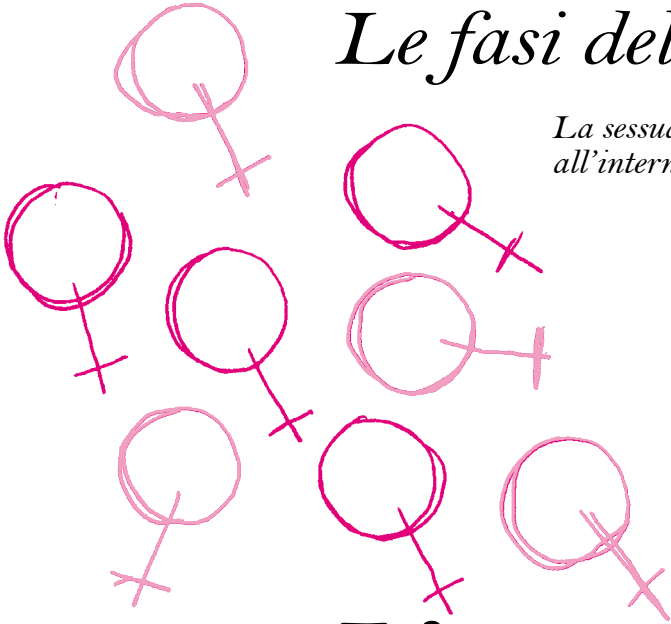


Le fasi del piacere femminile

La sessualità è il bene della persona, che si può vivere anche in coppia, all'interno del proprio progetto di vita, nel rispetto di sé e degli altri



L'atto sessuale femminile, definito come sequenza di eventi fisiologici che preparano al coito, segue un percorso di piacere in quattro fasi:

1) *fase del desiderio o della libido*: la sensazione d'interesse a voler avere un rapporto sessuale. È il motore della sessualità, acceso da

stimoli interni ed esterni, come ad esempio fantasie erotiche, partner interessanti, eccetera...

2) *fase dell'eccitazione*: la condizione di maggior vascolarizzazione sanguigna con conseguente aumentata lubrificazione vaginale. A livello genitale, l'utero s'innalza, la vagina si allunga e si allarga, le piccole e grandi labbra si distendono e anche il clitoride si riempie di sangue fino, letteralmente, a gonfiarsi. A livello extragenitale, invece, si osserva congestione mammaria, erezione dei capezzoli, sensazione generalizzata di calore e tensione muscolare.

3) *fase dell'orgasmo*: il picco massimo del piacere sessuale. Si manifesta con contrazioni multiple (3-15) e ritmiche (0,8 sec) dei muscoli che circondano la vagina e l'ano ("piattaforma orgasmica"). Anche l'utero va incontro a contrazioni simili. La donna è multiorgasmica, cioè

prova ripetuti orgasmi durante un incontro sessuale.

4) *fase della soddisfazione*: l'appagamento fisico ed emotivo, cioè quello che si sente e si pensa dopo un rapporto. Gli organi genitali ritornano nel loro stato di normalità entro 5-15 minuti.

L'atto sessuale è modulato dagli ormoni femminili che agiscono in tutto il corpo, integrando gli stimoli erotici con gli elementi affettivi e cognitivi di ogni singola donna. Gli estrogeni agiscono maggiormente a livello vaginale, mentre gli androgeni a livello cerebrale e soprattutto clitorideo.

Gli estrogeni conferiscono una sensazione di benessere generale. Danno il caratteristico "profumo di donna" tipico dell'età fertile, tramite particolari sostanze molto attraenti a livello subliminale per l'olfatto maschile e aumentano la sensibilità agli odori maschili. Inoltre, aiutano a tradurre il desiderio in eccitazione, soprattutto a livello vaginale.

Gli androgeni, invece, accendono il desiderio femminile tramite fantasie sessuali volontarie, sogni erotici e sexual day-dream a livello cerebrale. Nella donna in età fertile, a metà ciclo, gli androgeni aumentano la capacità di formare relazioni interpersonali e di dare e ricevere piacere. Inoltre, facilitano l'eccitazione fino all'orgasmo, soprattutto a livello del clitoride. La sessualità non è solo una questione d'ormoni, ma è influenzata anche da altri fattori come l'età, le condizioni generali di salute, il partner e la qualità della relazione di coppia.

dott. Claudio Paganotti

specialista in Ostetricia e Ginecologia

Istituto Clinico Città di Brescia

paganotti.it