



*“Ogni volta che parlo con le mie amiche della intimità mi accorgo che ognuna ha un modo tutto suo di provare e vivere la gioia. È possibile che il piacere sia una dimensione così diversa, e che non sia invece uguale per tutte le donne?”. Ursula*

Certamente

ogni donna è unica anche nel modo di sentire e vivere il piacere; infatti ne esistono diversi tipi, ma tutti hanno in comune un coinvolgimento cerebrale forte, che è l'ingrediente irrinunciabile. Alcune donne lo esprimono in modo esplosivo e sconvolgente, altre in modo più intimo e silenzioso.

Tanti sono i modi e le forme in cui l'orgasmo femminile si esprime: mentre negli uomini l'orgasmo è rappresentato da un picco veloce seguito dalla emissione di sperma, l'orgasmo femminile è spesso più lento e graduale. In entrambi i casi, comunque, si hanno contrazioni muscolari, una temporanea perdita della coscienza di sé, accompagnata da modificazioni neuroendocrine, somatiche e neurovegetative connesse a un'intensa attività cerebrale.



*Dott. Marco Rossi*

Nonostante

numerose teorie, tutti gli studiosi di questa materia sostengono che nella donna l'orgasmo è comunque una questione di testa e quindi emozioni, pensieri e umori, condizionano il raggiungimento o meno del piacere, amplificandolo o inibendolo.

Come

lei e le sue amiche avete notato, ogni donna raggiunge l'orgasmo in modo diverso, poiché l'orgasmo rimane un'esperienza soggettiva e ogni donna ha il suo modo di vivere questo attimo. Ci sono donne che hanno una predisposizione fisica naturale, sono maggiormente ricettive agli stimoli e riescono a sentire di più il proprio corpo. Altre sono sensibili al periodo del ciclo in cui si trovano e dal primo giorno di ciclo fino al momento dell'ovulazione sono tempestate da estrogeni che le aiutano a eccitarsi più facilmente, ma ci sono donne che invece si sentono più sensibili pochi giorni prima del ciclo.

In

realtà, l'intimità femminile è complessa e il primo segreto per riuscire a goderne appieno è essere rilassate e in armonia con il proprio corpo. L'educazione, l'ambiente e le situazioni giocano sicuramente un ruolo importante nella capacità della donna di raggiungere l'orgasmo.

Spesso

l'educazione familiare ricevuta, gli ambienti chiusi, dove l'intimità è un tabù, possono creare un'immagine distorta e sporca della sfera sessuale e ciò può condizionare la donna a non lasciarsi andare al piacere. Ma anche le prime esperienze intime e il modo in cui vengono elaborate, così come il carattere individuale e la relazione con se stesse, spesso influenzano la donna e la sua capacità di provare il piacere.

Inoltre

nella vita di una donna cambia la capacità di sperimentare l'orgasmo e anche il modo in cui ci si esprime durante il piacere, perché la sfera sessuale è strettamente connessa con il contesto, le relazioni e le esperienze che si vivono.

Il

pensiero comune è che solo stimolando in maniera corretta le zone intime femminili la donna possa raggiungere il piacere. Ciò è vero, ma solo in parte, perché ci sono donne in grado di raggiungere l'apice del piacere stimolando altre parti del corpo non solo quelle sessuali. È il caso di quelle donne che provano l'orgasmo anche quando vengono stimolati solo i capezzoli, che pur essendo una zona 'periferica' del corpo possono contenere un potenziale pari alle parti intime basse. Altre ancora solo con la fantasia, oppure immaginando situazioni particolari, oppure stimolandosi con il getto dell'acqua.

L'importante

è vivere il piacere in modo rilassato e naturale non cercando di 'imitare' quello che altre donne raccomandano, poiché l'intimità è una sfera privata e come tale va vissuta.