

Piacere e appagamento, ecco le virtù della masturbazione femminile. Senso di colpa, vergogna? Scopri come fare l'amore la prima volta

News

Inviato da : Flora Rossi

Pubblicato il : 30/12/2023 7:10:00



Una pratica ancora tabù - Il termine masturbazione proviene dal latino "manus" (mano) e "stuprare" (sporcare, contaminare) e questo spiega che tale atto sia stato aspramente condannato per tanti secoli. La Chiesa cattolica afferma ancora oggi che la masturbazione è una perversione. Al giorno d'oggi la sessualità si è fatta più libera, ma le donne che ammettono di masturbarsi sono ancora poche (il 45% della popolazione femminile si masturberebbe regolarmente). Senso di colpa, vergogna? È



L'educazione che riceviamo gioca un ruolo fondamentale nella nostra sessualità. Alcuni genitori vietano ai propri figli di toccarsi il sesso causando spesso un blocco. Quello che potrebbe essere piacere e voluttà diventa così sporco e tabù. **Timore di svelare la propria intimità, paura di sentire dolore o semplicemente di non sapere come fare: fare l'amore per la prima volta può essere fonte di angoscia. Scopri i nostri consigli pratici per iniziare con dolcezza.**

Piacere e appagamento, ecco le virtù della masturbazione femminile, che ha come scopo la stimolazione del clitoride. Scopri questo piacere solitario ...

Trovare il proprio equilibrio sessuale

Numerosi studi provano che le donne che si dedicano alla masturbazione hanno una vita sessuale molto più attiva e soddisfacente. Buono a sapersi, la maggior parte delle donne raggiungono l'orgasmo solo masturbandosi. Quindi, se sei tra quelle che ancora si fanno scrupoli, prova e vedrai! La masturbazione è inoltre il modo migliore per conoscere i propri punti sensibili e scoprire il proprio corpo: clitoride, punto G e altre zone erogene.

Una pratica ancora tabù

Il termine masturbazione proviene dal latino "manus" (mano) e "stuprare" (sporcare, contaminare)... Questo spiega che tale atto sia stato aspramente condannato per tanti secoli. La Chiesa cattolica afferma ancora oggi che la masturbazione è una perversione. Al giorno d'oggi la sessualità si è fatta più libera, ma le donne che ammettono di masturbarsi sono ancora poche (il 45% della popolazione femminile si masturberebbe regolarmente). Senso di colpa, vergogna? L'educazione che riceviamo gioca un ruolo fondamentale nella nostra sessualità. Alcuni genitori vietano ai propri figli di toccarsi il sesso causando spesso un blocco. Quello che potrebbe essere piacere e voluttà diventa così sporco e tabù.

Trovare il proprio equilibrio sessuale

Numerosi studi provano che le donne che si dedicano a questa pratica hanno una vita sessuale molto più attiva e soddisfacente. Buono a sapersi, la maggior parte delle donne raggiungono l'orgasmo solo masturbandosi. Quindi, se sei tra quelle che ancora si fanno scrupoli, prova e vedrai! Masturbarsi è inoltre il modo migliore per conoscere i propri punti sensibili e scoprire il proprio corpo: clitoride, punto G e altre zone erogene. Una volta che saprai come raggiungere l'orgasmo, sarà più semplice anche guidare il tuo partner per una soddisfazione sessuale reciproca.

Se sei esperta, usa le dita

A gambe aperte, in posizione distesa o seduta, dita in posizione! Comincia esplorando la vulva con carezze e piccoli sfregamenti. Apri bene le labbra (grandi e piccole) per scoprire il clitoride, che si trova della zona anteriore della vulva, e usa l'indice. Stimola il clitoride dall'alto verso il basso, davanti e dietro, o effettua un movimento circolare, se sei particolarmente sensibile. Trova il ritmo che ti procura maggiore piacere e mantienilo fino a raggiungere l'orgasmo.

Se sei timida, usa un oggetto

Cuscino, coperte, peluche, manico della spazzola... Usa la tua immaginazione per esplorare le gioie della masturbazione. È più facile se ti sdrai a pancia a terra, metti l'oggetto tra le gambe e effettui un movimento ondulatorio che permette lo sfregamento dell'oggetto stesso sul clitoride. Trova il ritmo e l'intensità che ti procurano maggiore piacere.

Se sei pigra, usa un sex toy

Vibratori, talli artificiali o stimolatori del clitoride: oggi è facilissimo acquistare un sex toy! Che tu sia seduta, sdraiata o accovacciata, l'utilizzo di un sex toy è facilissimo e fin troppo efficace! È l'ideale quando non hai voglia di fare sforzi e desideri raggiungere l'orgasmo in 3 minuti. Aiutandoti con questo oggetto erotico, stimola il clitoride, facendolo vibrare o maneggiandolo come più ti piace. Unico inconveniente: il contatto freddo e meccanico dell'oggetto stesso. Fai attenzione a non diventare dipendente da questo tipo di oggetti, come le ragazze di Sex and the city. La dipendenza è un rischio reale, con i sex toy!

Piacere solitario o condiviso?

Masturbarsi quando si è sole non significa per forza compensare una mancanza di rapporti sessuali. È un atto che permette un momento di piacere esclusivo ed egotistico, durante il quale tutti i limiti vengono dimenticati e tutte le fantasie sessuali sono possibili. E, diversamente da quanto si pensa di solito, i single non sono gli unici a masturbarsi. Condiviso con il proprio compagno, è un momento di complicità e fiducia. Osservandosi mentre si tocca, il partner può capire quali sono le sue preferenze.

Timore di svelare la propria intimità, paura di sentire dolore o semplicemente di non sapere come fare: fare l'amore per la prima volta può essere fonte di angoscia. Scopri i nostri consigli pratici per iniziare con dolcezza.

L'età media

Lo scarto d'età del primo rapporto sessuale tra ragazze e ragazzi è diminuito. Per contro, contrariamente a quello che si pensa, i giovani non sono sempre più precoci. In Italia, l'età media è tra i 17 e i 19 anni. Non importano le statistiche, la cosa più importante è non precipitarsi e aspettare il momento giusto. Perché la tua prima volta vada bene, ne devi avere voglia. Evita ogni tipo di pressione: lo stress non ti aiuta a rilassarti. I tuoi muscoli potrebbero contrarsi e rendere difficile la penetrazione.

Le basi da conoscere

Il rapporto sessuale avviene quando c'è penetrazione. Il pene in erezione entra nella vagina lubrificata e effettua dei movimenti continui per raggiungere l'eiaculazione. Non lasciarti spaventare da questi dettagli tecnici, succede tutto in modo molto naturale!

Cosa sono i preliminari?

Prima di tutto: non saltate i preliminari. Queste carezze permettono di scoprire il corpo dell'altro e instaurano una complicità tra i partner. Lasciatevi andare a queste sensazioni ancora sconosciute, per capire quello che provoca piacere a te e al tuo compagno. Carezze intime, baci languidi e massaggi erotici favoriscono l'eccitazione di cui avrete bisogno per passare all'atto sessuale. Il pene è in erezione e la tua vagina si lubrifica naturalmente. Sappi che una lubrificazione insufficiente rende dolorosa la penetrazione. In questo caso, non esitare a umidificare la tua vagina con della saliva o con l'aiuto di un lubrificante.

Che posizione scegliere?

Rimanda le posizioni acrobatiche! E, soprattutto, non esitare a dire al tuo partner di rallentare, se senti dolore. Non correre. Per la prima volta, la posizione del missionario (tu supina e lui su di te) è la migliore. In questa posizione, la penetrazione è più naturale, dato che il pene si trova in linea con la tua vagina. In seconda opzione, puoi scegliere di stare a cavalcioni su di lui. Questa posizione ti permette di guidare il tuo pene all'interno della tua vagina e di poter controllare i suoi movimenti.

Cos'è l'imene?

Perdere la vergine? Implica la rottura dell'imene, una membrana che ricopre parzialmente l'orifizio vulvare della vagina. L'introduzione di un dito o l'utilizzo di assorbenti interni prima del primo rapporto sessuale è possibile, perché l'imene ha una piccola apertura spontanea. Durante la penetrazione, questa membrana si rompe, il che in alcune, può provocare un leggero sanguinamento o un po' di dolore. Queste perdite possono ricomparire anche la seconda volta. La pratica regolare di uno sport, come ad esempio la danza o l'equitazione, distende molto l'imene: in questi casi la penetrazione sarà meno dolorosa.

E' davvero difficile arrivare al settimo cielo durante la prima volta che si fa sesso. Questo a causa di molti fattori, come la paura di sentire dolore, lo stress... Il sesso si impara: hai bisogno di pratica per sapere cosa ti procura piacere. La vagina non $\bar{A}$ una zona dotata di molti ricettori e per raggiungere il piacere potresti aver bisogno di tempo. I tuoi rapporti saranno sempre migliori, e presto ti renderai conto che la penetrazione non $\bar{A}$ l'unica fonte di piacere.

Il fatto che si tratti della tua prima volta non ti esime dal prendere precauzioni! Prima di tutto, usate il preservativo per evitare qualsiasi malattia sessualmente trasmissibile. Non esitare a parlarne col tuo ragazzo. Pensa anche agli altri metodi di contraccezione. Puoi parlarne col medico o col ginecologo che, dopo una serie di esami, potrà anche prescriverti la pillola contraccettiva più adatta a te.

 $\hat{A}$