## *Un rapporto sessuale quanto deve durare? - 7 minuti possono bastare?*

**CuriositÃ**

Inviato da : Luisa De Micco

Pubblicato il : 14/10/2023 7:00:00

Â Secondo i sessuologi americani Ã¨ questa la durata ideale di un rapporto sessuale, anche se una performance superiore ai 3 (e qui chissÃ  quanti uomini tireranno un sospiro di sollievo!) puÃ² considerarsi adeguata.

**Un rapporto sessuale quanto deve durare,** per essere considerato soddisfacente e appagante? ChissÃ  quante donne, ma anche uomini, se lo saranno domandato almeno una volta nella vita. La risposta scientifica arriva da una ricerca recentemente pubblicata sul Jurnal of Sexual Medicine, che ha stabilito: l'amplesso ideale dura tra i 7 e i 13 minuti. Ma attenzione.

Una performance sessuale comunque superiore ai tre minuti (e qui chissÃ  quanti uomini tireranno un sospiro di sollievo!) puÃ² considerarsi adeguata. Ora, tenuto conto che la durata media europea dell'amplesso Ã¨ tra i 7 e i 9 minuti, i tempi stimati dai sessuologi americani, sono da considerarsi, anche senza troppi sforzi, alla portata di tutti e piÃ¹ che raggiungibili da un buon numero di coppie. L'importante perÃ² Ã¨ aver ben presente che la camera da letto non Ã¨ il set di un film a luci rosse.

Dunque la parola d'ordine Ã¨ non strafare, non esagerare. Â«Dobbiamo superare gli stereotipi imposti dalla pornografia e dalla cultura popolare, che generano aspettative irrealistiche e quindi insoddisfazioneÂ», spiegano gli psicologi Eric Corty e Jenay Guardiani della Penn State University.

Ricerche precedenti avevano infatti sottolineato come la maggior parte delle donne e degli uomini intervistati esprimevano il desiderio di avere rapporti sessuali superiori alla mezz'ora. Tempistica ritenuta dai sessuologi esagerata. Dal punto di vista medico si puÃ² infatti definire insufficiente un rapporto che abbia una durata inferiore ai tre minuti, dalla penetrazione all'eiaculazione. Ed eccessiva una superiore ai 13. Resta comunque un problema.

Una volta stabilita la durata ideale dell'amplesso perfetto, ognuno di noi deve confrontarsi con ciÃ² che considera soddisfacente per se stesso. In generale perÃ² si puÃ² affermare che la durata non Ã© importante, visto che fare l'amore non Ã¨ una gara, ma un momento di fusione tra due corpi.

Quindi tra durata e intensitÃ , Ã¨ meglio sempre privilegiare la seconda. CiÃ² che importa non Ã¨ dunque quanto si dura, ma quello che si Ã¨ capaci di dare in termini di soddisfazione ed emozioni al proprio compagno e che entrambi i partner possano godere di un bel momento.

Ã

Ã