

GIOIA! *sessualità*

ORGASMO

Nel letto delle italiane

C'è ancora chi "finge" e chi ha idee poco chiare riguardo al punto G. Ma sotto le lenzuola le donne sanno cosa vogliono. Lo dice un sondaggio appena uscito. Che rispolvera un mito: le misure contano

di Mariateresa Truncellito

Oh, sì! Per sapere cos'è un orgasmo bisogna provarlo. Forse è per questo che le ricerche scientifiche sul piacere scarseggiano: perché è qualcosa di ineffabile, misterioso, complesso. A cercarlo di chiarirlo, finalmente, arriva il primo studio sulle italiane e l'orgasmo: *Il piacere al femminile. Miti e realtà nella funzione orgasmica nella donna* (Franco Angeli) nel quale Roberto Bernorio, ginecologo, e Milena Passigato, psicologa, hanno raccolto le esperienze di 1.200 donne tra i 18 e i 50 anni. Altri dati li fornisce lo studio Erosfem dell'Associazione italiana sessuologia psicologia applicata, che ci fotografa più consapevoli della nostra sessualità. Ecco perché.

1 Tutte le donne lo provano?

«Su 100 donne, 92 dicono di aver sperimentato almeno un orgasmo, due non ci sono mai arrivate e sei sostengono di non essere sicure di averlo avuto», dice il ginecologo Roberto Bernorio. «Il 60 per cento delle donne ha avuto più di tre partner sessuali, il 25 ha fatto l'amore con più di nove uomini, il sei per cento ne ha avuti oltre 20 e il 15 per cento soltanto uno».

2 Perché alcune non riescono a raggiungerlo?

È un'insoddisfazione che riguarda l'otto per cento delle donne. «L'orgasmo femminile è esigente: lei ha bisogno di sentirsi desiderata, amata. Deve essere sicura e fidarsi del partner, perché privilegia la relazione rispetto al piacere puro», dice Milena Passigato, psicologa. «Non tutte hanno lo stesso orgasmo o ci arrivano allo stesso modo. È importante conoscere le zone erogene e comunicarle al partner».

3 Ci sono donne anatomicamente più predisposte?

«Nì», scherza Bernorio. «L'anatomia è l'hardware, ma o-

gni donna ha un suo software diverso, molto più importante. Alcune possono avere una sensibilità maggiore all'interno della vagina, altre riescono a percepire meglio gli stimoli nella parte esterna, verso la zona clitoridea. Ma quello che conta sono soprattutto la storia emotiva, le esperienze e l'educazione ricevuta».

4 Quanti tipi di orgasmo esistono?

«Tanti, e sono tanti i modi per arrivarci», spiega Bernorio. «A sostenere che l'orgasmo vaginale fosse più "orgasmo" di quello clitorideo è stato Sigmund Freud, che considerava l'incapacità di raggiungerlo un sintomo di nevrosi. Invece, per la sessuologa e scrittrice americana Shere Hite, l'orgasmo clitorideo, provato dal 70 per cento delle donne, è quello per eccellenza. Ma nella realtà cosa succede? «Lo studio italiano conferma che il 51 per cento delle donne arriva all'orgasmo con la sola penetrazione, il 35 necessita anche della stimolazione del clitoride e il 13,46 prova piacere solo con quest'ultima. Tutte varianti personali».

CONTRASTO



5 Quanto tempo serve per arrivare al top?

«Sfatiamo il mito della lentezza femminile: **al 53 per cento delle donne, con la masturbazione, occorrono meno di cinque minuti** per raggiungere l'orgasmo. Anche se l'esperienza erotica con il partner resta per tutte la più coinvolgente e appagante», spiega il ginecologo Roberto Bernorio. «È interessante notare che il 60 per cento delle donne attribuisce la difficoltà di raggiungere l'orgasmo all'incapacità di abbandonarsi totalmente».

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

GIOIA! *sessualità***6 Orgasmo multiplo: fortuna di poche?**

«Per niente», dice il ginecologo. «Nel nostro campione, solo un terzo delle donne dice di non averlo mai provato, mentre al 25 per cento capita spesso e al 40 per cento qualche volta. Può trattarsi di orgasmi multipli, che si attivano in sequenza rimanendo sempre al "top" (plateau), o consecutivi: in questo caso la corsa verso il piacere riparte dopo una breve pausa».

7 Le misure del partner contano davvero?

«Abbastanza, ma è il diametro, più che la lunghezza del pene, ad avere più effetti sul piacere», dice il ginecologo. «In ogni caso, solo per il 7,3 per cento delle donne le misure maschili sono molto importanti. Il 60 per cento ritiene fondamentali i sentimenti verso il partner. Dato confermato anche da nuovi studi di neuroimaging: l'intensità dell'orgasmo dipende dalla quantità di emozioni d'amore che attivano circuiti cerebrali precisi».

8 Perché le donne fingono ancora?

«Il 59 per cento ha simulato l'orgasmo almeno una volta per non deludere le aspettative del partner», risponde l'esperto. «Ma così è difficile che lui cerchi strade più appaganti. Comunicare è fondamentale anche per il piacere fisico».

9 Il sesso anale piace o è ancora un tabù?

«Oggi è fonte di piacere per il 52 per cento delle italiane (contro il 37 per cento delle americane). E la

maggioranza di chi non lo ha ancora fatto sarebbe disposta a sperimentarlo», rivela il dottor Bernorio. «Il dato più sorprendente riguarda l'orgasmo anale, raggiunto dal 53 per cento e, nel 45 per cento dei casi, senza la contemporanea stimolazione del clitoride».

10 Le italiane usano i sex toys?

«Nella nostra ricerca, il 46 per cento dice sì», risponde Bernorio. «Il 24 per cento li utilizza con il partner, il 36 da sola e il 40 per cento in entrambi i modi. I sex toys vengono consigliati anche in terapia sessuale, per superare il calo del desiderio, dare più spazio ai preliminari e creare una dimensione giocosa. Un vibratore può essere consigliato anche a donne che hanno difficoltà a raggiungere l'orgasmo per scoprire il loro potenziale».

11 Punto G: sanno tutte dove si trova?

«Quattro su cinque sanno cos'è, ma solo il 56,7 per cento sa che si trova sulla parete vaginale anteriore. C'è chi pensa sia in fondo, altre vicino al clitoride, altre non ne hanno idea», racconta Bernorio. «Oltre la metà ha provato a stimolo, soprattutto col partner. Il 58 per cento ritiene di esserci riuscita e di aver sentito un piacere diverso, peculiare. Più del 70 per cento riferisce di aver sperimentato l'eiaculazione femminile, ossia l'emissione di liquido in corrispondenza dell'orgasmo».

12 La capacità di provare piacere si modifica?

«Sì: l'esperienza e la conoscenza del proprio corpo rendono tutto più facile. Viceversa, può essere più complicato lasciarsi andare dopo le modificazioni dovute alla menopausa o le variazioni ormonali legate al parto e all'allattamento», dice Bernorio. «Anche la depressione, alcuni farmaci o i traumi psicologici possono influire».

13 Quanto conta il desiderio?

«È il motore della sessualità e si alimenta con l'attesa», dice Passigato. «Molte donne sono insoddisfatte perché bruciano le tappe. La femminilità nel rapporto, più del sesso, cerca stabilità. Il vero appagamento sessuale passa dall'integrazione sul piano fisico, emotivo e relazionale, per il quale serve tempo».

Ci si può "allenare" per migliorare l'orgasmo?

«La capacità di contrarre i muscoli che circondano la vagina in modo ritmico e coordinato con i movimenti del bacino può fare la differenza», risponde il ginecologo Roberto Bernorio. «Alcune donne dicono di aver iniziato a raggiungere l'orgasmo quando, anziché vivere la penetrazione passivamente, hanno intrapreso una ricerca del piacere in modo più attivo. Vale la pena di provare. E ci sono terapie sessuali che aiutano a rimuovere i freni inibitori per scoprire le proprie sensazioni, da sola o con il partner».

