

## Intelligenza emotiva: perché aumenta il piacere nelle donne

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

C'è un legame profondo tra intelligenza emotiva e capacità di piacere nelle donne? Intuitivamente sì. Ora una corposa ricerca condotta al prestigioso King's College di Londra da Amos Burri e collaboratori lo conferma con dati stuzzicanti, appena pubblicati sul Journal of Sexual Medicine. Lo studio è stato condotto su oltre 2600 donne, gemelle eterozigoti (ossia diverse), utilizzando il registro nazionale inglese sui gemelli, appunto. Aspetto fondamentale perché consente di valutare differenze individuali importanti avendo costanza, per esempio, di ambiente, di appartenenza sociale ed educazione. Bene. Le donne con maggiore intelligenza emotiva (studiata con appositi test) hanno una frequenza significativamente maggiore di orgasmo sia da sole, nell'autoerotismo, sia nel rapporto. Di converso, donne con bassa intelligenza emotiva hanno un rischio più che doppio di avere difficoltà orgasmiche. Il tutto, avendo escluso potenziali fattori di interferenza quali l'età, il livello scolastico, il peso corporeo, l'aver subito abusi fisici o psichici, o la menopausa. Quindi per raggiungere il piacere non basta lambiccarsi con il Kamasutra, e nemmeno cercare esaltazioni artificiali con droghe o alcol. No: è meglio, molto meglio, coltivare questo aspetto cardinale della nostra vita psichica e relazionale. Perché? Questo è il punto più interessante. Da quando, nel 1996, Daniel Goleman scrisse il suo best-seller mondiale sull'intelligenza emotiva (Rizzoli), che merita un'attenta (ri)lettura, gli studi su questo aspetto essenziale dell'intelligenza si sono moltiplicati.

In sintesi, questa forma di intelligenza è la base dell'empatia: indica infatti la capacità di sentire, comprendere e modulare le emozioni proprie e degli altri. E' una componente essenziale dell'intelligenza sociale, perché ci consente sia di avere un maggior livello di consapevolezza personale, sia di interagire con gli altri in modo più intuitivo e immediato, più personalizzato e appropriato, rispetto a chi abbia un'intelligenza più cognitiva e speculativa (il classico intellettuale, per capirci). Le emozioni sono la sostanza prima di cui è composta la nostra vita psichica, sono il nutrimento essenziale dei nostri sentimenti. Sono le emozioni a dare il colore di fondo ai nostri giorni, alle nostre relazioni familiari, d'amore o disamore, di amicizia e di lavoro. Desiderio, ansia, paura, collera e panico da angoscia di separazione sono le emozioni di comando fondamentali negli animali e negli umani. Sentirle, comprenderle e saperle governare ci dà un'immediata chiave di accesso non solo all'aspetto psichico dell'emozione, ma al suo corrispettivo fisico, corporeo. Ecco perché tra intelligenza emotiva e piacere fisico c'è un legame strettissimo. La donna che sente le proprie emozioni, che non ne ha paura ma anzi le sa ascoltare e modulare, sa sentire il piacere fisico, sa abbandonarsi, sa ascoltare ogni millimetro della propria pelle, sa accelerare e rilanciare e rallentare ed esaltarsi, sentendo sempre dove sono il suo corpo e il suo cuore. In parallelo, sa sentire intuitivamente e modulare – e questo è il bello – le emozioni del suo uomo. Sa essere morbida e accogliente, non minacciosa, e quando la sua intelligenza emotiva è proprio alta, sa essere una compagna erotica esaltante. Non tanto o non solo nella varietà del repertorio sessuale, quanto nella capacità di sintonizzarsi sulle emozioni proprie e dell'altro, nella vita reale. Che è fatta anche, come tutti sappiamo, di paura e stanchezza, di sentimenti di inadeguatezza e preoccupazioni, di problemi familiari o economici. Avere intelligenza emotiva significa comprendere anche (e forse soprattutto) le emozioni

negative, saperle attenuare e indirizzare, così che anche nei momenti difficili l'intimità possa essere un'oasi di felicità personale e di coppia.

In un mondo che fa dell'empatia una qualità in disuso, rispetto a prevaricazioni, cinismo e esaltazioni artificiali, è molto incoraggiante sapere che l'intelligenza emotiva non ci rende solo più intuitivi e carismatici, ma ci può regalare un premio di piacere, personale e di coppia, per tutta la vita. Perché non coltivarla un po' di più, con maggiore consapevolezza?