

MASTURBAZIONE FEMMINILE

(sua realtà e leggenda)



Jesús Ramos Brieva

Auto edizione elettronica

MASTURBAZIONE FEMMINILE

(sua realtà e leggenda)

Jesús Ramos Brieva

Traduzione della versione originale in spagnolo
di Piergiorgio Pasotti



Jesús Ramos Brieva è un medico spagnolo specializzato in Psichiatria, lavora nel reparto di Psichiatria dell'Ospedale Ramón y Cajal di Madrid, è professore associato di Psichiatria all'Università di Alcalá de Henares in Spagna, esercita pure la sessuologia dal 1980. Ha dedicato gran parte della sua vita professionale al trattamento ed alla ricerca dei disturbi depressivi.

Oltre a pubblicazioni professionali su questo tema, ha scritto di educazione sessuale infantile: *Da dove vengono i bambini?* (*¿De dónde vienen los niños?*) e *Incomincio ad essere più grande* (*Comienzo a ser mayor*), che hanno esaurito varie edizioni da quando sono stati stampati la prima volta nel 1975.

Visiti il mio Blog: <https://jesusramosbrieva.blogspot.com/>

© Jesús Ramos Brieva

Edizione in lingua italiana del 2025

© Traduzione della versione originale in spagnolo
di Piergiorgio Pasotti, Medico

Illustrazione della copertina: Hedy Lamarr (Éxtasis, Gustav Machatý, 1933)
Illustrazioni interne Jesús Ramos Brieva

Independently published

Tutti i diritti sono riservati. Non è permesso riprodurre, immagazzinare in sistemi di recupero della informazione né trasmettere alcuna parte di questa pubblicazione, qualsiasi sia il mezzo impiegato - elettronico, meccanico, fotocopia, stampa, registrazione, film, ecc. - senza il permesso preliminare dell'Autore, titolare dei diritti di proprietà intellettuale.

“Nella mia solitudine ho visto cose molto chiare che non sono verità”.

Antonio Machado. *Poesías Completas*. Espasa-Calpe (Selecciones Austral).
Madrid. 1998; CLXI: XVII (270)

Alle mie figlie, per l'amore e la tenerezza che mi ispirano.
E, anche, ai loro amici e amiche

INDICE

INTRODUZIONE	011
I. - PRIMA PARTE. - Esordio per una pratica invisibile	017
Capitolo 1. - La cospirazione del silenzio	019
a. Una pratica solitaria	021
b. Le forze silenzianti	025
c. La masturbazione e i mezzi di comunicazione	029
- Manuali guida	030
- La letteratura	036
- Il cinema e la televisione	039
d. Masturbazione e linguaggio	057
Capitolo 2. - Il contenuto delle parole	071
a. Masturbazione	074
a. Onanismo	078
Capitolo 3. - Natura sessuale femminile	083
II. - SECONDA PARTE. - La masturbazione femminile in pratica	093
Capitolo 4. - Come si masturbano le donne	095
a. Un lavoro manuale	095
b. L'uso dei vibratori	101
Capitolo 5. - La masturbazione femminile in cifre	107
a. Perché mentono le donne sulla masturbazione?	111
b. Una risposta socialmente indesiderabile	115
c. La vera estensione della masturbazione femminile	124
d. Frequenza con la quale si masturbano le donne	132
e. Ragioni per masturbarci	136
Capitolo 6. - Masturbazione e condizione femminile	145
a. Età di inizio e scoperta della masturbazione	145
b. Implicazioni della scoperta differenziata della masturbazione	153
c. La masturbazione come arma da lancio	159

Capitolo 7. - La masturbazione in differenti situazioni della donna	167
a. Durante l'adolescenza	167
b. Nella donna sola e nella donna con partner	169
c. Nelle donne con basso impulso sessuale e ammalate gravi	183
d. Nella donna gravida	187
e. Nella donna religiosa	189
f. Nella donna in menopausa e nella donna anziana	196
g. Nella donna incarcerata	199
 III. - TERZA PARTE. - Natura della masturbazione	 203
 Capitolo 8. - È normale o anormale masturbarsi?	 205
a. Ragioni etiche	206
b. Ragioni estetiche	212
c. Ragioni empiriche	222
d. Maturità psicologica e masturbazione	229
 Capitolo 9. - Una “storia naturale” di masturbazione	 237
a. Luogo della masturbazione nella Natura	248
b. Speculazione sulla antichità della masturbazione	258
 Capitolo 10. - Una storia di paura (Masturbazione e salute)	 265
a. Aspetto della donna masturbatrice	269
b. Le conseguenze fisiche	275
c. Le conseguenze psicologiche	283
d. Le conseguenze sociali	287
e. La masturbazione eccessiva	292
f. I benefici della masturbazione femminile	295
 Epilogo	 299
 Bibliografia	 317

Introduzione

«C'est à moi d'être vrai, c'est au lecteur d'être juste. Je ne lui demanderai jamais rien plus»^a.

(A me spetta di essere veritiero, al lettore di essere giusto. Non gli chiederò mai nulla di più)

JEAN-JACQUES ROUSSEAU (1712-1778), *Les Confessions*, II, VIII

La masturbazione femminile continua ad essere un argomento tabù, del quale si parla a malapena. Quando comunicai ad alcune amiche che stavo scrivendo un libro su questo tema, tutte ammutolirono, come suole accadere davanti alle cose che ci toccano. E la masturbazione è stata durante i secoli un tema che uccide tutte le riserve mentali delle donne e, anche, quelle degli uomini. In ogni caso, la masturbazione è qualcosa della quale una donna parla quasi mai con un uomo e, come si vedrà più avanti, quasi neppure con un'altra donna.

Alcune mi dissero espressamente che mi consideravano un intruso nel tema, altre aggiunsero che si sentivano offese dalla mia sfacciataggine. Cosa può conoscere un uomo sulla masturbazione femminile! Anche se devo aggiungere che altre donne si congratularono con la mia iniziativa, per quello che supponevo, che un uomo si interessasse di temi femminili, e per scrivere su una materia che neppure esse stesse si azzardavano ad avvicinare con la naturalezza che si merita.

Non capii l'accusa di invadenza che mi si attribuiva, quando ci sono donne che non hanno avuto imbarazzo alcuno nello scrivere sul pene, per esempio, e sulla masturbazione maschile (Maggie Paley, nel suo *El libro del pene*⁰⁰¹, fra molte altre), facendolo, inoltre, in un modo stereotipato, con un certo inspiegabile vanto e non poco sarcasmo (cose che non si vedranno in questo libro). E nessuno, qual-

^a Ho estratto le citazioni espresse in questo testo dal "Dizionario di citazioni scritto" scritto da Wenceslao Castañares e José Luis González Quirós e pubblicato dalla Editrice Nóesis di Madrid (1993), eccetto indicazioni precise.

siasi fosse il suo genere, le ha rimproverato nulla, né l'ha chiamata invadente per aver affrontato qualcosa tanto lontana da lei, come la masturbazione femminile possa esserlo per me, che sono uomo. Per quale ragione non potrei io scrivere sulla masturbazione femminile, senza sollevare diffidenza? Per quale ragione non si dovrebbe tollerare la mia incursione in questo tema quando la mia intenzione è di allontanarmi dagli stereotipi e utilizzare sempre la migliore informazione scientifica disponibile? Perché il mio testo dovrebbe sollevare dubbi semplicemente perché io sono maschio, senza occuparsi prima del suo contenuto?

Ho capito parzialmente l'atteggiamento delle mie amiche, forse per mancanza di prospettiva femminile. Ma mi è parso di intravedere nei loro discorsi una forma di occultare le loro stesse obiezioni nell'affrontare il tema in forma diretta. Un timore condiviso con molte donne di essere personalmente scoperte quando si parla di masturbazione, ed in che modo questa conoscenza possa essere utilizzata contro di esse. Soprattutto quando si tratta di un uomo.

Inoltre la loro reazione non sarebbe senza senso. Dopo tutto, è perfettamente lecito domandarsi perché si debba scrivere un libro sull'autoerotismo femminile. E soprattutto, a quale scopo. Furono le stesse domande che io mi posi quando mi venne l'idea.

La ragione più importante per scrivere sulla masturbazione femminile è che si parla poco o nulla di essa; un silenzio che impedisce di ritenerla normale nel nostro contesto sociale e comprenderla nei suoi giusti termini. Troppe donne soffrono un blocco importante al momento di parlare delle pratiche autoerotiche del loro genere. E soprattutto se si tratta delle proprie! Ma gli uomini, curiosamente, non sono da meno, nonostante la loro proverbiale loquacità quando parlano della masturbazione maschile.

Una buona parte di questo libro è dedicata ad identificare le forze interne ed esterne che frenano la spontaneità di molte donne al momento di parlare dell'autoerotismo femminile. Ho trovato delle frasi molto eloquenti che riassumono la quintessenza di tali inibizioni. All'apparenza, sono state scritte da una giovane messicana di sedici anni: «Da quando ho incominciato a svilupparmi mia mamma mi ha detto che non avrei mai dovuto cercare il piacere da sola (masturbarmi), perché era molto raro che una donna avesse bisogno di soddisfazione sessuale

e se l'avessi cercata nessun uomo mi avrebbe voluto e le altre persone avrebbero detto che ero una p... »^b.

Questo è il problema. Esistono ancora settori sociali nei quali è molto radicata la vecchia idea che la masturbazione non è normale per le donne.

Ricordo un aneddoto sulla edizione di questo libro. Lo commentai ad una donna appena conosciuta alla quale dissi che avevo scritto un saggio sulla masturbazione femminile. Naturalmente si stupì molto come ho menzionato alcune linee indietro. Ma quando aggiunsi che era composto da circa trecento pagine, esclamò che non poteva crederlo. E mi dette come ragione della sua incredulità: “[chi comprenderebbe un tal numero di pagine] se si trattasse della masturbazione maschile...”. Ovviamente, questo commento era influenzato da quanto si parla di quest'ultima e dal poco che si parla della prima; ecco perché questa donna credeva che si potesse scrivere di più sull'autoerotismo maschile che su quello femminile.

Per quello, forse sembra ancora un azzardo scrivere o parlare della masturbazione femminile. Ma se non lo facciamo, non ci sarà modo di farla uscire dalla penosa oscurità che attualmente la nasconde. Già esistono donne che si ribellano contro questo stato di cose e chiedono che si parli di essa, anche se sia per condannarla, quindi sarebbe il primo passo per darle visibilità e normalizzarla socialmente. Ma c'è ancora molta strada da percorrere. Le attitudini e le conoscenze che la popolazione generale possiede sulla masturbazione femminile non sono cambiate molto nei dieci anni trascorsi da quando scrissi questo testo per la prima volta, fino ad ora che lo sto revisionando. Questo induce a pensare che l'urgenza della quale la masturbazione femminile diventi normale al più presto nella nostra società è una questione di scottante attualità. E con quello voglio dire che *tutti* conoscano la sua vera estensione; che sappiano che è una attività sessuale normale; che sia di dominio pubblico, come lo è quella maschile; che si possa parlare di essa senza che le parole soffochino la gola delle donne; che si possa menzionarla apertamente senza che gli uomini si sentano minacciati.

Ma forse alcuni continuano a chiedersi perché e per che cosa è indispensabile attuare quella estradizione dalla clausura sociale.

^b L'ho trovato in una pagina Internet («www.angelfire.com/ma2/soloyo/portales.html»)

La ragione più importante consiste nell'evitare una sofferenza non necessaria. Quante donne crescono ansiose credendo di fare qualcosa di improprio su se stesse, credendosi "rare" o delle "bisognose", ignorando che sono come le altre quando si masturbano, e che realizzano un esercizio normale della loro sessualità, *come fanno tutte?*

Precisamente per quello ho scritto questo libro. Perché non si può sostenere l'attuale situazione di silenzio nella quale, da un lato, si pretende di liberalizzare le relazioni sessuali, rendendole ogni giorno più responsabili, e, dall'altro, si nascondono elementi fondamentali della sua realtà che sono utili a sé stessa e per le sue relazioni di coppia.

Il testo che segue contiene una riflessione sulla *masturbazione femminile* realizzata sulla base di dati che attualmente si possono trovare nella letteratura scientifica, nella esperienza raccolta nel mio consultorio, nelle confidenze di alcune buone amiche ed in altre fonti. Ho cercato di approcciare il tema spogliandolo da vecchi concetti che mancano di riferimenti scientifici, rispettoso in ogni momento, e con una finalità nettamente chiarificatrice. Si comprende che solo conoscendo le cose nella giusta misura si inseriscono nel luogo che le corrisponde. Ma se si mantengono nell'anonimato nessuno potrà avvertire la sua schiettezza o i suoi pregiudizi, se esistessero.

Mi sono limitato a esprimere i fatti così come sono, considerandoli con attenzione. Alcuni risulteranno più facili da assimilare che altri, perché non sempre ci piace vederci riflessi così come siamo. Rimaniamo molto comodamente seduti sui miti e luoghi comuni che servono solo per tranquillizzarci e per intorpidire la nostra intelligenza. Le scoperte espresse in questo libro li infrangono quasi tutti.

Esistono numerosi dati sulla masturbazione femminile nella letteratura specializzata, ma si trovano francamente dispersi. Forse questo ha contribuito affinché non trascendessero come si meritano nell'opinione pubblica. Se il presente testo ha qualche merito, non sarà altro che aver raggruppato queste informazioni in un solo volume dando loro forma e coerenza interna nel relazionarle fra loro. In questo modo, è stato delineato un quadro di riferimento più o meno completo che consente di avvicinarsi con giusta prospettiva alla realtà dei diversi aspetti della sessualità femminile e delle loro pratiche autoerotiche.

Molti lettori conosceranno alcune delle scoperte, riportate in questo libro, da altre letture o da una forma più intuitiva. Ma troveranno altre che, senza dubbio, li sorprenderanno. In ogni caso, tutte insieme ci forniscono una immagine della masturbazione femminile priva di luoghi comuni e stravaganze, e più adattate alla realtà di ciò che si trova attualmente.

Sembra che le donne finiscano per accettare la masturbazione come qualcosa di naturale con il passare del tempo. Secondo la molto citata, e poco letta, inchiesta Kinsey questo cambio di attitudine è dovuto tanto alla lettura di libri chiarificatori (54%) che alla consulenza di alcuni professionisti esperti del tema (30%). Questo significa che l'immensa maggioranza delle signore (84%) finisce per accettare la normalità della sua attività autoerotica, perché esse hanno consultato qualche fonte affidabile che sdrammatizza il tema. Mi piacerebbe credere che la lettura di questo libro possa aiutare qualcuno a questo proposito, qualsiasi sia il genere a cui appartiene.

È sicuro che se non parliamo né scriviamo sulla masturbazione femminile con rigore, continueremo a ignorare tutto su di essa,

Jesús Antonio Ramos Brieva (jramosb.hrc@salud.madrid.org)

Madrid. Festività del Solstizio d'Inverno dell'anno 2011

La masturbazione è la principale fonte di orgasmo per la donna durante tutta la sua vita. E capita così da tempi remoti. Tuttavia, lo spesso muro di silenzio tessuto intorno a questa attività, nasconde la sua vera importanza nella vita sessuale delle donne ed impedisce di normalizzare la sua conoscenza. Un silenzio al quale esse contribuiscono con il loro noto pudore a non parlare della masturbazione femminile, in generale, e della propria, in particolare.

Questo libro esamina i miti che configurano la conoscenza popolare sull'abitudine della donna a masturbarsi. Confrontandoli con i risultati della moderna ricerca sessuologia si scopre qualcosa di incredibile: tutto ciò che crediamo di conoscere sulla masturbazione femminile (e maschile) *è falso*.

In un modo piacevole, semplice e rigoroso, l'autore ci conduce per mano attraverso percorsi sorprendenti fino a ottenere che pochi lettori conservino le loro idee iniziali sulla masturbazione femminile dopo aver terminato la lettura di questo libro.

Il suo contenuto è un compendio di conoscenze per gli spiriti inquieti ed un medicamento balsamico di tranquillità per quelle donne che abbiano vissuto la loro attività autoerotica con il sentimento sconvolgente di essere *rare*.