



Ricevo molte domande per migliorare e intensificare, in modo facile e intenso, il piacere; questo perché, pur trattandosi di una delle esperienze più naturali del mondo, a volte c'è bisogno di qualche 'aiutino'. Naturalmente, la strada che porta al piacere è soggettiva, ogni donna è diversa e ogni orgasmo è diverso, sono infatti molti i fattori che entrano in gioco: l'intesa con il partner, la fantasia, l'atmosfera, la capacità di lasciarsi andare, la consapevolezza del proprio corpo. Vi sono però alcuni consigli che vorrei dare che, se messi in pratica, possono facilitare il raggiungimento dell'orgasmo in modo più intenso.

Prima di tutto, è importante essere rilassati. La mente deve essere sgombra e concentrata sul momento presente. Non importa se la giornata è stata pesante, se vi sono dei problemi e conflitti che ci affliggono: bisogna cercare di lasciarsi tutto alle spalle.



Dott. Marco Rossi

Una volta raggiunto uno stato di relax, consiglio di mettere un cuscino sotto i fianchi, così da variare l'angolo di penetrazione: in questo modo la donna proverà sensazioni più piacevoli. Un trucchetto valido anche per l'uomo consiste nel ricorrere all'edging: si tratta di una pratica che serve a ritardare il raggiungimento del piacere. Dovete stimolare le parti intime fino a raggiungere l'orlo (edge) dell'orgasmo. Ogni volta che sarete vicinissimi al culmine fermatevi e riprendete dopo qualche secondo.

In questa maniera l’orgasmo sarà una vera e propria “esplosione di piacere”.

Nell’intimità la noia deve essere messa al bando: per cui cercate di cambiare spesso posizione, questo conferisce complicità alla sfera sessuale e aiuta a capire quali posizioni favoriscono maggiormente il piacere. Ben vengano quindi le novità e la sperimentazione: consiglio anche di provare una stimolazione più trasgressiva, come quella anale (o del lato B), poiché per molte donne permette di raggiungere un orgasmo più intenso (e questo vale anche per il partner). Inoltre impariamo a chiedere al partner di dedicare tempo alle coccole, carezze e ai baci intimi, che sono come dei ‘preparatori’ del piacere.

Ricordo che l’orgasmo femminile è molto più che una faccenda puramente meccanica, è frutto di una sinergia particolare tra corpo e mente, pertanto serve un coinvolgimento anche sensuale ed emotivo oltre che fisico!

Certo, la stimolazione può aiutare, specialmente quella del clitoride: accarezzare sapientemente questa parte intima può aiutare a raggiungere il piacere in poco tempo. Ricordo anche che l’intimità deve essere sì divertente, ma anche sicura, quindi usate sempre un metodo contraccettivo che vi permetterà di vivere l’intimità in modo più sereno e rilassato!