

## ORGASMO FEMMINILE: ORGASMO VAGINALE, ORGASMO CLITORIDEO

### Salute e Benessere

Inviato da : Luisa De Micco

Pubblicato il : 14/4/2019 7:10:00



**Purtroppo molte donne hanno problemi connessi all'orgasmo: da una recente inchiesta condotta in Italia dalla Societa' Italiana di Medicina Generale (SIMG) con 600 questionari distribuiti negli ambulatori di medici di base, emerge che il 30,1% lamenta problemi di orgasmo e il 26,9% di lubrificazione. L'orgasmo Ã" una piacevole risposta psicologica e fisiologica ad un stimolo sessuale. E' il terzo stadio, dopo la fase di plateau nel rapporto sessuale, a cui normalmente segue una fase di rilassamento della tensione sessuale.**



Orgasmo femminile

L'orgasmo Ã" una piacevole risposta psicologica e fisiologica ad un stimolo sessuale. E' il terzo stadio, dopo la fase di plateau nel rapporto sessuale, a cui normalmente segue una fase di rilassamento della tensione sessuale. Durante l'orgasmo, sia nei maschi che nelle femmine, si verificano contrazioni muscolari dell'ano e dei muscoli pelvici, cosÃ¬ come degli organi sessuali.

Nella femmina, l'orgasmo Ã" preceduto da una lubrificazione delle pareti vaginali e da una dilatazione del clitoride dovuta ad un aumento del flusso sanguigno che rimane nel tessuto spugnoso che lo compone.

Alcune donne manifestano un arrossamento diffuso della pelle dovuto ad un aumento del flusso sanguigno. Ma mano che la donna si avvicina all'orgasmo, il clitoride si muove verso l'interno e le piccole labbra assumono una colorazione piÃ¹ scura.

Quando l'orgasmo diviene imminente, la vagina diminuisce di dimensioni di circa il 30% e viene irrorata di sangue e il clitoride si ritira sotto il cappuccio protettivo e riemerge solo quando la stimolazione ha termine. Durante l'orgasmo l'utero, la vagina e i muscoli pelvici hanno una serie di contrazioni ritmiche. Dopo che l'orgasmo Ã" finito, il clitoride riemerge e recupera, in circa 10 minuti, le Ã proprie normali dimensioni.

A differenza dell'uomo, la donna non ha un periodo refrattario e percÃ² puÃ² avere un secondo orgasmo subito dopo il primo (alcune donne possono averne 3 o 4): cosÃ² Ã" noto come orgasmo multiplo.

Studi mostrano che circa il 13% delle donne hanno avuto esperienze di orgasmi multipli. L'orgasmo per la donna, come per l'uomo, puÃ² essere associato ad azioni involontarie, vocalizzazioni o spasmi muscolari in altre parti del corpo. Generalmente Ã" associato con una generale sensazione di euforia.

# ORGASMO FEMMINILE: ORGASMO VAGINALE, ORGASMO CLITORIDEO

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11266>

---

## "Eiaculazione" femminile

Molte donne durante l'orgasmo espellono del fluido. L'origine di tale fluido sono le ghiandole di Skene localizzate attorno al meato uretrale. Queste ghiandole hanno le dimensioni di una capocchia di spillo e possono variare da soggetto a soggetto ed anche non essere presenti. Questo spiega l'assenza di questo fenomeno in alcune donne.

## Perché si verifica l'orgasmo

In termini evolutivi è chiaro che l'orgasmo maschile è necessario per la riproduzione in quanto associato all'eiaculazione. Per l'orgasmo femminile le teorie Darwiniane sono meno dirette: alcuni autori sostengono che contribuisca alla ritenzione dello sperma all'interno, aumentando le possibilità di fecondazione. In termini evolutivi è chiaro che l'orgasmo maschile è necessario per la riproduzione in quanto associato all'eiaculazione. Per l'orgasmo femminile le teorie Darwiniane sono meno dirette: alcuni autori sostengono che contribuisca alla ritenzione dello sperma all'interno, aumentando le possibilità di fecondazione.

## Orgasmo vaginale e clitorideo

Bisogna premettere che non ci sono due differenti tipi di orgasmo, può cambiare soltanto il tipo di stimolazione per raggiungerlo. Il clitoride è molto sensibile alle stimolazioni. Può essere stimolato in vari modi, con stimoli manuali o attraverso una pressione e sfregamento con il corpo del partner. Alcune donne provano dolore in presenza di stimolazione diretta. Una migliore

stimolazione si ha con la donna sopra in posizione tale che il clitoride si sfregi con l'osso pubico dell'uomo. Questo peraltro si verifica anche quando l'uomo a stare sopra in una posizione tale che l'osso pubico eserciti pressione nella zona clitoridea. Per alcune donne la parte esterna della vagina è anche molto sensibile.

## Questo viene riferito come "orgasmo vaginale".

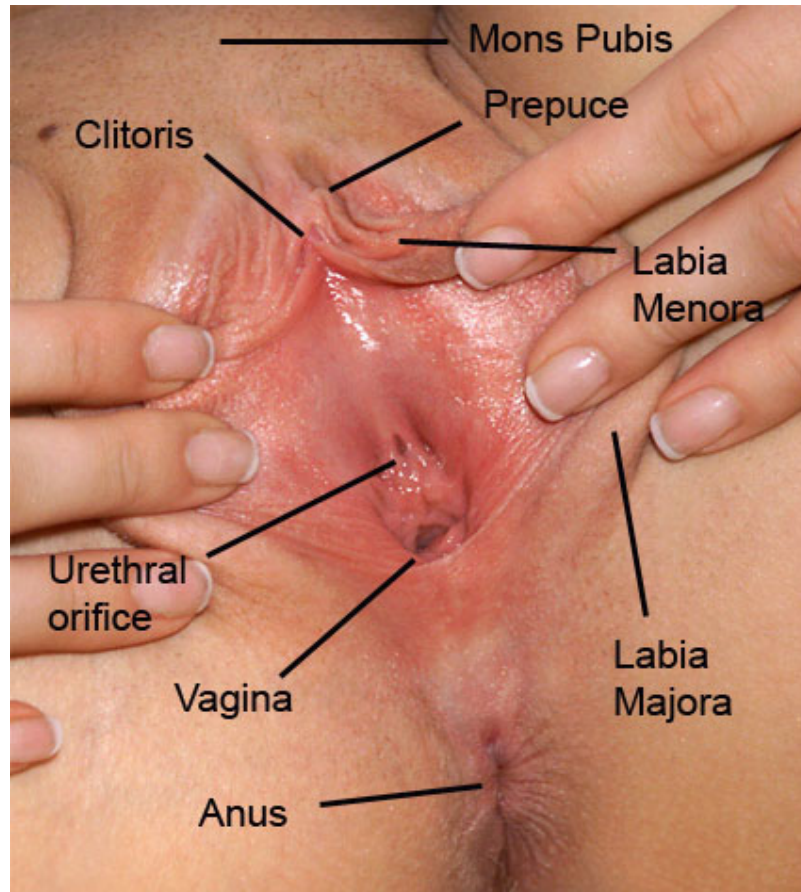
In termini evolutivi è chiaro che l'orgasmo maschile è necessario per la riproduzione in quanto associato all'eiaculazione. Per l'orgasmo femminile le teorie Darwiniane sono meno dirette: alcuni autori sostengono che contribuisca alla ritenzione dello sperma all'interno, aumentando le possibilità di fecondazione.

Sigmund Freud sosteneva che le donne "mature" hanno un orgasmo solo vaginale, questo ovviamente conferiva un ruolo centrale al pene per la soddisfazione sessuale della donna. In realtà l'orgasmo è un'esperienza individuale e non c'è un percorso "corretto" per raggiungerlo.

## Orgasmo e barriere psicologiche

# ORGASMO FEMMINILE: ORGASMO VAGINALE, ORGASMO CLITORIDEO

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11266>



Sebbene l'utilizzo di tecniche o posizioni particolari possa essere utile a favorire l'orgasmo femminile, anche la mente della femmina deve essere preparata. Per molte donne infatti sensi di colpa, insicurezza e pensieri negativi inculcati possono prevenire la comparsa di un'eccitazione adeguata e dell'orgasmo. Alcune donne provano vergogna nel sesso e non riescono a viverlo come esperienza di gioia. Alcune donne si sentono insicure del proprio corpo, lo sentono lontano dai "modelli di bellezza" e ciò provoca difficoltà nel raggiungere l'orgasmo. Altre donne sono così concentrate su se stesse per raggiungere l'orgasmo che trascurano il partner e entrano in ansia, allontanandosi dallo stato psicologico giusto premezza essenziale per l'effettivo raggiungimento dell'orgasmo.

Alcune donne non hanno mai provato l'orgasmo e si domandano se c'è speranza di provarlo.

Sì, c'è.

Liberarsi delle barriere psicologiche, se presenti, è il primo passo. Poi è importante trovare modi per entrare in sintonia con il proprio corpo, per sentirsi a proprio agio con esso, per "piacersi".

Infine bisogna trovare il modo di comunicare al proprio partner cosa piace, quali stimolazioni, sia prima del rapporto che durante, possono essere più efficaci e quali posizioni sono preferite. Si può sperimentare la posizione lei sopra, almeno quando si ritiene che l'orgasmo si avvicini, cercando con dei movimenti di raggiungere pressione e sfregamento tra la zona clitoridea e l'osso pelvico del maschio.

Anche l'atmosfera nel rapporto è molto importante; la situazione, la preparazione, il luogo, le luci (magari a lume di candela) possono giocare un ruolo.

A

A