

## Orgasmo femminile: quattro tecniche per migliorarlo

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho trovato molto interessante la risposta a Linda. Anch'io spesso ho difficoltà ad avere l'orgasmo nel rapporto e allora fingo, per evitare domande inutili e discussioni, ma non è bello. Io cosa potrei fare per averlo sempre o comunque un po' più di adesso?».

Giorgia L.

Vediamo che cosa fanno le altre donne, quando desiderano provare più piacere nel rapporto, perché questo può offrirle qualche esempio pratico per sperimentare lei stessa che cosa può stimolarla di più. Questo anche grazie allo studio su 3017 donne americane a cui è stato chiesto proprio che cosa facciano per rendere la penetrazione vaginale più stimolante e così amplificare il loro piacere (Devon Hensel e collaboratori, Plos One, 2021).

Quattro sono le tecniche erotiche distinte, e precedentemente senza nome, che le donne usano, da sole o in combinazione, per rendere la penetrazione vaginale più piacevole: angolazione (Angling), dondolio (Rocking), penetrazione superficiale (Shallowing) e abbinamento (Pairing). L'87,5% delle donne rende la penetrazione vaginale più piacevole utilizzando l'"angolazione": ruotare, alzare o abbassare il bacino e i fianchi durante la penetrazione, per accentuare il piacere e la sensazione che provoca il modificare l'angolo di ingresso, assaporando una diversa stimolazione fisica. Circa il 76% delle donne utilizza il "dondolio": mantenendo il clitoride costantemente a contatto con la base del pene o di un sex toy inserito in vagina in modo da percepire uno sfregamento continuo durante la penetrazione; di fatto il pene resta inserito interamente in vagina e il clitoride viene sfregato contro il pube del partner o contro la base del sex toy. Circa l'84% delle donne utilizza la "penetrazione superficiale": la punta del dito, il sex toy, la punta del pene, la lingua o le labbra entrano appena all'interno dell'ingresso della vagina, nella zona quindi del vestibolo vulvare, eroticamente molto più sensibile della vagina stessa, senza andare in profondità. Infine, il 69,7% delle donne raggiunge l'orgasmo più spesso o rende la penetrazione vaginale più piacevole utilizzando l'"abbinamento": quando la donna stessa ("solo pairing") o il suo partner ("partner pairing") raggiunge il clitoride per stimolarlo con un dito o un sex toy durante la penetrazione vaginale (la ben nota manovra "a ponte", come era già chiamata da decenni).

Importante: sperimenti con curiosità, gusto e divertimento, senza nessuna ansia da prestazione, altrimenti l'orgasmo fugge via, indipendentemente da posizioni e variazioni!

---

---

Pillole di salute

«Mio marito dura moltissimo nel rapporto. Per me è un problema: perché dopo un po' divento secca, mi sento chiusa, provo fastidio e poi bruciore?».

Anna

Attenzione: se prova secchezza, fastidio e bruciore ai rapporti, potrebbe avere una vestibolodinia, una forma di dolore vulvare localizzato al vestibolo, posto tra vulva e vagina. E' caratterizzata da infiammazione, rossore, bruciore e dolore, provocati dal contatto e dai rapporti sessuali, come succede a lei, o anche spontaneamente, quando il disturbo si aggrava.

Sospenda la penetrazione vaginale per non peggiorare il problema, in attesa di farsi valutare da un/una collega competente nella vulvodinia. Intanto può fare fisioterapia per rilassare i muscoli contratti, e usare il gel alla spermidina e acido ialuronico, che aiuta a ridurre il bruciore. Sul fronte della durata, l'opzione migliore è ridurre i tempi di penetrazione con più varietà erotica.

«Perché la menopausa può ridurre la sensibilità vaginale e il piacere nel rapporto?».

Enrica P.

La sensibilità vaginale durante la penetrazione tende a ridursi molto per la perdita di estrogeni e progesterone, dovuta all'esaurimento ovarico che causa la menopausa, e per la riduzione del testosterone con l'età. Ecco perché la mucosa vaginale diventa sottile, perché la lubrificazione si riduce fino a mancare, perché i muscoli del pavimento pelvico, che si contraggono nella seconda parte, motoria, del riflesso orgasmico, perdono tono, forza e intensità di contrazione, soprattutto nella donna che ha avuto parti vaginali, ancor più se compare un iniziale prolasso.

Per recuperare piacere bisogna ridare alla vagina gli ormoni perduti, almeno localmente, con estrogeni e testosterone che ringiovaniscono la risposta erotica genitale. Una fisioterapia ben fatta può potenziare il risultato, riallenando i muscoli pelvici a rispondere in modo fisicamente più intenso e appagante. Qualche fantasia erotica potrebbe poi aiutare a riaccendere il desiderio ora appannato, rilanciando anche una maggiore sensibilità fisica.

---

---