

2%
È la percentuale di donne
che dichiarano di non aver
mai provato un orgasmo

82

ORGASMO FEMMINILE QUAL È IL SUO VERO NEMICO?

Una nuova indagine svela che ad allontanare le donne dal piacere non è lo stress, ma lo scarso coinvolgimento emotivo con il partner

di Barbara Gabbrielli

È dai tempi di William Masters e di Virginia Johnson, il ginecologo e la sessuologa americani raccontati nella serie *Masters of sex*, che l'orgasmo viene studiato, osservato, misurato, ridotto a numeri. Si è scoperto che raggiungere il piacere fa bruciare dalle 150 alle 250 calorie, che l'orgasmo femminile dura 10 secondi più di quello maschile, che il battito cardiaco, in quel momento, può raggiungere 180 pulsazioni. Variazioni chimiche, livelli ormonali, cambiamenti fisici: oggi sappiamo molto di quello che accade al corpo e alla mente, quando raggiungiamo l'acme. Ma c'è altro da scoprire. L'indagine Erosfem, realizzata su un campione di oltre 1.200 donne italiane tra i 18 e 50 anni, aggiunge nuove conoscenze ed è alla base del saggio *Il piacere al femminile - Miti e realtà della funzione orgasmica nella donna* (Franco Angeli, 16 €), scritto dalla psicologa e sessuologa Milena Passigato con il ginecologo, psicoterapeuta e sessuologo Roberto Bernorio. Ecco tre dati evidenziati dallo studio.

LA RISPOSTA FISICA DIPENDE DALLA QUALITÀ DEL RAPPORTO

Il 43% delle intervistate dichiara di iniziare un rapporto sessuale per il bisogno di intimità emotiva con il partner e non per avere un orgasmo. Le emozioni fanno la differenza. È da esse che nasce un'esperienza sessuale più o meno soddisfacente. È da esse che dipende il modo in cui arriviamo (o non arriviamo) all'orgasmo. Per questo, il piacere femminile può avere ogni volta una sfumatura diversa: trasgressivo o tenero, abitudinario o alimentato da fantasie erotiche, frenato da ipercontrollo o disinibito. «Per far scattare il piacere, mente e corpo sono inscindibili, perché quello che ci accade a livello psicologico è influenzato dallo tsunami ormonale che si verifica dall'inizio alla fine dell'esperienza erotica. E viceversa», spiega la dottoressa Passigato. «Il desiderio è sostenuto dal testosterone, un ormone maschile presente anche nelle donne, e dalla dopamina, un neuro-

AL MOMENTO DELL'ORGASMO, NEL CERVELLO FEMMINILE SI ATTIVANO ALCUNE AREE LEGATE AI RICORDI E ALLE EMOZIONI.

trasmettitore che regala euforia. Quest'ultima, però, aumenta o diminuisce secondo quanto è gratificante l'incontro con l'altro. Dopo l'orgasmo il corpo rilascia ossitocina, l'ormone dell'attaccamento, ed endorfine che danno una sensazione di appagamento», prosegue la sessuologa. «Grazie a questi ormoni, l'atto sessuale si trasforma in un momento di scambio profondo che alimenta l'intimità con il partner». La risonanza magnetica funzionale ha evidenziato che nel cervello femminile, al momento dell'orgasmo, si attivano aree non legate alla stimolazione fisica come quelle del sistema limbico, sede dei ricordi e delle emozioni.

ABBIAMO POCA FIDUCIA E CONFIDENZA CON IL PARTNER

Lo si scopre incrociando due dati della ricerca: il 66% del campione dichiara di raggiungere l'orgasmo con la stimolazione da parte del partner; il 60% delle donne che non riescono invece a provare piacere quando è il partner a toccarle, attribuisce la causa del proprio fallimento all'incapacità di lasciarsi andare. «Sono dati significativi», osserva la dottoressa. «Questo ci fa capire che, anche se il mondo femminile sta subendo un processo di mascolinizzazione che tende a →



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT. MILENA PASSIGATO
psicologa e sessuologa clinica a Bologna

Tel. 02-70300159
23 gennaio
ore 9.30-11.30

A che cosa serve il piacere delle donne?

Biologi e antropologi inizialmente

ipotizzarono che l'orgasmo femminile avesse finalità evolucionistiche, che fosse cioè uno stimolo, quasi una ricompensa, per la fatica della procreazione. L'antropologo

Desmond Morris si spinse oltre e affermò che l'appagamento della partner, rendendo più gratificante per entrambi la vita familiare, assicurava il mantenimento

del legame di coppia indispensabile per la crescita dei figli. Gli studi scientifici più recenti puntano invece sulle funzioni salutari del piacere. Le molecole

rilasciate durante l'orgasmo, infatti, proteggono contro il cancro, lo stress e l'emicrania, stimolano il sistema immunitario e riducono la depressione.

CLAIRE BENOIST-THELICINGPROJECT

Codice abbonamento: 003600

Starbene | Psicologia

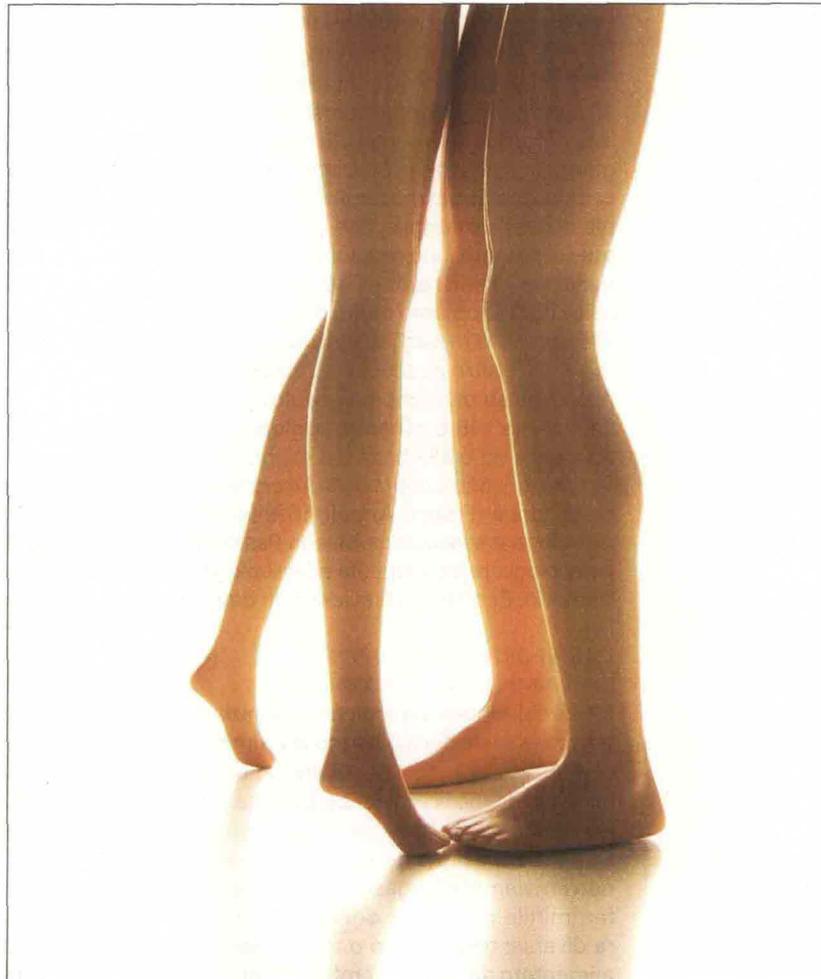
→ separare la sfera sessuale da quella emotiva, la maggior parte delle donne continua ad aver bisogno di un rapporto "speciale" per vivere una sessualità appagante». È proprio la mancanza del coinvolgimento emotivo uno dei motivi principali che le donne citano come causa dell'incapacità di raggiungere l'orgasmo. Il 62% delle intervistate, infatti, ritiene che il sentimento provato nei confronti del partner sia molto importante per il raggiungimento dell'orgasmo. Il cuore rimane l'afrodisiaco per eccellenza.

«L'aspetto relazionale è fondamentale per abbandonarsi al piacere. La donna ha bisogno di sentirsi desiderata, corteggiata e amata», aggiunge la dottoressa Passigato. «Se non ci sentiamo apprezzate dal partner facciamo fatica a lasciarci andare. In questo senso, la profondità del rapporto condiziona la qualità del piacere».

CONOSCIAMO TROPPO POCO IL NOSTRO CORPO

Anche se abbiamo un rapporto con il sesso libero e disinibito, talvolta la mancanza di conoscenza e di confidenza con il nostro corpo può impedirci di ascoltare i suoi messaggi e di guidarlo verso l'orgasmo.

Alcuni dati della ricerca Erosfem ce lo confermano. Innanzitutto, l'autoerotismo, ossia la prima forma di sperimentazione, non è mai stato praticato dal 16% del campione. Una donna su 5 non sa di che cosa si parla quando si usa il termine "punto G". Il 54% delle intervistate non ha mai usato vibratorio o sex toy. E soprattutto, il 6% non sa se ha mai provato un orgasmo. Eppure, come scriveva Staley Thomas nel 1998, «se una donna ne ha avuto uno, sa cos'è». E tu ti sei mai interrogata sul tuo piace-



re? Spesso ci accontentiamo di quello che sappiamo già, e sotto le lenzuola tendiamo a sviluppare una routine. «Ma il piacere è come un viaggio che dura tutta la vita. Va intrapreso con la mente aperta, ascoltando e facendo domande al partner e sapendo che comunicare paure e desideri non è imbarazzante ma sexy», spiega Jennifer Arter, psicologa e ricercatrice del progetto

Omyges (acronimo di "Oh my God, yes", in italiano "Oh mio Dio, sì"). «Le nostre ricerche dimostrano che le donne che conoscono il proprio corpo e sono in grado di parlare liberamente di sesso sono 8 volte più appagate dalla loro relazione. E le coppie che cercano nuovi modi per aumentare il piacere hanno 5 volte più probabilità di vivere felici e 12 di essere sessualmente soddisfatte».

È necessario raggiungere sempre l'orgasmo?

«Una donna può sentirsi sessualmente appagata anche se non arriva all'acme del piacere», spiega la dottoressa Milena Passigato.

«Sono più importanti le attenzioni che riceve, il contatto fisico, il desiderio che suscita nell'altro. Tuttavia, la maggior parte

delle donne si sente obbligata a segnare il traguardo per non deludere l'uomo che invece, per un fattore narcisistico, valuta la propria

performance sulla base del risultato». Non a caso, il 60% delle donne ha finto almeno una volta l'orgasmo. «Non è facile cambiare la natura maschile»

aggiunge la sessuologa. «Ma forse potremmo cominciare a spiegare ai nostri partner qualcosa di più delle nostre dinamiche interiori».