



i segreti dell' **ORGASMO** femminile

Il corpo di lei non funziona come il tuo e anche i suoi tempi sono molto diversi. E allora, bisogna rinunciare al piacere? Non sia mai detto!

di BARBARA MERLO

Caro lettore, prendine atto: fare l'amore è meraviglioso ed è la cosa più naturale del mondo, ma siccome uomini e donne a letto funzionano in modo molto diverso, se vuoi che il risultato sia davvero appagante per tutti e due devi conoscere bene la sua anatomia e i suoi "bottoni" del piacere. Tutto si impara sul campo, con l'esperienza e soprattutto con la pazienza. Ma se pensi di avere bisogno di qualche consiglio o semplicemente sei curioso di saperne di più sull'orgasmo femminile, ti proponiamo in queste pagine una piccola guida alla scoperta del piacere di lei. Del resto, sembra dalle ultime statistiche che il 15% circa delle donne non riesca a raggiungere l'orgasmo durante il rapporto sessuale: e non è solo colpa di maschi un po' troppo frettolosi, come vedremo.

Clitorideo o vaginale?

La domanda ha creato molta confusione sulla sessualità femminile. Ti sarai di sicuro chiesto come mai ci sono donne che provano piacere solo dalla stimolazione dei ge-





A COSA SERVE L'ORGASMO FEMMINILE?

Gli scienziati da anni dibattono su quale possa essere la spiegazione biologica evolutiva dell'orgasmo femminile. Insomma, a cosa serve? Secondo alcuni, favorisce il concepimento, perché le contrazioni del bacino e dell'utero provocate dal piacere intenso faciliterebbero la risalita dello sperma nelle tube e il suo incontro con l'ovulo: è la cosiddetta "teoria del risucchio".

● Alcuni psicologi e sessuologi, invece, a prescindere dalle spiegazioni anatomiche, ritengono che il raggiungimento del piacere nella donna la renda comunque più disponibile a tentare di rimanere incinta. Sta di fatto che questo vale anche per il maschio. L'orgasmo, in un certo senso, è il "premio" che la natura ci dà quando ci impegniamo per perpetuare la specie attraverso l'atto sessuale.

nitali esterni e altre che invece arrivano all'orgasmo anche con la penetrazione. In realtà, l'organo del piacere femminile è uno soltanto: il **clitoride**. È posto sulla parte anteriore superiore della vulva (l'insieme dei genitali esterni), dove si uniscono le piccole labbra della vagina ed è costituito da due radici di corpi cavernosi cilindrici, che formano un organo unico che si porta in alto e in avanti, per ripiegare poi in basso terminando con un glande sormontato da un prepuzio clitorideo. Misura circa 6,5 centimetri, di cui 4 nascosti dietro le grandi labbra e ha circa 8.000 terminazioni nervose! Quindi è sensibilissimo. Può essere **stimolato in modo diretto** (per esempio con le dita, la lingua, lo sfregamento del pene) e allora la donna proverà un orgasmo clitorideo, o indiretto durante la penetrazione, e l'orgasmo, in questo caso, sarà vaginale. «L'orgasmo femminile è un **ingresso con due porte**» dice il professor Maurizio Bossi, sessuologo, andrologo e divulgatore scientifico.

Alla ricerca del punto G

Il punto G (o punto Gräfenberg, dal ginecologo tedesco Ernst Gräfenberg ritenuto erroneamente lo scopritore di questa presunta struttura anatomica) sarebbe un

punto particolarmente sensibile posto nella parete superiore della vagina, sede di un orgasmo particolarmente intenso. Esiste o no?

«Esiste, ma **non è un punto** e non si chiama G» avverte Emmanuele Jannini, professore di endocrinologia e sessuologo medico all'Università di Roma Tor Vergata, e presidente della Società italiana di andrologia e medicina della sessualità, che su questo argomento ha condotto diversi studi. «Piuttosto, esiste una zona chiamata complesso clitorouretrorovaginale (CUV) che durante la penetrazione può provocare in alcune donne **l'orgasmo vaginale**. Ma non è un organo fisico, bensì una zona dinamica che si attiva quando è stimolata la clitoride, che non è solo una piccola protuberanza esterna, ma **una struttura complessa con radici** che vanno ad avvolgere l'uretra e la vagina» precisa l'esperto.

La zona CUV è molto condizionata dagli ormoni, quindi nelle donne che sperimentano questo piacere le sensazioni provate variano con le diverse fasi della vita o del ciclo mestruale: per esempio calano in menopausa o **nei giorni precedenti alle mestruazioni**.

Nell'orgasmo vaginale **la donna può addirittura eiaculare**: «Emette un liquido dalle ghiandole di Skene, o prostata femminile, poste vicino all'uretra», spiega Jannini. «Non è urina, ma contiene alcune delle sostanze di cui è fatto il liquido secreto **dalla prostata maschile** e in cui viene diluito lo sperma».

Cosa può andare storto

Mentre, come ben sai, esiste un momento nel quale il tuo orgasmo sta per arrivare e **non può più essere fermato**, per la tua compagna non è così. Lo squillo del telefono, il pianto di un figlio nell'altra stanza, un pensiero che distrae o che turba e altri condizionamenti psicologici, compreso una frase inopportuna pronunciata durante il rapporto, possono fare crollare la sua curva del piacere, che stava salendo, e **inibire l'orgasmo**.

«Non sappiamo bene perché. La macchina orgasmica della donna non è **efficiente e automatica** come quella dell'uomo» dice Jannini, che aggiunge: «Forse, ma è solo un'ipotesi, perché nella donna l'orgasmo non ha "ragioni biologiche", come le ha invece quello dell'uomo che è associato all'eiaculazione e alla riproduzione».

Se il problema è fisico

Ma al di là degli incidenti di percorso momentanei, in alcuni casi la donna **non riesce ad avere l'orgasmo** perché soffre di malattie, disfunzioni o disturbi. Problemi ormonali o diabete, difetti anatomici o infiammazioni che provocano dolore durante la penetrazione, mancanza di tono dei muscoli che circondano la vagina o anche **turbe psicologiche** dovute all'insicurezza di sé, ai tabù culturali sul sesso, ahimè molto diffusi, e alla scarsa conoscenza del proprio corpo. Le cure per fortuna esistono, e con un po' di pazienza i problemi si risolvono.

«Oltre ai farmaci, quando sono prescritti dal medico, e agli esercizi per **rafforzare i muscoli pelvici**, la cura più efficace passa da un semplice specchio: imparare a conoscere i propri genitali osservandoli con attenzione è il primo passo per prenderne confidenza e aprire la strada al piacere» conclude Jannini.

I buoni consigli

Alla fine, tieni presente che tutto dipende dalla mente. «I

LEI E LUI

tutti gli orgasmi
minuto per minuto



LUI: **All'inizio:** le arterie del pene si dilatano grazie al rilascio di una sostanza chiamata ossido nitrico, e ricevono più sangue gonfiando così il pene. Il gonfiore comprime le vene superficiali imprigionando il sangue: è l'erezione.

Durante il rapporto: l'eccitazione e il piacere crescono e il corpo si prepara all'orgasmo con la contrazione di prostata, vescicole seminali e uretra, che permettono di raccogliere e mescolare i vari componenti dello sperma (spermatozoi e liquido prostatico).

Orgasmo: le contrazioni ritmiche della prostata, dell'uretra e dei muscoli situati alla base del pene servono a espellere il seme durante l'eiaculazione, che dura dai 3 ai 10 secondi e provoca un piacere intenso non localizzato solo al pene, ma esteso anche al resto del corpo.

Dopo: segue un periodo refrattario, durante il quale l'uomo non può avere un ulteriore orgasmo. Può variare da pochi minuti a diverse ore, a seconda dell'età e di altri fattori individuali.

LEI: **All'inizio:** alle pareti della vagina affluisce più sangue, che stimola la lubrificazione della zona genitale. Si allargano l'apertura della vagina, quella dell'ano, le grandi e le piccole labbra e la clitoride, che diventa protuberante e più sensibile. Una sensazione di calore si diffonde fino all'addome. Le sacche spugnose nei genitali esterni si gonfiano per prepararsi alla penetrazione.

Durante il rapporto: cominciano le contrazioni ritmiche involontarie delle pareti vaginali e anali.

Orgasmo: è l'apice del piacere, molto intenso, che dura diversi secondi, accompagnato da contrazioni dei muscoli che circondano la vagina, dello sfintere anale e dell'utero. Dal nervo spinale il piacere sale fino al cervello, provocando spesso gemiti o urla incontrollabili. Viene rilasciato nel sangue l'ormone prolattina, prodotto dall'ipofisi.

Dopo: sopraggiunge una piacevole sensazione di relax e appagamento favorita dal rilascio dell'ormone ossitocina e le parti intime rimangono per un po' ultrasensibili. Ma la donna può essere pronta subito a un altro orgasmo (orgasmi multipli), a differenza dell'uomo che viceversa ha bisogno di più tempo per "ricaricare le pile".

centri del piacere non sono 30 centimetri sotto l'ombelico, ma molto più sopra, cioè **nel cervello**», commenta il professor Bossi, che aggiunge: «E poi c'è la regola delle "tre L": **leggero, lento e lontano**. I recettori del piacere femminile sulla pelle vanno stimolati con leggerezza perché sono più sensibili di quelli maschili, la cui mucosa è ispessita dal testosterone: per questo l'uomo a volte non si rende conto di essere un po' "pesante".

Inoltre, durante il rapporto i movimenti dovrebbero essere lenti, perché veicolati dalle **fibre nervose a lenta conduzione** che conducono il piacere più lentamente dando alla donna il tempo di raggiungere l'orgasmo. E comincia-

re da lontano: via libera ai **preliminari**, con la stimolazione delle parti del corpo lontane dai genitali, per poi arrivare gradualmente a questi ultimi. Non aver fretta di penetrare la tua compagna, tanto meno di portare a compimento il rapporto.

Infine, imparate a capire il **linguaggio non verbale** del suo corpo: il respiro che diventa più frequente, il battito cardiaco che accelera, il colorito del volto che diventa più marcato», conclude il sessuologo.

E ricorda che ogni donna è diversa e non puoi aspettarti che tutte provino piacere **allo stesso modo**. Ascolta la tua partner, e sarà lei a dirti cosa più le piace.