

A

Afrodisiaco - Sostanza ritenuta capace di accrescere lo stimolo e la potenza sessuale. Si tratta per lo più di un fenomeno di suggestione, dato che dal punto di vista farmacologico non è provata l'efficacia per nessuno dei prodotti venduti come afrodisiaci. Il miglior afrodisiaco sembra rimanere l'essere innamorati e avere un partner attraente!

Aids - È l'acronimo dell'inglese Acquired Immune Deficiency Syndrome () e indica una delle più temibili tra le malattie a trasmissione sessuale. Il suo veicolo è il virus HIV (Human Immunodeficiency Virus) che distrugge progressivamente le difese immunitarie dell'organismo rendendolo attaccabile dai più svariati virus o batteri (per lo più i malati di AIDS muoiono per gravi infezioni o tumori). Il virus è presente nel sangue, nello sperma e nelle secrezioni vaginali di una persona infetta e per questo ha tra i veicoli privilegiati di trasmissione i rapporti sessuali (anali, vaginali o orali) o il contatto diretto in qualsiasi maniera con sangue infetto (scambio di siringhe usate, trasfusioni ecc.); oppure si trasmette dalla madre al figlio durante la gravidanza, la nascita e l'allattamento. Una volta trasmesso, il virus ha un periodo di incubazione che può durare anche parecchi mesi e anni. In questa fase si dice che l'individuo è sieropositivo: è cioè riscontrabile attraverso opportuni esami la presenza del virus nel suo organismo, ma esso non è ancora ammalato; può anzi non avere disturbi e stare apparentemente bene. In questa fase l'individuo è portatore del virus e può trasmetterlo ad altre persone. Il passaggio alla fase di malattia conclamata è influenzata da diversi fattori - ancora non del tutto chiariti - di varia natura (maggiore o minore virulenza del ceppo virale HIV, fattori genetici, ecc.). Non esiste al momento nessuna cura in grado di guarire dall'AIDS e dalla fase dell'insorgenza della malattia la sopravvivenza del malato si aggira mediamente intorno a 1-3 anni. Dato tale stato di cose, come e più che per le altre malattie a trasmissione sessuale, l'unica forma di salvaguardia dalla malattia è la prevenzione, ossia vanno evitati in modo tassativo rapporti non profilassati con persone di cui non si conoscono le abitudini sessuali, lo scambio di siringhe infette e ogni altra situazione che possa presentare la possibilità di un contagio.

Alcolici - È credenza diffusa ma errata che il ricorso a sostanze alcoliche migliori le prestazioni sessuali. Questo non è vero perché in realtà l'alcol abbassa la percentuale degli ormoni nel sangue (il testosterone nell'uomo, gli estrogeni nella donna). La credenza popolare è probabilmente legata al fatto che una modica quantità può avere effetti disinibitori (dovuti al fatto che esso agisce come deprimente sui centri cerebrali implicati nell'ansia e nella paura); superata la quantità di alcool attiva in questo senso, esso provoca una riduzione della libido, danneggiando, specialmente nei maschi, la reazione sessuale. Anche per questo l'abitudine all'abuso di sostanze alcoliche è spesso associato a disfunzioni sessuali.

Anamnesi - In medicina, la ricostruzione da parte del medico della storia clinica e personale del paziente allo scopo di poter formulare una diagnosi più corretta.

Andrologia - Branchia della medicina che studia l'organismo maschile con particolare riferimento all'apparato genitale nei suoi diversi risvolti (fertilità, disturbi sessuali, andropausa, ecc.).

Andropausa - Termine coniato in tempi relativamente recenti su quello di menopausa, per indicare il climaterio maschile. Sebbene non si possa parlare per l'uomo di una situazione del tutto analoga a quella della menopausa femminile, è un fatto che a partire da una certa età (ca 50 anni) vi è nell'uomo un calo della produzione del testosterone, con conseguenze di tipo fisico-psicologico simili a quelle della donna in menopausa (calo della libido, modificazione della risposta sessuale, umore instabile, ecc.). A differenza della donna, l'uomo mantiene la propria potenzialità riproduttiva, in quanto le ghiandole sessuali continuano la produzione - pur in maniera ridotta - degli spermatozoi

Anilingus - Pratica sessuale che consiste nella stimolazione orale dell'ano. Dal latino anus e linctus.

Anorgasmia - Mancanza di orgasmo. Si tratta di un disturbo sessuale per il quale un individuo - uomo o donna, ma più frequentemente donna -, pur provando desiderio sessuale ed eccitamento, non riesce a raggiungere l'orgasmo durante il rapporto sessuale. Le cause possono essere psicologiche (difficoltà a lasciarsi andare, sensi di colpa nei confronti del piacere sessuale), di rapporto di coppia, o più banalmente fisici (es. stimolazione inadeguata del clitoride). In una buona percentuale di casi tale problema scompare con la maturazione dell'individuo (maggior confidenza col proprio corpo, aumento della sicurezza e dell'esperienza) o l'instaurarsi di un miglior intesa nel rapporto di coppia.

Autoerotismo - Attività sessuale attraverso la quale un individuo ricerca il piacere senza ricorrere al rapporto con altri. In forme diverse è presente in ogni fase di età - anche nel neonato o nell'infanzia - e trova il suo momento di maggior frequenza durante l'adolescenza, quando il risveglio dell'interesse sessuale unito ai cambiamenti fisici della pubertà spingono l'individuo all'esplorazione del proprio corpo. Nei secoli passati è stata spesso condannata sulla base di falsi pregiudizi su presunte conseguenze dannose per il corpo che essa comporterebbe. In realtà è una pratica del tutto innocua e un grave danno per la crescita della persona è semmai il viverla gravati da paure e sensi di colpa! Suoi sinonimi sono masturbazione, onanismo, e, più raro, ipsazione.

B

Bacio - Carezza data con le labbra; può variare dal semplice sfiorarsi delle labbra al contatto della lingua e stimolazione reciproca della bocca. Curiosità: durante il bacio la pressione sale a 150 mm/Hg., le ghiandole surrenali scaricano adrenalina e vengono consumate 12 kcal al minuto.

Balanite - Infiammazione della mucosa del glande.

Bisessuale - Individuo (maschio o femmina) che trae soddisfazione sessuale con persone di entrambi i sessi.

Pressoché tutti gli individui attraversano durante la loro vita un periodo di bisessualità, prima che si manifesti in modo preciso la propria propensione per l'eterosessualità o l'omosessualità. Più in generale è relativamente alta la percentuale degli individui che nella loro vita hanno avuto esperienze - magari solo occasionali - con persone di entrambi i sessi.

Bondage - Da bond (legame): legare o immobilizzare il partner o parti del suo corpo durante l'atto sessuale o i preliminari.

C

Carattere Sessuale - L'insieme delle qualità fisiche e psichiche che differenziano i maschi dalle femmine. Si distinguono generalmente in primari (ossia quelli che servono alla procreazione come le ghiandole genitali e gli organi della riproduzione) e secondari (es. peli, voce profonda nell'uomo; seni e fianchi larghi nella donna).

Circoncisione - L'asportazione chirurgica del prepuzio, ossia della pelle che ricopre il glande. È praticata a scopo terapeutico (es. in caso di fimosi) o di igiene (per evitare l'insorgere di infezioni), oppure, presso alcune civiltà e fin dai tempi antichi, come rito di stampo religioso (es. presso gli ebrei e i musulmani) o con valore iniziatico (es. alcune popolazioni dell'Oceania).

Climaterio - Periodo della vita, comune sia all'uomo che alla donna, in cui a seguito di una involuzione dei processi delle ghiandole sessuali si hanno nell'organismo delle modificazioni nella produzione degli ormoni e più in generale nei meccanismi interni legati alla capacità riproduttiva. Nella donna si ha la cessazione dell'attività delle ovaie e conseguentemente scompare il ciclo mestruale e la possibilità riproduttiva; nell'uomo il processo è più graduale in quanto, seppur via via diminuita, le ghiandole sessuali continuano la produzione degli spermatozoi e degli ormoni.

Clitoride - Organo dell'apparato sessuale esterno della donna, situato alla congiunzione superiore delle grandi labbra. È una parte estremamente sensibile e altamente erogena, la sua stimolazione diretta - attraverso l'auto- o l'eteromanipolazione - o indiretta - durante il rapporto penetrativo - ha un ruolo determinante per il raggiungimento dell'orgasmo da parte della donna. Dal punto di vista grammaticale è usato sia al maschile che al femminile.

Coito - Propriamente è l'atto sessuale in cui l'organo sessuale maschile viene introdotto in quello femminile. Più in generale il termine è usato, accompagnato da un aggettivo, per indicare tutte le altre forme di rapporto in cui vi è penetrazione del pene (es. coito anale, orale). Rappresenta uno dei momenti di maggiore intimità tra la coppia e assume un fortissimo valore anche simbolico in quanto è l'atto deputato alla procreazione. Deriva dal latino co-ire "andare insieme" e ha nella lingua comune un numero elevatissimo di sinonimi, da più volgari ai più delicati, il più frequente dei quali è "fare (al)l'amore".

Coito anale - L'atto sessuale che comporta la penetrazione del pene nell'ano del partner. Non essendo una zona naturalmente lubrificata è necessario provvedere in tal senso con l'impiego di sostanze lubrificanti; è inoltre fondamentale che il rapporto - anche all'interno di una coppia fedele - sia profilassato, in quanto i batteri presenti nella parte terminale del retto possono provocare l'insorgere di infiammazioni al pene (uretriti, prostatiti ecc.) che possono essere successivamente trasmesse al partner; è inoltre una delle pratiche a più alto rischio di trasmissione del virus HIV.

Coito intermammario - Atto sessuale che comporta la stimolazione del pene tra i seni ravvicinati della donna.

Coito interrotto - Metodo contraccettivo per il quale il maschio ritrae il pene dalla vagina prima di raggiungere l'orgasmo in modo che l'eiaculazione avvenga all'esterno di essa. È tra i sistemi più antichi, ma tra i meno sicuri: presenta infatti un tasso di fallimento del 10-18%, in quanto è possibile che anche attraverso il contatto dello sperma con la parte esterna della vagina gli spermatozoi possano risalire lungo di essa, oppure può capitare che, prima dell'eiaculazione vera e propria e senza che il maschio se ne avveda, vi sia una fuoriuscita di liquido lubrificante contenente anche degli spermatozoi.

Coito orale - Pratica sessuale che consiste nella stimolazione dei genitali del partner attraverso la lingua e la bocca. Più precisamente si parla di fellatio quando è la donna a stimolare l'uomo e di cunnilingus in caso contrario. La stimolazione reciproca contemporanea è indicata popolarmente col termine allusivo di "69". In situazioni di salute non costituisce pratica igienicamente pericolosa; tuttavia è un possibile mezzo di contagio nel caso che uno dei due partner sia infetto.

Complesso di colpa - Sensazione che accompagna il compiere un atto considerato proibito. Si sviluppa sin dalla prima infanzia, per effetto delle proibizioni imposte dai genitori, specie a livello sessuale. Un complesso di colpa esasperato è spesso una delle cause psicologiche dell'impotenza nell'uomo o della frigidezza nella donna.

Contraccezione - L'insieme di tutte quelle tecniche tese a evitare la fecondazione. Si è soliti classificarle in metodi naturali (Ogino-Knaus o astinenza periodica, temperatura basale, Billings o del muco cervicale), metodi di barriera (condom o preservativo maschile, diaframma, spirale o IUD, tamponi, cappuccio cervicale), metodi chimici (creme, spray, candelette, lavande, compresse, gelatine, preservativo solubile) e metodi ormonali (pillola estroprogestinica, sequenziale, trifasica, postcoitale, del giorno dopo, mensile, minipillola progestinica). Tra i metodi naturali viene erroneamente considerato anche il coito interrotto.

Cromosomi sessuali - Sono quelli che determinano il sesso di un individuo. La femmina possiede 2 cromosomi X (XX) e il maschio possiede 1 cromosoma X e 1 cromosoma Y (XY). Ogni individuo possiede quindi 22 paia di cromosomi "non sessuali" (chiamati autosomi) più due cromosomi sessuali: XX per la femmina, XY per il maschio. I cromosomi X e Y prendono il nome dalla loro forma al microscopio. Il cromosoma X è molto più grande dell'Y, e

contiene molti importanti geni. Esistono molte malattie causate da alterazioni di geni situati nel cromosoma X, come ad esempio l'emofilia o la distrofia muscolare di Duchenne. Queste malattie hanno una modalità di trasmissione particolare, chiamata trasmissione legata alla X: solo gli individui maschi che ricevono la copia del cromosoma X difettosa si possono ammalare, mentre le madri sono portatrici sane.

Criptorchidismo - Malformazione per cui non si ha la normale discesa di uno o di entrambi i testicoli nella borsa scrotale. È possibile risolverlo con l'intervento chirurgico.

Cross Dresser - Travestito.

Cunnilingus - Stimolazione dei genitali femminili (specialmente clitoride e orifizio vaginale) tramite la bocca, la lingua o le labbra per provocare l'orgasmo. È l'equivalente della fellatio (v.). Spesso rientra nei preliminari del rapporto sessuale.

D

Deflorazione - La rottura dell'imene, per lo più durante il primo rapporto sessuale. È quasi sempre accompagnata da perdita di sangue. Presso alcune popolazioni, specie in passato, la deflorazione veniva praticata dallo sciamano o dal capotribù al momento della pubertà oppure - per es. presso alcune tribù sudamericane e australiane - entro il primo mese di vita.

Desiderio, disturbi del - Locuzione con cui si indica quel particolare stato psicologico in cui l'individuo percepisce una sorta di indifferenza o comunque scarsa voglia riguardo all'attività sessuale. Premesso che un alternarsi di momenti di maggiore e minore desiderio è fisiologico, è un dato di fatto che numerose situazioni diverse possono provocare dei cali della libido, ad es. quando si è malati, stanchi, depressi o arrabbiati, o si ha un forte coinvolgimento psicologico in attività di altro tipo (lavoro, sport, ecc.), oppure ancora quando il rapporto di coppia è in crisi. Nel caso che tale stato perduri a lungo nel tempo può essere d'aiuto rivolgersi a un medico o a un sessuologo per meglio capire che cosa determina il blocco. Rispetto al passato, si osserva in generale un aumento dei disturbi del desiderio, specie tra gli uomini.

Detumescenza - Il venir meno dell'erezione del pene o del clitoride, solitamente dopo l'orgasmo. È dovuta al progressivo defluire del sangue dai tessuti erettili.

Deviazioni sessuali (perversioni, parafilie) - L'insieme dei comportamenti o fantasie in campo sessuale in cui manca il normale presupposto della correttezza, ossia il fatto che il partner sia consenziente e che il piacere sia reciproco. In altre parole non esistono atti o fantasie che siano in sé perversi, ma divengono tali nel momento in cui non sono condivise o accettate da entrambi i partner della coppia o quando diventano non un accessorio, una variazione che contribuiscano ad accrescere l'intesa sessuale e a renderla più gratificante, ma elemento esclusivo, senza il quale non vi è soddisfacimento sessuale. Tra le forme più comuni la sessuologia annovera il sadismo (v.), il masochismo (v.), il feticismo (v.), il voyeurismo (v.).

DNA - Dall'inglese: DeoxyriboNucleic Acid (acido deossiribonucleico). È la sostanza che costituisce il patrimonio genetico, formata dalla successione delle 4 basi nucleotidiche. Quasi tutto il DNA della cellula è contenuto nel nucleo (DNA nucleare o cromosomico), e una piccola parte si trova all'interno dei mitocondri (DNA mitocondriale).

E

Eiaculazione - Emissione dello sperma dal pene. È il riflesso conclusivo dell'orgasmo maschile. I centri nervosi che controllano l'eiaculazione sono quelli del sistema nervoso simpatico, situato nei gangli del midollo spinale. Essi sono tuttavia in comunicazione anche con i centri del sistema nervoso centrale che possono esercitare un effetto stimolante o inibitorio sull'eiaculazione stessa.

Eiaculazione precoce - Si parla di eiaculazione precoce, quando si ha l'emissione del liquido seminale prima della penetrazione (eiaculazione ante portam) o dopo poche spinte pelviche (10-15). Può essere determinata da cause organiche, ma generalmente ha origine psicologica (ansia, paura del fallimento ecc.). Relativamente frequente, nonché normale, nei ragazzi giovani, se persiste anche in età adulta, costituendo un'esperienza frustrante e insoddisfacente per la coppia, può portare a problemi di erezione, del desiderio e simili. Attraverso una pratica assidua è possibile giungere ad avere un controllo sullo stimolo eiaculatorio, allo stesso modo in cui da piccoli si è imparato a controllare lo stimolo a urinare.

Escissione - L'asportazione del clitoride. È praticata come forma rituale presso alcune popolazioni primitive (specie africane). È spesso associata all'infibulazione (v.).

Esibizionismo - Deviazione sessuale caratterizzata dal bisogno compulsivo di mostrare i propri genitali in pubblico a persone dell'altro sesso.

Eteroerotismo - Tendenza erotica verso il sesso opposto.

F

Fellatio - Stimolazione dei genitali maschili con la bocca, la lingua e le labbra. Deriva dal latino fellare, "succhiare".

Feticismo - Deviazione sessuale per la quale l'eccitamento sessuale è determinato da un oggetto inanimato (feticcio), per lo più un capo d'abbigliamento (scarpe, indumenti intimi, ecc.).

Fimosi - Restringimento della pelle intorno prepuzio, tale da rendere doloroso o impossibile la scopertura del glande e quindi il rapporto sessuale. È per lo più congenita o determinata da cattiva igiene. Generalmente il rimedio è l'intervento chirurgico e la pratica della circoncisione.

Frenulo - Sottile legamento, ricoperto da mucosa, posto nella parte ventrale del pene, che tiene unito il prepuzio al glande. È popolarmente detto anche filetto.

Frigidità - Incapacità di risposta sessuale all'eccitamento nella donna.

G

Gene - E' l'unità funzionale del patrimonio ereditario. Un gene è quella parte di DNA che contiene le informazioni per la fabbricazione di una singola proteina, o una parte di proteine complesse, che viene effettuata da strutture specializzate della cellula. Se paragoniamo l'intero patrimonio genetico al progetto di una macchina, i vari geni costituirebbero le istruzioni per la fabbricazione dei singoli pezzi.

Gerontofilia - Attrazione sessuale morbosa per le persone anziane.

Gonorrea - Malattia a trasmissione sessuale causata dal batterio gonococco. È localizzabile a livello genitale, anale, ma anche orale. Si trasmette per lo più attraverso il rapporto sessuale con una persona infetta, ma talvolta anche soltanto attraverso il contatto con materiale infetto. I sintomi nell'uomo sono pruriti, bruciori a livello dell'uretra, perdita di secrezioni sierose o purulente dal pene (scolo). Nella donna è per lo più asintomatica. Quando diagnosticata, si cura facilmente con antibiotici; se non curata può estendersi agli organi riproduttivi interni e portare alla sterilità completa e irreversibile.

H

Herpes genitale - Malattia a trasmissione sessuale provocata dal virus dell'herpes simplex. È affezione relativamente molto comune che si manifesta con piccole vescichette sulle mucose genitali che, rompendosi, danno origine a piccole piaghe molto dolorose. Non esiste una cura risolutiva contro di esso e, una volta scomparsa, la malattia può ripresentarsi nel soggetto contagiato anche a distanza di anni, specie in situazioni di particolare esaurimento psicofisico. È assai pericoloso in caso di gravidanza, in quanto può determinare gravi malformazioni nel feto o un aborto spontaneo; sembra inoltre che favorisca nella donna il cancro all'utero.

HIV, virus - Virus dell'immunodeficienza umana, responsabile dell'AIDS (v.).

I

Imene - Sottile membrana che chiude parzialmente l'orifizio vaginale nelle donne vergini.

Impotenza - Disturbo per il quale l'uomo ha difficoltà a raggiungere o a mantenere l'erezione. È uno dei disturbi sessuali maschili più diffusi. Può avere cause organiche (ormonali, vascolari, neurologiche) o farmacologiche, ma assai più spesso psicologiche: stati di ansia, paure legate al sesso, timore dell'insuccesso... sono tutti fattori che possono provocare un blocco dell'erezione. Va precisato che il termine non è più usato oggi in ambito sessuologico, dove si preferisce parlare di disturbi dell'erezione.

Incesto - Rapporto sessuale tra un individuo e un parente stretto (padre, madre, fratello, sorella, nonno, nonna, zio, zia). Proibito e condannato in quasi tutte le società, l'incesto avviene in tutti gli ambienti sociali. L'incesto è un'esperienza traumatica per chi lo subisce, specie se si tratta di minorenni costretti a compiere atti sessuali con la persuasione e la naturale soggezione che provano nei confronti dell'adulto che li accudisce.

Infibulazione - Operazione mediante la quale i genitali, maschili o femminili, vengono suturati lasciando soltanto un piccolo foro per la minzione, in modo da impedire l'accoppiamento e mantenere la verginità. La sutura viene poi tolta al momento del matrimonio.

J

Jus Primae Noctis (diritto della prima notte, lat.) - Era il diritto che, fino alla fine del XVIII secolo, i signori feudali di diversi paesi europei si arrogavano di deflorare le vergini spose dei loro sudditi.

K

Kamasutra - Dottrina (sutra) dell'amore (kama), antichissimo testo sanscrito dedicato soprattutto a regole di condotta sociale e matrimonio, è divenuto famoso per la parte dedicata alle varie posizioni dell'amplesso, ai Quattro Tipi d'Amore (Naturale, Immaginario, Abituale e Sensuale), e agli infiniti consigli sulle pratiche sessuali: dalla misura dei genitali al modo di toccarsi, baciarsi, graffiarsi, ecc.

Kegels - Serie di esercizi per i muscoli della vagina (dall'inventore, dr. Alfred Kegel, medico californiano). Questi muscoli si contraggono spontaneamente attorno al pene o al dito durante l'eccitazione sessuale, ma una donna può imparare a controllarli: inizialmente esercitandosi ad arrestare il flusso dell'urina che sta uscendo e poi, una volta scoperta la sensibilità del muscolo, ottenendo, con l'allenamento, di contrarlo a piacimento, in modo sempre più forte e duraturo.

L

Lesbismo (saffismo) - Omosessualità femminile. Il termine deriva dall'isola di Lesbo sulla quale anticamente si riteneva fosse particolarmente diffuso tale costume sessuale (vi visse la poetessa Saffo, autrice di squisiti versi d'amore dedicati ad amiche e compagne).

Libido - Termine latino che significa "voglia, desiderio", usato in sessuologia per indicare il desiderio sessuale. Secondo Sigmund Freud (1856-1939) è la base inconscia della creatività di tutte le attività umane non dominate dall'istinto di conservazione.

Lubrificazione - Con l'eccitazione sessuale, durante i preliminari o all'inizio del contatto, la vagina produce un liquido che agisce come lubrificante naturale, rendendo più facile la penetrazione e aumentando il piacere. Se l'inumidirsi non avviene, in genere, per mancanza di eccitazione: può quindi essere stimolato prolungando i preliminari o cercando una migliore intesa col partner.

M

Malattie a trasmissione sessuale - Espressione con la quale la moderna sessuologia indica l'insieme delle malattie la cui trasmissione è strettamente connessa con l'atto sessuale. Tra di esse vi sono l'AIDS (v.), la gonorrea (v.), la sifilide (v.), l'herpes genitale (v.). L'espressione ha sostituito in ambito medico quella di malattie veneree (da Venere, dea romana dell'amore).

Masochismo - Deviazione sessuale per la quale l'individuo prova eccitazione e piacere solo se gli viene inflitta una violenza fisica o morale.

Masturbazione - Sinonimo di autoerotismo (v).

Menopausa - Cessazione dell'ovulazione e delle mestruazioni nella donna in coincidenza col climaterio, generalmente intorno ai 45-55 anni. Il conseguente calo della produzione degli ormoni femminili (estrogeni e progesterone) e responsabile di buona parte degli effetti fisici e psicologici che contraddistinguono tale periodo. In particolare i disturbi emotivi (depressione, irritabilità) sono tuttavia legati a fattori psicologici inerenti alla perdita di un equilibrio psicofisico consolidato in attesa che se ne instauri uno nuovo.

Mestruazione - Fenomeno fisiologico caratteristico della donna in età feconda e non in gravidanza, consistente nella perdita periodica (25-32 giorni circa) di una determinata quantità di sangue dai genitali, dovuta allo sfaldamento dello strato superficiale della mucosa uterina, quando non ci sia stata la fecondazione.

Monogamia - Unione fra due individui stabile e assolutamente fedele.

Moralità - Le convinzioni ideali, morali e religiose sono la cosa più nobile che esista, e la sessualità, con la sua forza primordiale, può spesso offenderle. La chiave universale è il rispetto, di tutti verso tutti.

N

Narcisismo - Da Narciso, che nella mitologia greca amò se stesso specchiandosi in un lago al punto di cadervi e di annegare: amore ossessivo per la propria immagine, possibilmente riflessa da specchi durante l'atto sessuale, per godere alla vista del piacere proprio e del partner.

Necrofilia - Deviazione sessuale nella quale l'eccitamento e il piacere sessuale sono legati alla vista e al contatto sessuale con un cadavere.

Ninfomania - Deviazione sessuale femminile caratterizzata da una esaltazione dell'impulso sessuale che spinge la donna alla continua ricerca di partner con cui soddisfare i suoi desideri sessuali. È il corrispondente femminile della satiriasi (v.).

O

Omfobia - Paura, odio e avversione verso gli omosessuali, che spesso maschera l'inconscia paura di esserlo.

Omosessualità Tendenza a rivolgere l'attenzione erotica e sessuale esclusivamente verso persone dello proprio sesso. Essa è sempre esistita ed è stata variamente accettata o rifiutata a seconda delle culture. Oggi la sessuologia tende a considerarla niente più che uno degli orientamenti possibili della sessualità umana, evitando ogni forma di condanna o discriminazione.

Onanismo - Sinonimo di autoerotismo (v.).

Orgasmo - Momento di massima intensità del piacere sessuale.

P

Papaverina - Farmaco che, iniettato in loco, induce la vasodilatazione nei corpi cavernosi del pene. Scoperto negli anni '80, fu il primo ritrovato farmacologico capace di indurre l'erezione.

Pedofilia - Deviazione sessuale per la quale un individuo sente un bisogno incoercibile a compiere atti sessuali con fanciulli ancora impuberi.

Pene - L'organo sessuale maschile.

Petting - Sostantivo inglese usato per indicare il susseguirsi eccitante di carezze ed effusioni amorose, che termina spesso con l'orgasmo del partner ma senza che ci sia penetrazione.

Piccola morte - Petite morte, nome usato per l'orgasmo.

Pillola - Contraccettivo orale femminile. L'effetto contraccettivo è legato al contenuto ormonale della pillola, cioè di estrogeni e progesterone che inibiscono l'ovulazione. È da alcuni anni allo studio anche una pillola per l'uomo: si dovrebbe trattare anche in questo caso di un farmaco a contenuto ormonale in grado di inibire la fertilità. Altra cosa è la cosiddetta pillola del giorno dopo, da assumersi subito dopo un rapporto sessuale a rischio (entro settantadue ore) per cinque giorni consecutivi.

Pioggia dorata - Variazione sessuale che porta a desiderare il contatto con l'urina del partner, per odorarla o contemplarla mentre esce, per esserne irrorati e, nelle forme estreme, per berla. Pratica collegata spesso al masochismo, diffusa quasi esclusivamente tra gli uomini, non rischiosa sul piano medico (l'urina delle persone sane è sterile, e non è dannoso ingerirne piccole quantità); è rappresentata in molti film pornografici.

Poligamia - Situazione per cui un uomo può avere contemporaneamente più mogli. La si ritrova presso alcune culture (es. l'Islam). In Italia è vietata dalla legge. La condizione, assai più infrequente (es. nell'antico Tibet) per cui a una donna è concesso di avere contemporaneamente più mariti è propr. detta poliandria.

Polluzione - Emissione involontaria, e generalmente notturna, di liquido seminale, spesso accompagnata da sogni a contenuto erotico. È normale, e frequente, negli adolescenti durante la pubertà e negli adulti che osservano la castità.

Pornografia - Descrizione di cose e fatti erotici senza intento artistico o scientifico, ma a mero scopo commerciale. Dal greco porneia, "prostituzione", e graphein, "scrivere".

Postectomia - Sinonimo di circoncisione (v.).

Postite - Infiammazione del prepuzio il liquido seminale non entri in contatto con la vagina, evitando così la fecondazione. Lo scopo contraccettivo si accompagna a quello di protezione dalle malattie a trasmissione sessuale.

Profilattico - Sinonimo di preservativo (v.).

Prostata - Ghiandola annessa all'apparato genitale maschile. È posta al di sotto della vescica ed è attraversata dalla parte iniziale dell'uretra. Secerne una sostanza che al momento dell'eiaculazione si mescola agli spermatozoi prodotti dai testicoli.

Prostatismo - il complesso di disturbi derivanti dalla malattia della prostata.

Prostituzione - Prestazione sessuale a scopo di lucro.

Pubertà - Periodo della vita in cui si verifica lo sviluppo delle ghiandole sessuali con l'inizio della ovulazione nella donna e della spermatogenesi nel maschio. Nell'uomo tale fase si ha tra i 13 e i 15 anni; nella donna qualche anno prima.

Punto G - Zona erogena molto sensibile posta sulla parete anteriore della vagina. È così chiamato perché fu identificato dal ginecologo Grafenberg nel 1950.

R

Ritenzione - Pratica tantrica (da Tantra: corpo di testi religiosi ed esoterici induisti di origine medievale) consistente nel trattenere l'eiaculazione e, attraverso la concentrazione e l'autocontrollo, prolungare indefinitamente la sensazione dell'orgasmo senza venire. La ritenzione è soltanto un aspetto di antichissime tecniche di meditazione trascendentale e di yoga, basate sullo sviluppo delle energie psico-sessuali generate dal Kundalini, il punto focale simboleggiato da un serpente alla base della spina dorsale

S

Sadismo - Deviazione sessuale caratterizzata dalla ricerca del piacere attraverso l'inflizione intenzionale e ripetuta di dolore fisico o morale a un'altra persona.

Satiriasi - Deviazione sessuale maschile caratterizzata da smania di attività sessuale. Il nome deriva dai Satiri, che nella mitologia greca erano demoni dei boschi e della natura selvaggi, solitamente rappresentati con attributi virili di grandi dimensioni. È l'equivalente maschile della ninfomania (v.).

Scambismo - Scambio dei partner fra coppie sposate. Deviazione sessuale molto diffusa, legata anche a forme di voyeurismo (lui gode a vedere lei desiderata o amata da altri uomini) ed esibizionismo (il piacere di avere rapporti in pubblico).

Scroto - La sacca in cui sono contenuti i testicoli.

Sessantanove (69:-) - Nel linguaggio popolare, pratica sessuale che prevede la stimolazione orale dei genitali reciproca e contemporanea da parte dei due partner.

Sessuologia - Lo studio delle tematiche riguardanti la sessualità.

Sifilide (lue) - Grave malattia a trasmissione sessuale determinata dal batterio *Spirocheta pallida*. Dopo il contagio si sviluppa in tre fasi: dapprima compaiono piccole ulcere indolori nella zona contagiata (genitali, ano, bocca) che scompaiono entro poco tempo; quindi a distanza di qualche settimana possono comparire macchie rossastre su tutto il corpo accompagnate a malessere generale; dopo qualche mese ancora, quando il batterio ha ormai contagiato tutto il corpo e si è insediato nel sistema nervoso, si ha la terza fase, la più acuta, in cui possono subentrare gravi malattie cardiache, paralisi, pazzia e anche la morte. Tale malattia era assai grave e temuta un tempo, prima della scoperta della penicillina; oggi, se si interviene tempestivamente e con regolarità, è possibile la completa guarigione.

Sodomia - Penetrazione anale, in particolare fra omosessuali: da Sodoma e Gomorra, città, secondo l'Antico Testamento (Genesi, 18, 19), distrutte da Dio con una pioggia di fuoco a causa della condotta dissoluta dei loro abitanti.

Sperma - Liquido formato dalla secrezione del testicolo (spermatozoi) e dalla componente denominata "plasma seminale" dovuta alla secrezione delle vescicole seminali, della prostata, delle ghiandole bulbo-uretrali e di altre ghiandole minori.

Sterilità - Impossibilità alla procreazione.

Sterilizzazione - Maschile (vasectomia), femminile (legatura delle tube). Sono "semplici" interventi chirurgici (il primo viene eseguito in anestesia locale, e non richiede ricovero ospedaliero) che, senza alcuna conseguenza sull'attività e il piacere sessuale, impediscono in modo definitivo la procreazione.

Stupro - Rapporto sessuale imposto con violenza a una persona non consenziente; è sinonimo di violenza carnale.

T

Tabù - Termine dell'antropologia, derivato da una lingua polinesiana, usato per indicare un atto che le convenzioni sociali e la tradizione di una determinata civiltà considerano severamente proibito. Un esempio di tabù a diffusione pressoché universale è quello dell'incesto (v.), ma ve ne sono di propri a singoli popoli (es. divieto di mangiare taluni cibi, ecc.).

Transessuale - Individuo che presenta le caratteristiche fisiche di un sesso ma che sente psicologicamente di appartenere all'altro. È tutto sommato un fenomeno raro e non va confuso con l'omosessualità né con il travestitismo. L'attuale specializzazione nella chirurgia ha reso concreta la possibilità per questi soggetti di assumere anche fisicamente le sembianze del sesso cui sentono di appartenere sottoponendosi a un delicato - e irreversibile - intervento chirurgico.

Tra completamente donna (cromosomi XX) e completamente maschio (cromosomi XY) c'è una continuità, rappresentata dal cromosoma X. Ognuno di noi, secondo i caratteri fisici e psicologici che compongono la sua identità di genere, si colloca in un punto preciso su un arco pressoché infinito di sfumature, dove caratteri maschili e femminili normalmente convivono (il "lato maschile" o "femminile" che è dentro ciascuno), ma oltre un certo limite possono confondersi o anche capovolgersi. In questo caso l'identità sessuale soggettiva, psicologica, della persona non corrisponde più a quella del suo corpo. Androginia (caratteri insieme maschili e femminili evidenti nel corpo e negli atteggiamenti), bisessualità e omosessualità possono manifestarsi in molti modi, e in gradazioni diverse: ad esempio si può essere bisex in proporzione 50:50, oppure 1:99, oppure qualsiasi fra le estreme. Si parla di transessualità solo quando, avendo un'identità sessuale psicologica completamente opposta a quella fisica, la persona sente l'assoluta necessità di far coincidere l'una con l'altra: cioè di poter vivere come donna in un corpo di donna anche se è nata con attributi maschili, o viceversa.

Travestimento - Forma di deviazione sessuale per cui un individuo prova eccitazione sessuale indossando abiti e assumendo atteggiamenti propri dell'altro sesso. Riguarda pressoché esclusivamente l'uomo e si ricollega generalmente a un'attività sessuale di autoerotismo. Non va confuso con l'omosessualità o il transessualismo.

TV e TS - Termini abbreviati per "travestito" (TV) e transessuale (TS)

V

Vagina - Il canale che collega nella donna la vulva all'utero, nel quale durante il rapporto sessuale viene introdotto il pene. Deriva dal latino vagina che significava.

Vaginismo - Disfunzione sessuale femminile caratterizzata da uno spasmo involontario della muscolatura della vagina ai tentativi di penetrazione. Il vaginismo permette talora la penetrazione, ma non la conclusione del rapporto per l'insorgenza di un dolore insopportabile. Può essere determinato da paure e ansie profonde nei confronti del sesso, vissuto in maniera colpevolizzante, in seguito a un'educazione troppo rigida in materia, oppure essere la conseguenza di esperienze di violenza e sim.

Varicocele idiopatico - Dilatazione delle vene dei testicoli dovuta ad alterazioni costituzionali della parete venosa e delle valvole. Si distingue dal varicocele secondario che insorge, in genere in poco tempo, ed è conseguente a una compressione intraddominale. Richiede generalmente l'intervento chirurgico. Non curato può portare all'atrofizzazione del testicolo e quindi alla sterilità.

Verginità - Condizione di chi non ha mai avuto rapporti sessuali.

Vibratore - Strumento meccanico di forma cilindrica simile a un pene, e dotato spesso di un meccanismo interno capace di generare delle piccole vibrazioni, usato generalmente per masturbarsi.

Voyeurismo (scopofilia) - Deviazione sessuale, quasi esclusivamente maschile, consistente nel ricercare l'eccitazione e la soddisfazione sessuale nello spiare, da luoghi sicuri e a loro insaputa, copie che fanno l'amore o persone nude o intente a spogliarsi. Il voyeur, di solito, non riesce ad avere rapporti eterosessuali e limita per lo più la sua attività sessuale alla masturbazione. Nel voyeur che spia una coppia agisce spesso un meccanismo inconscio di identificazione con l'uno o con l'altro dei partner che gli permette di dar libero corso ai suoi fantasmi (attivi o passivi, omo o eterosessuali, sadici o masochistici), senza il rischio del confronto reale.

Vulva - L'insieme degli organi genitali esterni della donna (monte di Venere, grandi e piccole labbra, clitoride).

Z

Zone erogene - Parti del corpo estremamente sensibili la cui stimolazione provoca eccitamento sessuale.

Zoofilia - Deviazione sessuale che consiste nell'essere sessualmente attratti dagli animali e nell'avere rapporti sessuali esclusivi con essi.