

I misteri della libido femminile - Il sesso è meglio da giovani o da adulte?

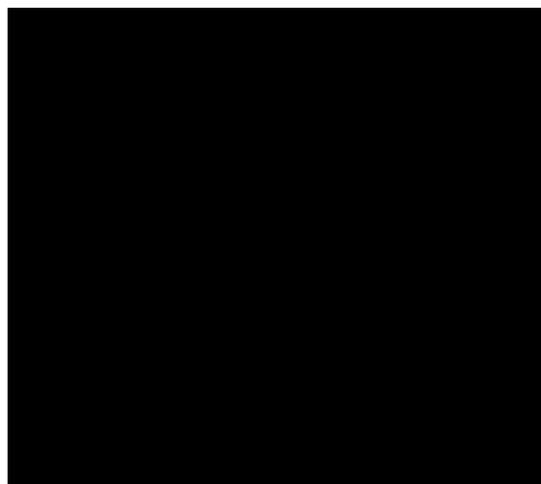
Curiosità

Inviato da : Angela Vivo

Pubblicato il : 16/4/2024 8:40:00



Come influiscono i cambiamenti del corpo sull'eros? La trasformazione della vita sotto le lenzuola a 20, 30, 40, 50, 60 anni. Per conoscersi meglio e trarre la maggiore soddisfazione da ogni età. Pensate che il sesso migliore si faccia quando si è giovani e il fisico è al top? Care donne, vi sbagliate. Se a 20 anni la fanno da padroni l'entusiasmo e la "voracità", la verità è che il divertimento autentico arriva con gli anni



20 ANNI

Il fisico è al top. La forza di gravità non ha ancora intaccato seno e glutei. Il ciclo si è stabilizzato e durante l'ovulazione la libido è alle stelle: il desiderio sessuale aumenta grazie a estrogeni e androgeni. Aumentano anche eccitazione e lubrificazione, per questo è più facile raggiungere l'orgasmo. Ma i 20 anni non vanno necessariamente associati alla "voracità sessuale". Molte ragazze affrontano i problemi legati alla propria immagine e all'accettazione del proprio corpo. Negli anni in cui si va cercando una stabilità nella vita, sia professionale che sentimentale, il sesso è più sperimentazione che godimento. L'ansia da prestazione è frequente.

30 ANNI

A 30 anni inizia il decadimento fisico. Il testosterone, che a 20 anni è ai massimi livelli, inizia a diminuire lentamente. Ma non disperate. La buona notizia è che a quest'età gli orgasmi tendono a intensificarsi. Se a 20 non avete imparato a conoscere il vostro corpo, fatelo ora e non perdetevi altro tempo. Il sesso diventa decisamente più divertente: non si avverte il bisogno di dimostrare qualcosa ai partner e non si sente il bisogno di dovere impressionare nessuno con le proprie performance. È il momento giusto per smettere di paragonarsi continuamente alle altre donne e concentrarsi su se stesse e sui propri pregi. L'essere perennemente in competizione con le altre donne porta solo all'insoddisfazione, e non è per niente sexy. La bellezza delle altre non toglie niente allo vostra. Non rimpiangete la giovinezza, perché la maturità può essere infinitamente meglio. Specie sotto le lenzuola.

40 ANNI

Da studi e sondaggi risulta che a 40 anni le donne vogliono fare sesso più di frequente che da giovani. Di contro però a quest'età la vagina inizia a perdere elasticità, così come il pavimento pelvico, che s'indebolisce. Anche l'eccitazione può diventare difficile da raggiungere. Ma non c'è nulla che non va in voi. Si possono usare gel lubrificanti per raggiungere l'orgasmo più facilmente. Questa fase della vita ha comunque i suoi pro. Si fa proprio un grado di sicurezza maggiore, e molte si scoprono più belle e affascinanti. Fate un esperimento: prendete una foto di vostra nonna e di vostra madre alla vostra età, vedrete che voi sembrare decisamente più giovani di loro. A 20 anni si cerca in continuazione l'approvazione altrui. Ma la propria

I misteri della libido femminile - Il sesso è meglio da giovani o da adulte?

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11089>



sensualità non si deve basare esclusivamente sui propri desideri, ma anche sui desideri del partner. La sessualità è un gioco a cui proprio

50 ANNI

Tempo di menopausa, se non è ancora arrivata. Uno dei problemi che comporta è la secchezza vaginale e pareti della vagina più sottili e meno elastiche. Calo del desiderio, difficoltà nell'eccitazione, ansia, depressione e malumore causato anche da un corpo che cambia (in peggio). Ma non è detto: molte donne vivono la mancanza delle mestruazioni come una liberazione e sono più propense alla sperimentazione sessuale. Il sesso può essere come il vino: migliorare con l'età. E diventare più egotista a letto rappresenta un vantaggio per se stesse. Se a 20 o 30 anni si è disposte a fingere un orgasmo per non ferire il partner, a 50 se si sta facendo ginnastica da materasso non è per rassodare i muscoli ma per godere. Così - qualcuna arriva a fare cose che da giovane non avrebbe mai fatto, perché più sicura di sé e disinibita. Perché è difficile fare buon sesso quando si ha poca autostima.

60 ANNI

Alcune malattie legate all'età sono nemiche dell'eros. Artrite, reumatismi, diabete e l'assunzione di alcuni farmaci possono influire negativamente sul livello ormonale. Un abbassamento della libido può essere normale. Una vita sessuale soddisfacente non è legata alla giovinezza, ma continua durante la vecchiaia. Per questo è importante mantenere il pavimento pelvico attivo con gli esercizi giusti. Adottate uno stile di vita sano e accettate il vostro corpo: il sesso a 60 anni può essere più gioioso e soddisfacente che a 30 o 40, grazie alla maggiore esperienza di vita.