



*“Per mio marito fare l’amore è soddisfacente e riesce a raggiungere l’orgasmo; per me il discorso è diverso. Anche se le amiche si sentono soddisfatte dopo un rapporto intimo senza l’orgasmo, per me il miraggio del piacere è diventato una vera e propria causa di perenne frustrazione. Mi può consigliare come posso affrontare l’intimità senza sentirmi sempre insoddisfatta?” Claudia.*

La prima cosa che deve fare per non sentirsi insoddisfatta è quella di non vivere con ansia l’intimità! Infatti l’ansia da prestazione, la scarsa conoscenza di sé e del proprio corpo, il pudore, e persino il rifiuto della corporeità sono i nemici del piacere intimo.

Per non sentirsi sempre frustrata e insoddisfatta lei non deve crearsi delle aspettative intime, o vivere l’intimità con il solo fine di raggiungere l’orgasmo. Impari invece a vivere ogni momento, ad assaporare le sensazioni, i respiri, le carezze e il profumo della pelle!

Inoltre deve lavorare molto su se stessa e migliorare la sua autostima, anche da un punto di vista intimo. La prima cosa da fare è imparare a sentirsi a proprio agio con smagliature, chili in eccesso o scarsa tonicità. Non ha senso inseguire un ideale di perfezione corporea per sentirsi in diritto di provare il piacere.



Dott. Marco Rossi

È importante che lei entri in confidenza con i suoi difetti, per accettarli e quindi cerchi di aumentare l'autostima e la fiducia in sé stessa: due tasselli fondamentali nel complesso mosaico del piacere femminile.

Inoltre così come nessuno si eccita per gli stessi motivi, nessuno prova l'orgasmo allo stesso modo. Ecco perché ha poco senso ascoltare il parere delle amiche o leggere consigli per poi sperare che le nozioni apprese si tramutino nel piacere perfetto!

L'intimità è soprattutto una questione di pratica, più che di teoria. E benché i consigli possano essere utili, alla fine sta a lei capire chi è, che cosa vuole e come può ottenere il piacere. Le consiglio di accarezzarsi da sola, per capire a che tipo di tocco è più sensibile, e per capire quale ritmo preferisce dare alla sua sensualità. Una volta che lei avrà capito come reagisce il suo corpo potrà spiegarlo a suo marito!

Le consiglio anche di prendere l'iniziativa e vivere la sua sessualità da 'protagonista', ad esempio mettendosi sopra suo marito, questo potrebbe aiutarla a vivere con più appagamento l'intimità. In generale se lei si metterà sopra suo marito potrà gestire ritmo e profondità, oltre a strofinare e stimolare maggiormente le sue parti intime.

Se riuscirà a fare in modo che i vostri bacini combacino, vi assicurerete un orgasmo più semplice e anche più soddisfacente, visto che riuscirete a combinare l'intimità con la stimolazione esterna (penetrazione e stimolazione clitoridea).

Infine non speri di raggiungere facilmente il piacere se è in preda allo stress, stanchezza o se segue una dieta sbagliata che l'appesantisce e peggiora le prestazioni del suo apparato cardiocircolatorio. Dunque, se vuole vivere l'intimità in modo appagante, deve cercare di essere serena e riposata, lasciando i problemi di lavoro fuori dalla camera da letto (o dal tavolo della cucina, o della lavatrice...).

L'intimità ha bisogno di semplicità, naturalezza e spontaneità... e soprattutto niente ansia né aspettative!