

Il piacere femminile Se parlare di orgasmo resta ancora un tabù



In Alice
- Ti è piaciuto?
- Alice Donne
- Sesso senza segreti

Molte donne si sentono incomplete, quasi "donne a metà", **se raggiungono l'orgasmo solo con la stimolazione del clitoride**, e non provano praticamente nulla, invece, con la penetrazione. Eppure per la maggioranza di loro confessarlo non è facile.

Ne parliamo con il **dottor Marco Rossi**, presidente della Società Italiana di Sessuologia ed Educazione Sessuale e responsabile dell'area di Sessuologia della Società Italiana di Medicina Psicosomatica (SIMP): "**La sessualità femminile**, ben più di quella maschile, **resta in gran parte un mistero**. Sarà perché nelle donne gli **organi genitali** sono meno visibili di quelli **maschili**, dato che sono in gran parte all'interno del corpo, ma **la sessualità femminile appare in alcuni suoi aspetti enigmatica**, inafferrabile e contraddittoria.

Si pensa che l'orgasmo sia il momento del piacere sessuale che coinvolge unicamente i genitali, e di questa "falsità" eravamo colpevoli anche noi sessuologi, in quanto **in passato insistevamo nel distinguere fra orgasmo vaginale e orgasmo clitorideo**. Oltre a tale differenziazione tendevamo anche ad attribuire erroneamente al clitoride un ruolo inferiore per importanza e qualità rispetto all'orgasmo vaginale". **Senso di inadeguatezza**

Ecco spiegato un primo motivo per cui tantissime donne vivono un enorme disagio unito a una sorta di senso di inferiorità, tanto che per molte di loro **quest'esperienza si trasforma in una fonte di grande sconcerto**, poiché l'incapacità di raggiungere l'uno o l'altro tipo di orgasmo è spesso considerata erroneamente una prova di inadeguatezza, dalla quale deriva tristezza,

angoscia depressiva, stizza e senso di colpa.

Di conseguenza - rivela il dottor Rossi, molte mie pazienti preferiscono scrivermi le loro angosce (medicinasessuale.it), piuttosto che parlarne a voce. Pertanto, è importante sapere che l'orgasmo è soprattutto un evento del cervello, che è la nostra principale **zona erogena**, e quindi non va assolutamente pensato come un evento "prodotto" solo dai genitali.

L'orgasmo deve essere **un piacere appagante e totale per il corpo e per la mente**, ed è per questa sua totalità che in alcuni casi può fare paura, in quanto il cervello ne è così interamente coinvolto da subire uno "**scollamento**", e quindi una breve alterazione dello stato di coscienza.

Ma, indipendentemente dal tipo d'orgasmo, che come ho detto è unico e parte dal cervello, spesso molte donne, sentendo salire l'intensità dell'eccitamento, si "frenano e bloccano". **L'orgasmo dipende dalla capacità di "lasciarsi andare", di "abbandonarsi"**. Ma stanchezza, ansietà, tensione (solo per citarne alcuni) sono fattori che rendono difficile tale possibilità. Talvolta, pur avendo bisogno della **distensione fisica ed emotiva che deriva da un atto d'amore**, uno o alcuni di questi fattori impediscono di raggiungere l'orgasmo.

Le ragioni di questi freni sono molto spesso da ricercare in **un'educazione rigida e repressiva in ambito sessuale**. Tuttavia, il disturbo dell'orgasmo è quasi sempre dipendente da questioni di natura psicologica, o relative a quelle che nascono nella coppia, per cui si consiglia alle donne anorgasmiche, per ottenere il massimo piacere dalle esperienze sessuali, di **abbandonare quanto più possibile il controllo e l'autocontrollo**, e invece lasciare regnare liberamente le sensazioni erotiche.

Insomma: **durante l'atto sessuale non pensare ne' al clitoride ne' ai propri genitali o alla penetrazione**, bensì concentrarsi sulle sensazioni che si stanno vivendo, vivere nel "qui e ora", e non pensare ad altro se non al piacere che si riesce a provare.

Di Minnie Luongo