Orgasmo femminile: come si fa a riconoscerlo?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho trent’anni, sono timida e ansiosa. Non rida: non ho mai avuto un uomo. Finalmente ho visto un ragazzo che mi piace: è come se fossi uscita dalla nebbia. Lui non si è nemmeno accorto che esisto, ma io mi faccio già mille problemi, più di tutto su questo mitico orgasmo di cui si parla dappertutto e io non so nemmeno che cos’è. Cosa si prova? Come si fa a riconoscerlo?”.

Rosa Maria (Vicenza)

Gentile Rosa Maria, non mi permetterei mai di ridere. Lei sta chiedendo aiuto su un aspetto essenziale della vita. Le rispondo subito: l’esperienza più bella è il suo sentirsi “uscita dalla nebbia”. Come ha sentito la verità e la bellezza di un sentimento nuovo – l’innamorarsi – anche se nessuno gliel’aveva spiegato, così il suo corpo riconoscerà subito le sensazioni dell’orgasmo, quando compariranno, con la stessa evidenza e immediatezza dell’innamoramento!

Dal punto di vista fisico l’orgasmo è un riflesso sensoriale e motorio. Le sensazioni che lo scatenano possono essere mentali (sogni erotici, forte desiderio, fantasia stimolante a occhi aperti) o fisiche: stimoli tattili (carezze o baci intensi e desiderati, non solo genitali), uditivi (parole d’amore o erotiche), gustativi, visivi, olfattivi. Quando le sensazioni erotiche raggiungono il culmine, in parallelo a una crescente e piacevolissima eccitazione e congestione genitale, a volte intensamente pulsante, la donna può avvertire una sensazione “sospesa” (come sull’apice delle montagne russe) di piacere fisico squisito (“struggente”), seguita subito dopo dalle contrazioni ritmiche dei muscoli che circondano la vagina.

Donne più attente riconoscono sensazioni diverse:

- a) le contrazioni dei piccoli muscoli subito sottopelle, che sono più frequenti con la stimolazione clitoridea. In effetti si tratta della contrazione dei muscoli “bulbo-cavernosi”, due piccoli muscoli simmetrici, posti al di sotto delle piccole labbra, e che a loro volta ricoprono i corpi cavernosi bulbo-vestibolari, ossia le strutture sanguigne specializzate che si gonfiano di sangue durante l’eccitazione;
- b) le contrazioni, un po’ più profonde e potenti, del grande muscolo elevatore dell’ano, che sono più specificamente attivate durante la penetrazione dalla stimolazione del famoso “punto G”, che si trova sulla parete vaginale anteriore, a circa metà strada tra l’entrata vaginale e l’inserzione della vagina sul collo dell’utero;
- c) le contrazioni, più profonde ancora, della parete uterina (avvertite solo da una piccola minoranza).

Tali contrazioni possono anche comparire insieme: si parla allora di orgasmo “misto”.

L’orgasmo può essere potente e unico, per alcune donne, e multiplo invece per altre. Con l’autostimolazione, magari pensando al ragazzo che le piace, potrà cominciare a scoprire l’alfabeto d’amore del suo corpo, e le diverse sfumature di piacere che le può regalare. Auguri!

L'approfondimento – Perché l'orgasmo ci fa stare bene?

Il piacere fisico dell'orgasmo si associa all'attivazione del sistema parasimpatico, che media tutte le situazioni neurovegetative di benessere e di soddisfazione fisica e mentale: respiro tranquillo, battito del cuore calmo ed efficace, riduzione della pressione arteriosa, rilassamento muscolare, digestione tranquilla, sonno profondo e rigenerante.

In parallelo, aumenta nel cervello e nel sangue l'ossitocina, neurormone dell'amore, che scrive nella mente e nel cuore chi in quel momento ci ha reso felici.