Un massaggio alla testa può far venire l'orgasmo?

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Mi aiuti a capire. Ho 38 anni e non sono mai riuscita ad avere un orgasmo in vita mia: ci ho provato in tutti i modi, niente. Come si dice, me l'ero messa via, amen. Invece, mentre la mia estetista mi faceva un massaggio alla testa, alle tempie, ho avuto il primo orgasmo della mia vita! Un piacere talmente pazzesco che sicuramente era quello. Ho provato un imbarazzo tremendo. La mia estetista, una signora tranquilla, si è messa a ridere, dicendo: «Beh, almeno adesso sai cos'è!». Le chiedo: come è possibile? E come riaverlo in un rapporto?".
Luciana F. (Sondrio)

Concordo con la sua saggia estetista: provarlo è essenziale. Come piacere in sé, ma anche come esperienza di riferimento, per avere un paradigma, una sensazione interiore che rassicuri sulla propria capacità di provarlo e sulla propria "normalità", e che faccia da guida nelle esperienze future.
Perché l'orgasmo può beffarci in questo modo? Sfuggirci quando lo cerchiamo disperatamente, e comparire in modo inatteso, per esempio nei sogni o, nel suo caso, con un tranquillo massaggio? Il primo nemico dell'orgasmo, nelle donne, è l'ansia da prestazione: più diffusa oggi di ieri, perché sono aumentate le aspettative erotiche di entrambi i partner. E perché "avere l'orgasmo" è diventato una sorta di bollino di qualità: per lei che, se lo ha, si sente una "femmina alfa", tanto meglio se ne ha più di uno, specialmente con la penetrazione. Per lui, che si sente un "maschio alfa", se riesce a farglieli avere. Naturalmente, le variabili che qualificano un possibile rango alfa, per lui e per lei, sono molte altre: ma tant'è, oggi il sesso è considerata la più importante.
Questo sesso "prestazionale", anche divertente se tutto va bene, può diventare paralizzante se tutto il senso dell'incontro non sta nel provare condividere emozioni e piacere sensuale e sessuale (l'orgasmo è l'acme, ma non esaurisce la ricchissima gamma di piacere fisico del rapporto), ma solo nell'arrivare a quel punto. Una sorta di corsa agitata in cui si rischia di non assaporare più niente. Un beatissimo massaggio "non esigente", in cui il suo corpo si è finalmente rilassato, incrinando una notevole armatura di tensione e, forse, di inibizione, ha consentito un accumulo libero di sensazioni piacevoli finché il riflesso orgasmico è scattato da sé.
«Come, di inibizione?! – dirà lei – Ma se ho fatto di tutto!». A volte si fa di tutto, nei comportamenti, ma ci cono inibizioni emozionali che non si sbloccano comunque: come se si facesse un grande show senza musica. Forse ora lei è pronta per un sesso meno dimostrativo e pirotecnico, e più rilassato e morbido nell'ascoltare le emozioni del corpo: e l'orgasmo potrebbe allora tornare, come espressione di un corpo finalmente in armonia con se stesso. Diceva Lao-tze, il grande saggio cinese: «Chi vuole trionfare, deve cedere. E chi trionfa, trionfa perché cede». A volte funziona, anche nell'orgasmo… magari con un po' di testosterone locale in più, abbinato a una contraccezione sicura.

Prevenire e curare – Cosa succede nell'orgasmo?

E' un riflesso sensoriale e motorio. Scatta quando l'accumulo di sensazioni fisiche piacevoli, a livello genitale e cerebrale, attiva sia le contrazioni riflesse del muscolo elevatore dell'ano, che chiude in basso il bacino, e dei muscoletti del "trigono superficiale", che si trovano subito al di sotto della cute della vulva, sia un'ondata di sensazioni piacevoli, di varia intensità, che invadono il cervello "accendendolo". E' quindi molto più fisico di quanto si pensi. Ecco perché l'attività fisica può facilitarlo!