

Orgasmo: le variabili fisiche e relazionali che lo favoriscono

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Mi sono svegliata a 40 anni, sessualmente intendo, dopo aver divorziato dal mio primo marito. Un matrimonio affettuoso, ma sesso poco e noioso. Adesso ho una vita molto più divertente: un bel lavoro, dove sono molto professionale, e una vita segreta, dove finalmente ho scoperto una potenza di piacere che neanche immaginavo. La mia domanda: perché con un uomo ho un bell'orgasmo vaginale, intenso e ripetuto, proprio durante il rapporto, e con un altro no?».

Linda S.

Questione interessante, gentile signora. Anzitutto, l'orgasmo vaginale non è affatto la regola. Mentre il 90% circa delle donne ha l'orgasmo con la stimolazione clitoridea, solo il 48% ce l'ha durante la penetrazione. E molte fingono, per evitare discussioni. Anche quando è presente, l'orgasmo vaginale presenta una grande variabilità di intensità, per fattori legati alla donna, al partner e al contesto.

Le variabili in gioco sono diverse: conta molto il livello di eccitazione fisica e mentale, dove la componente chimica è più forte di quanto si pensi. La chimica dell'attrazione fisica è infatti governata dai feromoni sessuali, sostanze prodotte dalle ghiandole sebacee e attivate dai miliardi di microrganismi che fanno parte del normale microbioma che abita i genitali di uomini e donne. Tra gli altri compiti, questi batteri amici attivano i precursori dei feromoni, creando un'aura olfattiva, invisibile ma potentemente attraente, che circonda il nostro corpo e in particolare l'area genitale. Quest'aura è unica per ciascuno di noi, come l'impronta digitale, perché la sua composizione è determinata dal nostro sistema immunitario (il sistema maggiore di istocompatibilità). E' unica perché il suo scopo biologico è far riconoscere reciprocamente l'uomo e la donna che hanno la massima compatibilità riproduttiva, ossia la possibilità di generare figli biologicamente molto vitali. Non correla invece con la capacità del partner di essere poi un buon padre, affettivamente.

«Ma io non voglio figli, mi voglio solo divertire!», dirà lei. Procreare o meno è poi una scelta, certo. Resta il fatto che quel tipo di attrazione – di pelle, di odore, di baci profondi, appassionati e inebrianti – è usualmente caratterizzata da un'eccitazione proprio fisica, oltre che mentale, decisamente più intensa e travolgente. La penetrazione è molto desiderata e voluta da entrambi. La donna ha una congestione genitale, esterna e interna, superiore all'abituale, una "piattaforma orgasmica" molto più significativa e orgasmi vaginali ripetuti, a ondate, felici. Certo se lui è anche un buon amante, altrimenti, anche se c'è attrazione chimica, la delusione può esser severa. Soprattutto se lui soffre di eiaculazione precoce, un problema che di fatto impedisce l'orgasmo vaginale anche nella donna più predisposta, proprio perché la penetrazione non ha la durata minima per portare la donna al massimo dell'eccitazione pre-orgasmica. Le dimensioni genitali di lui contano, entro certi limiti, in quanto anche l'essere superdotati può creare più problemi che piacere, per il rischio che la donna provi dolore, soprattutto se non ha avuto figli o li ha avuti solo con taglio cesareo.

Chimica a parte, le variabili relative alla donna dipendono da quanto lei ami far sesso. Da quanto sia disinvolta, curiosa, allegra, motivata e mentalmente sexy, oltre che fisicamente predisposta. Stanchezza, stress, routine, preoccupazioni contingenti possono appannare anche l'attrazione migliore, soprattutto se persistenti.

Una certa variabilità di risposta fa parte della vita, anche nel sesso. A parità di altre condizioni, entrambi amanti sexy, divertenti e motivati, e con buona competenza erotica, in tema di orgasmo vaginale ha poi l'ultima parola l'intensità dell'attrazione chimica erotica.

Pillole di salute

«Mio marito ha avuto una brutta depressione e sta assumendo antidepressivi. Non ha desiderio e, se proviamo, non ha più l'orgasmo. Colpa dei farmaci?».

Annarita C.

La depressione stessa è il primo killer del desiderio, in uomini e donne. Gli antidepressivi possono invece inibire l'orgasmo, con il crescere dei dosaggi dei farmaci. Ma ancor più se non c'è desiderio e il sesso vien fatto "per provare", senza slancio vero.

«Aver tolto l'utero può aver ridotto il piacere a mia moglie, nel rapporto intendo?».

M.R.

E' possibile, se la signora aveva una componente "uterina" nell'orgasmo, come accade in circa il 30% delle donne. Il problema è maggiore se non sta facendo terapia ormonale sostitutiva: merita farla per recuperare salute e piacere, in serena sicurezza!
