ancora inventato il succhiacclitoride che, in quanto a soddisfazione, non ha rivali).

In quel periodo iniziò anche il mio consumo di pornografia e la masturbazione divenne una piacevole prassi quotidiana in grado di conciliarmi il sonno a notte fonda, di alleviare lo stress a fine

giornata, di distogliermi dalla solitudine di certe domeniche pomeriggio, ma anche (e soprattutto) di spostare più in là l'asticella delle mie fantasie, di solleticare curiosità sopite, di stimolare un rapporto sempre più sano con il mio corpo che, pian piano, da inadeguato ingombro nel mondo, diventò luogo di sorpresa, stupore e accettazione; un generoso alleato capace di donarmi piacere, verso cui nutrire più gratitudine che giudizio, a cui dedicare nuove attenzioni e da cui sottrarre ogni senso di colpa. L'incontro con la mia eccitazione, con le sue dinamiche e le sue traiettorie, è stato un percorso liberatorio e, come si dice nel gergo d'oggi, *empowering*.

Il secondo momento particolarmente significativo, invece, fu in compagnia di un amante *agée*. Non me ne vogliono gli altri partner, stabili o occasionali, che ho incontrato nel corso della mia vita, ho ricordi appassionati con molti di essi (non tutti, naturalmente, a una minoranza riconduco imbarazzi grotteschi, come del resto è normale che possa accadere), ma quel giorno, nella camera di non so quale hotel, c'era l'amante *agée*. E l'amante *agée* era uno che nutriva una sorta di venerazione incondizionata per le mie anatomie, le mie curve, le pieghe delle mie carni, le abbondanze della mia pelle, le convessità e le concavità tutte. E, naturalmente, per il modo in cui godevo. E fu lì, in quel frangente, in quel momento di adorazione e concupiscenza assolute, di abbandono e libertà

totali, che riuscii a perdere ogni forma di pudore e di controllo, e mi lasciai inghiottire dall'onda anomala del piacere. Insomma, per dirla alla Ruggiero dei Timidi, "spruzzai acqua dalla vagina". E, di nuovo, fu un'epifania assoluta.

Il terzo momento significativo, arrivò a distanza di qualche anno. Frequentavo un ragazzo appena più giovane di me, che non aveva le idee molto chiare in fatto di sesso e c'aveva una tale ansia da prestazione che risultava goffo, impacciato e piuttosto precoce nel raggiungimento del climax. Gli dissi che avremmo dovuto fare un tutorial, e lo facemmo, nel senso che gli raccontai come mi piaceva essere stimolata e cosa desideravo. Lui non si offese né si sentì ad alcun titolo sminuito nella sua virilità, anzi apprezzò molto, fece tesoro di tutte le mie indicazioni e i nostri incontri divennero progressivamente più appaganti per entrambi, consacrandomi nel ruolo di "nave scuola", appena superati i 30 anni.

Questo racconto svergognato di tre punti apicali della mia personale storia sessuale, solo per dire che la scoperta del piacere è un'avventura lunga e meravigliosa, una conoscenza di noi stesse a tratti sublime, fatta di tappe e di snodi (come qualunque processo evolutivo), che si compie in parte in autonomia e in parte in compagnia. Questi due livelli della crescita, rispettivamente la sessualità individuale e quella condivisa, non si sovrappongono, non si cannibalizzano e non sono

antagonisti. Al contrario, si alimentano vicendevolmente. Collaborano a una sessualità più riuscita, più gioiosa, più libera. Naturalmente, ognuna di noi ha i suoi tempi e i suoi modi, e va benissimo così, ma essere padrone del proprio corpo, sentirsi libere di sperimentarsi e di esprimere la propria indole anche tra le lenzuola, sapendo cosa si desidera e come lo si desidera, e cosa al contrario non ci piace e non siamo disposte a praticare, è una consapevolezza di sé che è sacrosanto procurarsi. È una forma di amore che arricchisce non solo la nostra intimità, ma anche l'incontro con l'altro e la nostra capacità di comunicare, poiché il sesso, in fondo, indipendentemente da *se*, *quanto*, *come* e *con chi* lo pratichiamo, è soprattutto questo: un dialogo tra corpi, uno scambio di umanità, un trionfo di sensi, un'esplorazione libera e consensuale di sé e dell'altra persona (o persone, se vi piace il genere).

Per carità, questo non vuol dire avere un approccio performativo alla faccenda, né alimentare nuove ansie, men che meno è un invito a porsi rispetto al piacere come degli atleti che devono raggiungere dei traguardi prefissati (e sentirsi di conseguenza sbagliati o deficitari, se quei traguardi non si sfiorano). Vuol dire, piuttosto, mettersi in viaggio, godersi il panorama, scegliere quale percorso seguire, ascoltarsi senza giudizio, assecondare i propri desideri con una saggia leggerezza; vuol dire procedere da soli e ogni tanto condividere il

cammino con una buona compagnia, valutando di volta in volta, in base all'essere umano che abbiamo di fronte, se preferiamo guidarlo o lasciarci guidare, vestire dei panni anziché altri, giocare un ruolo oppure no; finché non arriva il momento di separarsi e di procedere verso nuove avventure e nuove preziose solitudini, con la bussola sempre rivolta alla meta più importante, che è la consapevolezza di sé.

Un libro come questo che avete in mano, che ha l'indubbio merito di unire punti apparentemente distanti e di affrontare temi cruciali del femminile, può essere la vostra personale Lonely Planet. Una guida che ha le sembianze della chiacchierata con un'amica che ne sa, che cita fonti ma pure aneddoti, che è autorevole ma informale, mentre ci racconta il piacere da un punto di vista che per alcune sarà nuovo e per altre già noto, ma sempre utile da ripassare: dalla vulva raccontata in ogni sua parte, all'importanza di cambiare lo sguardo sul nostro corpo e sulle sue istanze, fino alle innumerevoli tipologie di orgasmo che possiamo provare, le modalità per procurarsi piacere, i canoni estetici dominanti, l'abilismo normativo, la pornografia, i sex toy, il modo in cui gravidanza e maternità modificano la vita sessuale e poi, infine, cosa succede lì, oltre il confine della menopausa. Una lettura piacevole, utile, potremmo dire necessaria, da consigliare caldamente, non fosse altro per dare definitiva

sepoltura a tutti gli stereotipi, le leggende, la disinformazione, i tabù e i deragliamenti di una cultura che ha sempre raccontato la nostra biologia come un fenomeno secondario, incomprensibile e misterioso. E il nostro piacere come insondabile, accessorio, superfluo, una manifestazione al limite della mitologia, sempre incerto, non manifesto, isterico, pericoloso, posticcio. E invece no. È ora di dirlo chiaramente, e di farlo a gran voce: BEN VENGA IL PIACERE!

A me non resta che augurarvi buon viaggio, o meglio, buona lettura.

Stella Pulpo

Introduzione



Fin da quando ero piccola sono sempre stata interessata e incuriosita dalla sessualità. A casa mia il sesso non era un tabù, ma non se ne parlava quasi mai (probabilmente per l'imbarazzo che può esserci tra genitori e figlie).

Crescendo ho cominciato a confrontarmi con amiche e amici rispetto a tutto questo strano mondo e mi rendevo conto di come l'opinione su di me cambiava, in base alla persona con cui mi relazionavo. Mi spiego meglio: il mio modo di esprimermi libero e consapevole, senza tante mezze misure (molto diretto dicono le mie colleghe) non a tutti piaceva, anzi, metteva a disagio. Pensate che anche ora, da adulta e sessuologa clinica formata, ci sono persone, soprattutto uomini, che non hanno piacere a confrontarsi sul sesso e sulla sessualità con me e che quindi evitano ogni possibile discorso o aggancio, anche se ci troviamo in contesti non clinici. Che siano consapevoli di essere usciti, anche loro, direttamente da una vagina? A volte me lo chiedo.

Ma a voi non è mai capitato di sentirvi sbagliate? Ecco, a me sì.

In certi casi mi rendevo conto che le mie idee non erano apprezzate, non solo per il contenuto ma anche per il semplice fatto che fosse una donna a esprimerle (anzi, una ragazza in certi casi). Era quasi un ritorno a "le brave bambine non *dicono*, men che meno *fanno* certe cose". Se questa frase vi suona familiare, state leggendo il libro giusto.

La sessualità non è solo l'atto sessuale in sé, ma comprende moltissime sfaccettature della nostra vita: comportamenti, sentimenti, emozioni, valori e giudizi, ruoli sessuali, costumi e norme culturali, religiose e giuridiche.

Anche miti, credenze, tabù, stereotipi e pregiudizi fanno parte della sessualità, e in questo libro sarà mia premura cercare di sfatarli tutti, o quasi.

Un aspetto centrale dell'essere umano nel corso della vita che comprende sesso, identità e ruoli di genere, orientamento sessuale, erotismo, piacere, intimità e riproduzione. La sessualità è vissuta ed espressa in pensieri, fantasie, desideri, credenze, atteggiamenti, valori, comportamenti, pratiche, ruoli e relazioni. Anche se la sessualità può includere tutte queste dimensioni, non tutte sono sempre esperite o espresse. La sessualità è influenzata dall'interazione dei fattori biologici, psicologici, sociali, economici, politici, culturali, giuridici, storici, religiosi e spirituali.

Queste parole non sono tratte da un libro di sessuologia ma sono state usate dall'Organizzazione mondiale della sanità, per descrivere cosa è la sessualità. Eppure, l'esperienza di molte di noi è lontana da questa definizione, tuffandoci nel passato sappiamo che il rischio di sentirsi diverse e inadatte era sempre dietro l'angolo: l'arrivo del

menarca, gli ormoni adolescenziali che ballano la samba, gli interessi sessuali “strani” verso la migliore amica di turno, la gonna troppo corta.

Quante volte mi sono sentita dire: «Giorgia, se tu fossi maschio sarebbe diverso». Vivo in un paesino contornato da una meravigliosa campagna dove queste frasi erano, e forse in certe circostanze sono ancora, all’ordine del giorno. Vivo in un contesto dove, se sono fuori dalla recinzione di casa a sistemare i gelsomini vestita con abiti da lavoro, le macchine e i camion mi suonano ancora il clacson. E poi le persone mi chiedono cos’è il catcalling!

Ora, non voglio parlare troppo di me, ma la mia esperienza clinica, quella di vita e soprattutto quella di donna, mi fanno pensare che ci sia ancora molto su cui lavorare.

Questa guida pratica da tenere sempre in borsa con noi vuole essere un viaggio, un percorso di vita insieme, tra donne, per parlare di tutte le cose che accadono nella nostra sessualità, dentro a mente, corpo e cuore. Dico donne, perché immagino che la maggioranza del pubblico sarà femminile, ma non nego la gioia nell’immaginare un uomo leggere queste pagine per imparare qualcosa.

Inizieremo la strada partendo da un veloce giretto tra le nostre gambe, per rivedere quello che abbiamo in dotazione, l’hardware, e capire e sfruttare al meglio il software: immaginiamo che lo scopo sia l’aggiornamento 2.0.

Parleremo della casa in cui abitiamo, il corpo, e di come il rapporto con esso influisce sulla sessualità. Al piacere non importa come siamo fatte, se abbiamo la pancetta o una disabilità, se guardandoci allo specchio ci sentiamo delle brutte anatroccole: il piacere è puro e senza pregiudizi. È la ricerca del piacere che invece può trovare degli intoppi.

Nel corso degli anni, dobbiamo ammetterlo, ci sono stati dei miglioramenti, seppur ancora minimi, rispetto alla consapevolezza e al rispetto della sessualità delle donne, ma idea comune è ancora che la masturbazione e l'erotismo, così come tutto il business che gira intorno al sesso, siano ad appannaggio maschile: chi l'ha detto che le donne non guardano il porno e non usano sex toy? E le fantasie sul/sulla collega o amico/a? Cercheremo di capire come funziona il nostro hardware e software nel pre, durante e post rapporto sessuale, consapevoli che ognuna di noi è unica.

Parleremo di fantasie sessuali, di BdsM, di sesso di gruppo, ma anche di orientamenti sessuali e identità di genere.

“Gallina vecchia fa buon brodo”, nel nostro caso è un modo di dire della tradizione italiana che possiamo ritenere corretto: l'allusione che la vecchietta porti esperienza e quindi saggezza può anche ritrovarsi nella “memoria” del corpo e nell'esperienza sessuale. Vedremo assieme come i grandi passi della vita, quali gravidanza, parto,

menopausa e anzianità non sono da guardare con negatività o scetticismo, ma hanno delle grandi risorse e potenzialità da scoprire ed esaltare.

Alla fine del libro troverete anche un divertente “posizionario” con qualche suggerimento sfizioso.

Ovviamente non ho la presunzione di poter risolvere ogni dubbio nella nostra testa, ma diciamo che qualche dritta (anche molto pratica) sarà terreno fertile per crescere come donne, sfatando miti e modi di dire comuni, o magari anche solo comprendendoli, per poi fregarsene altamente!

Dalle mie parti, nel veronese, esiste un vecchio detto dialettale patriarcale secondo cui la donna deve piacere al marito, tacere (letteralmente “stare zitta”) e rimanere in casa a occuparsi delle faccende domestiche: «La dona? Che la piasa, che la tasa, che la staga in casa».

No! Il tipo di donna che desideriamo essere vuole trovare il proprio piacere nelle cose di ogni giorno, non si preoccupa solamente di piacere agli altri. Questa donna si racconta, non sta zitta e soprattutto questa donna viaggia per il mondo alla ricerca di conoscenza e alla ricerca di se stessa, anche sotto le lenzuola!

«Mi non go da piasere a nisúni, non taso mia e de sicuro non sto mia in casa a netarte le mudande».¹