

Orgasmo: come capire se lei finge

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Come fa un uomo a capire se la sua donna ha davvero avuto un orgasmo, o se finge? Non ci dormo la notte a pensare che la mia nuova compagna finga».

S.R. inquieto

Se un dubbio non ci fa dormire, gentile signore, la questione è seria. Ancor più se riguarda l'intimità e se il dubbio inquieta a fondo in un rapporto nuovo, quando l'innamoramento dovrebbe accendere ben altre delizie. E ben altri sogni. Quali preoccupazioni, quali fantasmi, quali insicurezze personali si nascondono dietro la sua domanda? Questo è il primo aspetto che merita una sua riflessione personale, per non turbare una relazione appena iniziata con ansie e sentimenti di inadeguatezza, anche come amante, che forse hanno radici e cause più antiche della relazione attuale.

Il secondo aspetto riguarda la qualità del rapporto di coppia che lei sta vivendo. E' "solo" un'avventura scaccia-solitudine? Oppure è una storia che vorrebbe diventare una relazione seria? Da parte di entrambi o solo da parte sua? La sincerità è alla base della fiducia reciproca, prima linfa di ogni rapporto umano di qualità. Fingere un orgasmo, per una donna, soprattutto se il fingere è la regola, può indicare cose diverse. L'incapacità vera di averlo e la paura di essere giudicata o lasciata per questo. Il bisogno di tenere in piedi la relazione, per mille ragioni, strumentali o meno, motivo per cui il fingere previene ed evita discussioni, accuse e veleni che si vuole bloccare sul nascere. O, ancora, la scelta di non dire al partner che si avverte un sentimento d'affetto ma non attrazione erotica, o che il fare sesso è l'aspetto che meno attrae nello stare insieme, per cui fingere aiuta a "tagliar corto". E buonanotte.

Il terzo aspetto riguarda la sua capacità di ascoltare, con la testa e il cuore, il corpo, le emozioni e il grado di partecipazione sensuale, profondo o meno, della sua donna. Quando si è molto presi l'uno dell'altro, quando l'attrazione fisica è forte, ancor meglio se si è innamorati, ogni cellula del corpo dice la verità, per così dire, fino a sentirsi così in sintonia e in ascolto che il piacere dell'uno è il piacere dell'altra. E viceversa. In questa profondità e intensità di ascolto reciproco non c'è spazio per la finzione, che può invece abitare relazioni dove due corpi si incontrano e la fiction di un sesso più o meno recitato, più o meno sentito, occupa la scena.

Oltre al sesso, come trascorrete il tempo insieme? Sapete ascoltarvi e parlare davvero di voi, delle vostre emozioni, delle vostre paure, dei vostri sogni? Quali progetti coltivate insieme? O è una relazione senz'anima e senza cuore, più o meno fake? A intuito, le suggerirei anzitutto di riflettere sulle sue insicurezze, meglio con uno psicoterapeuta competente ed esperto. Poi, chiariti i dubbi personali, ne parli con la sua donna, se oltre l'avventura c'è spazio e desiderio reciproco per una relazione di qualità.

Pillole di salute e di benessere

«Dottorressa, perché la sindrome premestruale causa dolore al seno?».

Emma F.

Perché lo squilibrio ormonale che la caratterizza aumenta anche la prolattina, con aumento di ritenzione idrica e gonfiore al seno, fino alla mastodinia.

«Cara prof, dopo la menopausa, quanto a lungo si può fare la terapia ormonale sostitutiva? Io la faccio da dieci anni e sto benissimo!».

Annalisa R. (email)

«La durata della terapia dovrebbe essere personalizzata. Nessun limite arbitrario dovrebbe essere posto sulla dose della TOS, la durata d'uso o l'età della donna che la assume». Questo sostiene "Menopause Practice Standard" (standard 6), l'articolo scientifico che sintetizza le raccomandazioni recenti più stringenti per la cura della menopausa (Haitham Hamoda e collaboratori, Clinical Endocrinology, 2024;100:50-55).

L'ho sempre sostenuto e messo in pratica per una semplice ragione: se una persona è diabetica, quanto a lungo assume l'insulina: due anni, cinque anni o per tutta la vita? Se la tiroide non funziona più, quanto a lungo si assume l'ormone tiroideo? Due anni, cinque anni o per tutta la vita? Se le ovaie vengono tolte, spesso insieme all'utero, nell'intervento di isterectomia e annessiectomia bilaterale che interessa circa il 20% delle donne italiane, o se le ovaie si esauriscono causando la menopausa, perché non ridare al corpo quello che ha perduto, per tutta la vita? Certo, in assenza di controindicazioni, adeguando dosaggi, tipi di ormoni, vie di somministrazione e regime terapeutico.

L'87% delle mie pazienti in post-menopausa continua la TOS per tutta la vita, se sta bene e lo desidera. Purtroppo la media nazionale di utilizzo è del 5,3%, e non a lungo. Pochi giorni fa è tornata per un controllo una mia paziente che aveva avuto una menopausa precoce spontanea a 25 anni, e ora ne ha 68: 43 anni di TOS le hanno conservato la gioia di vivere, un cervello in forma, un cuore in salute, ossa solide (zero osteoporosi). E come lei molte altre, felici di star bene.
