

20

domande sincere sull'orgasmo

Per alcune donne è un problema raggiungerlo, per altre no, ma vorrebbero comunque sciogliere dubbi e avere risposte precise.

4 sessuologi chiariscono 20 questioni.

Siamo fatti per il piacere: il nostro corpo può trasmettere sensazioni erotiche potentissime. Eppure, i dati più recenti parlano di un 30 per cento di donne che lamentano problemi di eccitazione e difficoltà a raggiungere l'orgasmo (secondo una ricerca della Società italiana di medicina generale). Ma la realtà, dicono medici e sessuologi, potrebbe essere migliore. Come? Iniziate a leggere qui.

1-PUNTO "G" E ORGASMO COINCIDONO SEMPRE?

Marco Rossi, sessuologo e psichiatra: «Il punto G è una zona della vagina

particolarmente innervata e sensibile alla stimolazione, ma lo è ancora di più il clitoride. Per rendere più intenso il piacere, si può provare a praticare una lieve pressione con le dita su entrambi i punti».

2-QUAL È, QUINDI, LA POSIZIONE MIGLIORE PER UNA DONNA?

Rossi: «Qualunque posizione in cui durante la penetrazione sia stimolato anche il clitoride, per esempio, lei sopra».

3-E IL MODO PIÙ SEMPLICE PER RAGGIUNGERE QUELLO CLITORIDEO?

Maria Saccà, sessuologa: «In linea di massima con uno sfregamento delicato e circolare nella

zona alta del clitoride, che è più innervata (all'inizio delle piccole labbra). Ma ogni donna ha il suo modo. Per alcune, può bastare stringere le gambe mentre si fa l'amore».

4-È POSSIBILE PROLUNGARE LA DURATA DELL'ORGASMO?

Maurizio Bossi, andrologo e sessuologo: «Sì: l'uomo, durante il sesso, dovrebbe muovere il bacino in modo circolare. Contemporaneamente, la donna dovrebbe contrarre i muscoli pelvici».

5-C'È UN MOMENTO DEL CICLO PIÙ FAVOREVOLE?

Bossi: «Sì, l'ovulazione, a circa metà del ciclo. Dopo, la risposta sessuale tende a scendere».

6-E QUANTO DIPENDE DALLA BRAVURA DELL'UOMO?

Bossi: «Molto. Lo dico sempre: non esistono donne anorgasmiche, ma solo uomini incapaci. Prova ne è che con l'auterotismo tutte le donne lo raggiungono».

7-ESISTE L'ORGASMO MULTIPLO?

Saccà: «Alcune donne lo provano, ma non va mitizzato, perché è piuttosto raro».

8-E QUELLO SIMULTANEO, INVECE, È PIÙ FREQUENTE?

Alessandro Littara, sessuologo: «Assolutamente no. Uomini e donne hanno tempi sessuali diversi. Inoltre, l'orgasmo dipende da fattori psichici e fisici che possono variare anche per la stessa persona. Pensate alla difficoltà di alcuni di provare piacere quando sono stanchi o stressati».

9-ESISTE L'ORGASMO ANALE?

Rossi: «Sì, ed è legato soprattutto a un fattore psicologico. Anche se fisicamente è possibile che il corpo risponda a una stimolazione indiretta dell'utero che viene percepita nel retto».

10-QUALI SONO I SEGNALI INEQUIVOCABILI

DELL'ORGASMO FEMMINILE?

Rossi: «Sfiamo un mito: non esistono. Tant'è vero che gli uomini non si accorgono quando una donna finge».

11-MOLTE LO RAGGIUNGONO PIÙ FACILMENTE CON L'AUTOEROTISMO CHE CON IL PARTNER. È NORMALE?

Littara: «Sì, perché le donne conoscono molto bene il loro corpo e i loro tempi. Per ottenere lo stesso risultato, l'uomo deve scoprire la geografia sessuale della propria compagna».

12-CHE COSA PROVA ESATTAMENTE UN UOMO DURANTE L'ORGASMO?

Bossi: «Dal punto di vista fisico, una forte contrazione della mu-

5 minuti tutti per sé

Che cos'è esattamente l'orgasmo femminile? Possono raggiungerlo tutte le donne? Quali sono le tecniche e le posizioni più adatte per favorirlo? A queste e ad altre domande risponde la sessuologa



Tina Robbins nel saggio *L'orgasmo perfetto in cinque minuti* (Vallardi, €9), dedicato alle donne e agli uomini che cercano una risposta ai loro dubbi e a tutte quelle domande che non avrebbero il coraggio di fare o che non saprebbero a chi porre. La Robbins si rivolge sia ai più inesperti sia a coloro che invece vogliono scoprire nuove possibilità per costruire consapevolmente la migliore intesa sessuale.

Secondo il sessuologo, non esistono donne anorgasmiche, ma solo uomini incapaci (e anche poco fantasiosi).

scolatura pelvica e spasmi nella sede perineale (tra la base del pene e l'ano). Da quello psicologico, una sensazione di cascata, come qualcosa di ineluttabile».

13-ESISTONO UOMINI ANORGASMICI?

Bossi: «Può capitare. Inoltre, alcuni hanno l'orgasmo senza eiaculazione: è il *dry orgasm*».

14-È VERO CHE IL PIACERE FAVORISCE IL CONCEPIMENTO?

Bossi: «Le contrazioni uterine servono a "richiamare" lo sperma. E, secondo alcuni studi, la risposta biochimica dell'organismo femminile attivata dall'orgasmo serve per selezionare il seme del partner migliore. In ogni caso, il peso del piacere nel concepimento è minimo».

15-IL PRESERVATIVO PUÒ SMINUIRE LE SENSAZIONI?

Bossi: «In teoria sì, almeno per l'uomo. Potrebbe rendere più difficile l'orgasmo a causa di una

diminuzione della sensibilità delle glande dovuta al latticc. Nella realtà, però, è raro che accada».

16-CONTA DI PIÙ LA TECNICA O LA FANTASIA?

Bossi, Saccà, Rossi: «Non ci sono dubbi: la fantasia».

17-CHE COSA PUÒ DAVVERO FACILITARE L'ORGASMO?

Saccà: «Tutto ciò che allenta i freni inibitori, come per esempio una piccola quantità di alcol (in dose eccessiva si ottiene l'effetto contrario)».

18-E L'ORGASMO AIUTA L'ORGASMO?

Littara: «Certo: più si fa l'amore, più diventa facile raggiungerlo. Al contrario, l'apatia sessuale appiattisce ogni sensazione».

19-IL PIACERE CHE SI PROVA DURANTE I SOGNI EROTICI È REALE?

Littara: «Sì: la stimolazione psichica del sogno è spesso più forte di quella della realtà».

20-PUÒ CAPITARE DI AVERE RAPPORTI MOLTO PIACEVOLI ANCHE SENZA L'ORGASMO?

Littara: «Sì. L'importante è che il sesso trasmetta benessere. L'intensità del piacere è legata a tantissime variabili».