

natural
WELLNESS

ORGASMO

Sai raggiungere il culmine del piacere? I segreti del nostro eros svelati da un'indagine

Penetrazione, masturbazione, baci intimi, stimolazione di zone erogene che un tempo erano tabù, o soltanto dei capezzoli. La gioia, spesso multipla, è nostra. Il rapporto Erosfem, a cura dell'Associazione italiana di sessuologia e psicologia, spiega inedite relazioni tra sentimenti, fedeltà, autostima e gioco erotico. E incoraggia noi donne a realizzare ogni desiderio, liberandoci dagli ancestrali sensi di colpa



DI MARIATERESA TRUNCELLITO

L'orgasmo è poesia, nelle parole di Anaïs Nin e di Robert Browning. Ma per coglierne l'essenza, per sapere cos'è un orgasmo, c'è un solo modo: averlo provato. Poche cose sono ineffabili e indescrivibili quanto il culmine del piacere fisico. Come si fa a definire con una formula, una volta per tutte, cos'è "il piacere"? È per questo che la scienza non se ne è occupata molto: anche a livello internazionale, ci sono poche ricerche. Ancora di meno sul piacere femminile, più complesso e misterioso. Perciò è molto significativo il primo studio sulle italiane e l'orgasmo, pubblicato in un libro edito da Franco Angeli, *Il piacere al femminile. Miti e realtà della funzione orgasmica nella donna*, è stato coordinato da Roberto Bernorio, ginecologo e sessuologo, e Milena Passigato, psicologa e sessuologa. Lo studio Erosfem, condotto dal gruppo di Ricerca di AISPA (Associazione italiana sessuologia psicologia applicata) ►

GODERE PER LE RIME

Mentre le guance bruciano

*"Frece elettriche... attraversano il corpo.
Un arcobaleno di colori colpisce le palpebre.
Una schiuma di musica cade sopra le orecchie.
È il gong dell'orgasmo" Anaïs Nin*

*"Siamo fusi insieme.
In questo momento che mi dona finalmente a te,
per una volta attorno a me, sotto di me, sopra di te.
Io sono certo, in questo fugace momento,
che a dispetto del tempo futuro e del tempo passato,
tu mi ami.
Quanto può durare questa sensazione?
Ah, dolcissima – eterno momento – questo e niente più.
Quando l'estasi è al culmine
ci aggrappiamo alla sua essenza,
mentre le guance bruciano, le braccia si aprono,
gli occhi si chiudono e le labbra si incontrano"
Robert Browning*

Posed my model

natural WELLNESS

ORGASMO: I SEGRETI DEL NOSTRO EROS

su 1.200 donne tra i 18 e i 50 anni, ci fotografa consapevoli della nostra sessualità e non inibite da tabù.

«Sono oltre trent'anni che parlo di sessualità con le mie pazienti», spiega Roberto Bernorio, «sono loro che mi hanno introdotto alla complessità del tema che continua a essere avvolto da un velo di mistero. La sessualità femminile è un puzzle composto da esperienze e fattori biologici, psicologici, sociali e culturali». Conferma la coautrice Milena Passigato: «L'italiana è una donna attiva verso la sessualità, non la vive in funzione dell'uomo ma ne è protagonista, con un carico di aspettative. La coppia si forma non solo per mettere su famiglia, ma anche per ricercare benessere e gli equilibri su cui si basa devono tener conto delle esigenze di due parti. Anche se oggi crediamo di aver raggiunto una libertà sessuale che ci permette di vivere in maniera armonica anche quest'aspetto della vita, in terapia si vede che ancora non riusciamo a scrollarci di dosso del tutto il senso di colpa che da secoli si associa alla sessualità appagante, quella femminile in particolare».

LE DONNE SI CONFESSANO IN RETE

La ricerca è stata fatta con un questionario anonimo online: oltre il 70 per cento del campione ha meno di 36 anni, la maggioranza ha laurea o diploma, una professione intellettuale o studia: «La cultura aumenta anche la consapevolezza della propria sessualità», commenta Roberto Bernorio. La maggior parte è single ma impegnata in una relazione occasionale (solo il 22,4 per cento no) e circa il 40 per cento convivente o sposata. Quanto ai partner sessuali, più del 60 per cento ha avuto più di tre compagni; un quarto del campione più di nove (venti o più il 6,6 per cento; uno solo il 15,2). Il rapporto sessuale con penetrazione è il più gettonato, seguito da masturbazione prestata o ricevuta. Ma anche il sesso orale va fortissimo: lo pratica l'86,1 per cento. Più di quanto si ricava da recenti studi americani o inglesi che parlano del 75-78 per cento. «Sono rimasto un po' sorpreso dai dati sull'orgasmo anale»,

commenta Bernorio. «Non mi aspettavo che vi fossero donne – il 42 per cento – in grado di raggiungere il massimo del piacere solo con la stimolazione anale, un tema che spesso resta tabù perfino in terapia». Le italiane che praticano il sesso anale sono il 52 per cento (contro il 37 per cento delle americane), ma tra coloro che non lo fanno molte si dichiarano disponibili per il futuro. Solo un terzo di chi non ci ha provato dice che non lo farebbe mai.

E IO LO FACCIAMO DA SOLA

L'orgasmo non è una chimera, anzi: «Solo il 2 per cento delle intervistate dice di non averlo mai provato, e il 6 per cento non ne è sicura», spiega Roberto Bernorio. «Queste disfunzioni a volte dipendono da una scarsa conoscenza del proprio corpo o da idee erranee sulla normalità, come il credere che l'orgasmo si debba solamente raggiungere con la penetrazione. In altri casi, l'orgasmo può mancare per problemi organici, per esempio durante l'allattamento o per i cambiamenti fisici dovuti alla menopausa, ad alcuni farmaci o, ancora, per squilibri ormonali: rimuovendo la causa, si può recuperare il piacere. Anche attraverso terapie comportamentali che aiutano la donna ad allentare i freni inibitori e a conoscersi meglio». Aggiunge Passigato: «Spesso l'anorgasmia è legata a problemi nella relazione: il sesso è il primo campanello di allarme, a volte dietro ci sono infedeltà del partner, senso di solitudine e altre crisi della coppia che rendono i rapporti insoddisfacenti. In ogni caso, rivolgersi a un sessuologo è una buona via per trovare una soluzione». Interessante anche notare che moltissime praticano l'autoerotismo (84 per cento, anche se solo il 20 per cento lo fa una o più volte alla settimana e il 40 meno di una volta al mese). Oltre la metà (il 53,1 per cento) arriva così all'orgasmo in meno di cinque minuti: alla faccia del luogo comune che vuole gli uomini sempre velocisti e le donne lente! ►

ARCHED SEX Olibos, l'antenato del dildo

Si, si, sì!!! Nell'antica Grecia la sessualità era vissuta liberamente e i medici riconoscevano che la donna avesse bisogno di fare sesso regolare per non ammalarsi.

A Mileto, nel 500 a.C., c'era un artigianato specializzato nella produzione di peni di legno e cuoio – olibos, antenati dei moderni sex toys – che arrivavano in tutto il mondo greco. E Ovidio, ne *L'arte di amare*, scrive: "Quando trovi il punto dove la donna ama essere toccata, non essere timido a farlo... Vedrai i suoi occhi scintillare... ma stai attento a non galoppare avanti e lasciarla indietro..."

AMORE VITTORIANO La donna è immobile. O una poco di buono

No, no, no... Il secolo dei lumi rivaluta il piacere dei sensi: nel '700 l'eroticismo diventa la bandiera dei libertini contro la religione. Ma un nuovo altolà lo dà l'epoca vittoriana, nell'800: durante il sesso (rigorosamente coniugale) una signora deve rimanere immobile e acconsentire solo per il piacere del marito e per avere figli. Se gode, è sicuramente una prostituta.

natural WELLNESS ORGASMO: I SEGRETI DEL NOSTRO EROS

PIÙ DELLE MISURE CONTANO LE EMOZIONI

Resta però il fatto che l'esperienza erotica con il partner è la più coinvolgente e appagante, soprattutto se non è sesso mordi e fuggi: «L'orgasmo della donna è più esigente di quello dell'uomo», spiega Milena Passigato. «Ha bisogno di sentirsi desiderata, corteggiata e amata. Deve essere sicura e fidarsi del partner, perché privilegia l'aspetto relazionale rispetto a quello del puro piacere. Ci sono le eccezioni, ovviamente, quelle che amano l'avventura, ma in terapia vediamo anche molte donne insoddisfatte, deluse da relazioni superficiali e che non di rado si sentono sedotte e abbandonate dopo una notte di sesso. La ricerca di piacere fine a se stesso spesso è infruttuosa: il vero appagamento sessuale può passare solo attraverso un'integrazione sul piano fisico, emotivo e relazionale». Un concetto confermato anche dalle donne intervistate: se solo il 7,3 per cento pensa che per arrivare all'orgasmo le dimensioni di lui siano "molto" importanti (soprattutto la circonferenza, più che la lunghezza), per oltre il 60 per cento lo sono i sentimenti verso il partner. E anche studi di *neuroimaging* evidenziano che qualità e intensità dell'orgasmo dipendono dalla quantità di "emozioni d'amore" provate verso il partner attivando precisi circuiti cerebrali. «Nel sesso, dunque, l'afrodisiaco per eccellenza resta il cuore», conclude Passigato.

SEI CLITO O VAGINALE?

Meglio vaginale o clitorideo? E davvero esiste la differenza? «Le donne, al 60 per cento, dicono di sì», risponde Roberto Bernorio. «Ma non c'è un meglio o un peggio: ci sono tanti tipi di orgasmo per tante donne, e tanti modi diversi per arrivarci». Nella ricerca italiana il 51,02 per cento ce l'ha con la sola penetrazione, il 35,52 anche con la stimolazione del clitoride, mentre il 13,46 per cento non ci è mai arrivata con il coito. Oltre al già citato orgasmo anale, ci sono donne che raccontano di raggiungerlo con carezze sul seno. «Sono tutte espressioni delle possibili varianti fisiologiche di una stessa funzione, nessuna pato-

logica. Lo conferma anche il fatto che un terzo preferisce l'orgasmo ottenuto per via clitoridea e un terzo per via vaginale, mentre per un terzo è indifferente: le donne sono equamente diverse anche nelle percezioni». Dunque, i manuali di istruzione per "farla impazzire stanotte" sono inutili? «Peggio: sono dannosi», risponde il ginecologo. «Perché se la ricetta non funziona, ci si può addirittura convincere di una propria anormalità o inadeguatezza: è invece importante che ogni donna (e di conseguenza il suo uomo) impari a riconoscere le sue specifiche individualità anche nel piacere e che non abbia alcun timore o vergogna a parlarne».

EDUCAZIONE AL PIACERE

Il partner può fare molto: «Il 59 per cento delle donne ha finto l'orgasmo almeno una volta nella vita "per farlo contento": una tantum può rinforzare l'autostima di lui e la stabilità di coppia, ma alla lunga crea frustrazione nella donna e impossibilità che lui si senta incoraggiato a trovare altre strade per la soddisfazione di entrambi. L'obiettivo di una terapia sessuale è innanzitutto ripristinare un corretto dialogo tra l'uomo e la donna», conclude Bernorio. Anche secondo la psicologa Milena Passigato, più che dalle caratteristiche fisiche e da una sensibilità maggiore in una zona o in un'altra del corpo, la felicità sessuale dipende dalla storia emotiva della donna, dalle esperienze che ha vissuto, dall'educazione che ha avuto. «Tante disfunzioni, dalla difficoltà a lasciarsi andare all'anorgasmia, potrebbero essere prevenute con una adeguata educazione sessuale nelle scuole, che sarebbe utile non solo per evitare gravidanze indesiderate e malattie. Servirebbe anche per aiutare i ragazzi, che oggi spesso vivono una sessualità precoce e "consumistica", a capire l'importanza della dimensione affettiva, del desiderio e dell'attesa per un piacere che sia davvero tale». 

IL RUOLO DI LUI

Solo un ottimo amante sarà un buon padre dei tuoi figli

A cosa serve l'orgasmo? Per l'antropologo Desmond Morris, l'orgasmo femminile rende più gratificante la vita familiare e assicura il legame di coppia necessario per crescere la prole. Il fatto che abbiamo bisogno di un po' più di tempo per arrivarci rispetto all'uomo è un'astuzia dell'evoluzione: visto che non ci si riesce sempre col primo che passa - anzi! - le donne sono portate a selezionare solo i buoni amanti. E siccome le qualità per esserlo (intelligenza, empatia, pazienza) sono anche quelle necessarie per essere un buon padre, la capacità di dare piacere è criterio di scelta dell'uomo ideale per occuparsi della famiglia.

CORPO LIBERO

Costruisci la tua piattaforma orgasmica

Muoversi, muoversi... Venti minuti al giorno di jogging o camminata veloce aumentano la congestione e la lubrificazione vaginale, facilitando la formazione della "piattaforma orgasmica" (eccitazione e vasodilatazione) e quindi una risposta più rapida e intensa. Lo sport allenta la tensione e abbassa il livello di adrenalina, la molecola dello stress, anti-erotica per definizione. L'attività fisica alza la dopamina, il neurotrasmettitore del desiderio e di un'attività motoria ben coordinata. E, si sa, per far bene l'amore bisogna anche muoversi bene.