Se la donna non ha l'orgasmo, di chi è la responsabilità?

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

"Non ho l'orgasmo nel rapporto. Non mi consola sapere che non ce l'ha la maggioranza delle donne e che molte fingono. Una mia amica sostiene che non esistono donne anorgasmiche, ma solo uomini che non ci sanno fare. Qual è la verità?".
Carolina F. (Ferrara)

Non sarei così tranchant, gentile Carolina. Esistono donne anorgasmiche per problemi loro e uomini che non ci sanno fare. Cominciamo dagli ingredienti necessari per avere un orgasmo durante la penetrazione ("coitale").
Da parte della donna ci vogliono: ormoni e salute adeguati, desiderio vivace, pronta eccitazione mentale e fisica, generale e genitale, con lubrificazione e congestione vascolare (per la preparazione della cosiddetta "piattaforma orgasmica"), un buon tono del muscolo che circonda la vagina, che deve essere elastico e capace di "partecipare" al rapporto, un bel punto G (ce l'ha circa il 50% delle donne), ma anche la capacità, così seduttiva, di erotizzare l'"aggressività" (sana!) implicita nella penetrazione. Capacità più immediata se la donna è innamorata e ricambiata. In più, la donna non deve avere dolore genitale, a causa di vaginismo, vestibolite, vaginiti, ipertono del muscolo elevatore, infiammazioni pelviche o endometriosi. Questo perché il dolore è il più forte inibitore riflesso della eccitazione genitale e il peggior nemico dell'orgasmo coitale.
Da parte dell'uomo, ci vogliono desiderio vivace, sensualità, un'erezione gloriosa e che duri almeno due minuti (cosa non ovvia) per dare tempo alla donna di ricevere una stimolazione fisica adeguata.
Si può fare un gioco: da zero a 10, lei che voto si darebbe nei diversi ingredienti che ho brevemente indicati? Se si dà qualche insufficienza, ha un buono stimolo per migliorare la propria potenzialità orgasmica. Se invece il partner soffre di scarso desiderio, ha difficoltà ad avere e/o mantenere un'erezione valida o se, iniziata la penetrazione, ha l'eiaculazione in meno di un minuto (problema che interessa il 32% dei maschi italiani), va aiutato dal medico con farmaci appropriati.
Questi ingredienti costituiscono la condizione necessaria, ma non (sempre) sufficiente, per avere orgasmi coitali. Per averli memorabili, ci vogliono anche un'alchimia di pelle (i feromoni aiutano la passione) per quell'attrazione che accende in un secondo corpo e mente, e, sì, anche "savoir faire", ossia esperienza erotica e sensualità, in entrambi i partner. Contenta?

Prevenire e curare – Sport e orgasmo

Per "caricare" energia erotica a livello pelvico:

- il movimento fisico quotidiano migliora energia, umore e desiderio;
- mezz'ora di jogging prima del rapporto aumenta significativamente l'eccitazione genitale;

- esercizi per gli addominali, gli adduttori e i muscoli pelvici possono facilitare l'orgasmo;
- i balli latino-americani (o, super, la danza del ventre) sbloccano il bacino e migliorano la sensualità.