



Le dimensioni del pene sono il primo motivo di confronto e di competizione con gli altri uomini e la “sindrome da spogliatoio” non è altro che il confronto diretto, in un contesto pubblico, delle dimensioni del proprio pene con quelle degli altri uomini. È importante sottolineare come quasi tutti gli uomini si sentano sempre “perdenti” in tale confronto, infatti quasi tutti hanno la percezione che gli altri siano più dotati. In realtà si tratta di una banale questione di prospettiva: il proprio pene visto dall’alto risulta più piccolo rispetto a quello di un altro uomo visto di fronte! Vorrei quindi consigliare a tutti gli uomini, che per avere una corretta percezione delle proprie dimensioni intime, è consigliabile osservarsi allo specchio, ma sempre frontalmente.

A livello psicologico la questione delle dimensioni viene anche traslata su altri ambiti: ecco perché l’uomo tende sempre e costantemente a confrontarsi con altri uomini sulla questione delle *dimensioni*, ad esempio vi è la *gara* a chi possiede l’auto più veloce, la tv dallo schermo più piatto, più soldi o più potere etc.

Per tornare alla mera questione della *misurazione*, siamo abituati a sentir dire che le dimensioni non contano e che la soddisfazione sessuale femminile deriva da un insieme di fattori che prescindono la “lunghezza del pene”: fare l’amore è l’espressione di passionalità, seduzione, complicità e divertimento. Anche se in realtà alcuni studi hanno dimostrato che i centimetri hanno una certa importanza per il piacere femminile, non per quello che riguarda la lunghezza, bensì rispetto alla larghezza. La ragione è che una più ampia larghezza del pene conferisce alla donna una sensazione di maggiore riempimento.

Consiglio a tutti i miei pazienti di non vivere la questione *centimetri* con angoscia, poiché le dimensioni intime non hanno rilevanza nella soddisfazione sessuale femminile, mentre ne hanno molta sulla autostima e sulla sicurezza maschile. E’ importante sottolineare che l’erotico femminile non è stuzzicato dalle dimensioni, ma la virilità per una donna si *misura* da altri aspetti: forza, energia, vigore, sicurezza. Più che *dagli attributi*, le donne sono eccitate dall’idea di potenza e sicurezza che il corpo maschile suscita nel loro immaginario.

È importante però che gli uomini imparino a comprendere che il confronto con gli altri uomini non si deve giocare sulle dimensioni, ma su molte e più importanti peculiarità che fanno grande un uomo. Invece di stupire la propria moglie con vistosi attributi, continuate a sorprenderla con la gentilezza, il romanticismo, la tenerezza. Sono certo che le vostre compagne saranno molto più soddisfatte della vita sessuale, se non ostentate un atteggiamento da macho tutto muscoli e centimetri, ma grazie alla dolcezza e

alla complicità e alla disponibilità all'ascolto dei loro bisogni e delle loro richieste intime!

I dati dicono che la lunghezza media di un pene in erezione è sui 12-13 centimetri, misure inferiori ai 10 centimetri possono essere considerate patologiche (anche se il micropene è quello che misura meno di 6 centimetri)