

L'orgasmo: comprendere e sperimentare un'esperienza soddisfacente

Pubblicato: Sabato 21 Settembre 2024



A venticinque anni da *Eyes Wide Shut*, con *Babygirl* Nicole Kidman torna a esplorare le giostre del desiderio, ma questa volta dalla prospettiva di una donna di potere. In questo film, presentato alla Mostra del Cinema di Venezia, Kidman interpreta un'amministratrice delegata che avvia una relazione clandestina con un giovane stagista, ribaltando le dinamiche di potere tradizionali. La protagonista cede volentieri il controllo tra le lenzuola, accettando un patto erotico che la porta a mettere in discussione la sua vita di moglie e madre. *Babygirl* si propone così come una riflessione leggera e ironica sulla crisi di mezza età al femminile, evidenziando il diritto inalienabile di ogni donna di perseguire il proprio piacere, anche in modi considerati extraconiugali. Questo tema risuona particolarmente in un'epoca in cui la ricerca dell'orgasmo autentico diventa un simbolo di libertà e autodeterminazione. *(foto sopra pexel)*

L'orgasmo è una delle esperienze più intense e gratificanti della sessualità umana, ma è anche un argomento spesso avvolto da miti e malintesi. Comprendere la sua natura non solo aiuta a migliorare la vita sessuale, ma contribuisce anche a una sana consapevolezza della propria sessualità. Cerchiamo di esplorare insieme la fisiologia dell'orgasmo, le zone erogene, i vari tipi di orgasmo, le differenze tra l'esperienza maschile e quella femminile, e tecniche pratiche come l'edging per arricchire l'esperienza.

Fisiologia dell'orgasmo

L'orgasmo è il culmine di un ciclo di eccitazione sessuale, che coinvolge una serie di cambiamenti

fisiologici nel corpo. Durante la fase di eccitazione, il corpo si prepara al piacere: la frequenza cardiaca aumenta, la pressione sanguigna sale e il flusso di sangue si concentra nelle aree genitale e pelvica. Negli uomini, la stimolazione porta a un'erezione e alla lubrificazione attraverso la secrezione di liquido pre-eiaculatorio. Nelle donne, l'eccitazione provoca un aumento della lubrificazione vaginale e una maggiore sensibilità del clitoride.

Quando si raggiunge l'orgasmo, entrambi i sessi sperimentano contrazioni muscolari involontarie, ma ci sono differenze significative. Negli uomini, l'orgasmo è spesso accompagnato dall'eiaculazione, un processo che avviene in modo relativamente diretto. Nelle donne, invece, l'orgasmo può manifestarsi in modo meno lineare; le contrazioni pelviche possono variare in intensità e durata e non sempre si accompagnano a un'eiaculazione.

Differenze tra esperienza maschile e femminile

L'esperienza orgasmica maschile e femminile presenta alcune differenze chiave, evidenziate dalla ricerca recente sull'"orgasm gap", un divario significativo nei tassi di orgasmo tra uomini e donne. Secondo uno studio pubblicato su Science Medicine dal Kinsey Institute dell'Università dell'Indiana, le donne eterosessuali riportano tassi di orgasmo tra il 46% e il 58%, mentre gli uomini eterosessuali raggiungono l'orgasmo nel 70%-85% dei casi. Questo divario di circa il 22%-30% sottolinea le difficoltà che le donne incontrano nel raggiungere il culmine del piacere. Le cause di questo gap sono molteplici e includono fattori socioculturali, educativi e fisici.

Ad esempio, molte esperienze sessuali eterosessuali si concentrano sulla penetrazione, ma questo non è sempre il modo più efficace per le donne di raggiungere l'orgasmo, poiché la stimolazione clitoridea è fondamentale. Inoltre, l'educazione sessuale spesso trascura l'anatomia femminile e non fornisce informazioni adeguate su come soddisfare i bisogni sessuali femminili.

Le norme di genere tradizionali e le aspettative culturali influenzano anche le esperienze orgasmiche. Le donne possono sentirsi pressate a compiacere i loro partner maschili, portando a una minore enfasi sulla propria soddisfazione sessuale. La comunicazione aperta riguardo ai desideri e alle preferenze sessuali è cruciale, poiché la mancanza di dialogo può contribuire a una minore soddisfazione per entrambi i partner. Inoltre, le differenze nell'orientamento sessuale giocano un ruolo importante. Nelle relazioni omosessuali, per esempio, il divario orgasmico è meno pronunciato, con le coppie lesbiche che mostrano tassi di orgasmo più elevati. Questo potrebbe derivare da una maggiore attenzione alla stimolazione clitoridea e da una comunicazione più aperta riguardo alle preferenze sessuali.

Tipi di orgasmo

Esistono diversi tipi di orgasmo, ognuno con le proprie caratteristiche uniche:

Orgasmo clitorideo: il più comune tra le donne, si verifica attraverso la stimolazione diretta del clitoride. Questo organo, situato proprio sotto la parte superiore delle labbra della vagina, ha una parte esterna visibile, ma la sua struttura interna è molto più ampia, simile a un iceberg nascosto.

Orgasmo vaginale: spesso più profondo e connesso a stimolazioni interne, può avvenire tramite la penetrazione e la stimolazione del punto G. Quest'ultimo è un'area spugnosa situata sulla parete anteriore della vagina, considerata una fonte di piacere intenso.

Orgasmo del punto G: si verifica attraverso la stimolazione del punto G, che si trova a circa 3-8 centimetri all'interno del canale vaginale. La ricerca di questo punto, considerato un vero tesoro del piacere, è comune tra molte donne.

Orgasmo anale: può avvenire tramite la stimolazione della zona anale, che è ricca di terminazioni nervose. La pressione esercitata sulla parete sottile tra vagina e ano durante il sesso anale può anche migliorare la stimolazione del punto G.

Orgasmo del punto A: situato a circa 10-15 cm dall'apertura vaginale, il punto A è noto per gli orgasmi intensi che può provocare, specialmente se stimolato da un sex toy adeguato.

Orgasmo del punto C: si verifica quando la cervice viene stimolata, ma è importante farlo solo quando

si è già molto eccitati, poiché il tocco può risultare fastidioso per molte.

Orgasmo del punto O: situato tra la parete vaginale posteriore e il retto, il punto O può essere stimolato attraverso penetrazione profonda, sia vaginale che anale. Spesso è più facile da raggiungere con un partner.

Orgasmo globale: un'esperienza intensa che coinvolge tutto il corpo, spesso indotta da una combinazione di stimolazioni multiple.

La stimolazione più popolare e spesso la più efficace è quella del clitoride, ma è importante esplorare e sperimentare. Gli orgasmi combinati, come la stimolazione simultanea del clitoride e del punto G, possono portare a esperienze orgasmiche straordinarie. Il potenziale orgasmico è influenzato da vari fattori, tra cui quelli fisiologici, biologici e psicologici. La comunicazione aperta e l'esplorazione delle diverse tecniche, zone erogene, posizioni e sex toys possono migliorare l'esperienza. Le zone erogene, aree del corpo particolarmente sensibili al tatto, giocano un ruolo fondamentale nell'orgasmo. Oltre ai genitali, altre parti del corpo come il collo, le spalle e le cosce interne possono contribuire a un'esperienza orgasmica più ricca. La stimolazione di queste aree, combinata con un'atmosfera di intimità e sicurezza, può potenziare l'eccitazione e favorire l'orgasmo per entrambi i partner.

Novità e tendenze attuali

Negli ultimi anni, la ricerca scientifica ha approfondito le differenze fisiologiche e neurologiche tra l'orgasmo maschile e femminile, portando a una maggiore comprensione delle esperienze orgasmiche.

In particolare, il Padova Sex Lab, affiliato al Dipartimento di Psicologia della Socializzazione e dello Sviluppo dell'Università di Padova, sta contribuendo significativamente a questo campo. Fondato dal Professor Jeff Kiesner, il laboratorio promuove una ricerca multidisciplinare sulla sessualità umana. Alcuni dei temi di studio includono i meccanismi neurali dell'orgasmo, l'influenza dei cambiamenti ormonali e genetici sulla sessualità, e le variazioni nei sintomi di dolore genitale in persone con vulvodinia.

C'è anche un crescente interesse per l'uso della mindfulness nella sessualità, che incoraggia le persone a concentrarsi sulle sensazioni presenti nel momento attuale, riducendo l'ansia e migliorando l'esperienza orgasmica. Allo stesso modo, l'educazione sessuale sta diventando sempre più inclusiva, affrontando argomenti come la sessualità LGBTQ+, le diverse esperienze orgasmiche e la salute sessuale in modo più completo. La consapevolezza dell'importanza del consenso e della comunicazione aperta nei rapporti sessuali è anch'essa in crescita, contribuendo a migliorare la qualità delle esperienze orgasmiche e alla conoscenza degli orgasmi che non si verificano solo attraverso la stimolazione genitale, come quelli indotti da stimolazioni emotive o di altre zone erogene.

La tecnica dell'edging

Un metodo particolarmente interessante per intensificare l'orgasmo è la tecnica dell'edging. Questa pratica implica avvicinarsi al punto di massimo piacere senza raggiungere l'orgasmo, creando una sorta di "sospensione" del piacere. Alternare momenti di eccitazione intensa e pause strategiche consente al corpo di accumulare energia sessuale. Quando finalmente si consente al corpo di andare oltre il punto di non ritorno, l'orgasmo può risultare più intenso e soddisfacente. Praticare l'edging richiede attenzione e ascolto del proprio corpo. È utile praticare respirazione profonda e rimanere consapevoli delle sensazioni fisiche. Questa tecnica non solo può migliorare la qualità dell'orgasmo, ma può anche portare a una maggiore intimità con il partner, poiché la comunicazione diventa essenziale per esplorare insieme queste sensazioni.

Educazione e consapevolezza

In Italia, la consapevolezza su questi temi è in crescita, ma è fondamentale continuare a promuovere un'educazione sessuale completa. Essere informati non solo su come funziona l'orgasmo, ma anche su come viverlo appieno, aiuta a rompere tabù e malintesi. Libri, corsi e workshop possono fornire informazioni preziose, contribuendo a una vita sessuale più soddisfacente e consapevole. L'orgasmo è un fenomeno complesso che coinvolge corpo e mente, influenzato da fattori culturali e sociali e

comprenderlo può migliorare la qualità della vita a tutte le età e latitudini di orientamento sessuale.

“Se Dio può essere presente a quel livello della nostra esistenza, può essere presente anche quando due esseri umani si amano e raggiungono l’orgasmo; e quell’orgasmo, sperimentato alla presenza di Dio, può anche essere un sublime atto di adorazione a Dio”, Victor Manuel Fernandez, prefetto del Dicastero per la dottrina della fede, presidente della Pontificia commissione biblica e della Commissione teologica internazionale.

di [Giuseppe Geneletti](#)