



*È attivato
dalla stimolazione
di aree erogene,
genitali
ed extra-genitali*

a cura di

Claudio Paganotti

Specialista in

Ostetricia e Ginecologia

Consulente in Sessuologia Clinica

Istituto Clinico "Città di Brescia"



ORGASMO FEMMINILE CLITORIDEO O VAGINALE?

COMINCIAMO A DEFINIRE CHE COS'È L'ORGASMO

Nel 2004 oltre 200 esperti provenienti da 60 Paesi si sono riuniti in una Consultazione Internazionale e hanno definito l'**orgasmo** come:

- il picco di una sensazione di intenso piacere, transitorio e variabile,
- in grado di creare uno stato alterato di coscienza,
- di solito con l'induzione di uno stato di benessere e soddisfazione.

COME SI ATTIVA L'ORGASMO FEMMINILE?

L'**orgasmo** è attivato dalla stimolazione di aree erogene, genitali ed extra-genitali.

- Il clitoride e la vagina sono le zone genitali più frequentemente

stimolate, ma anche la regione uretrale e anale possono favorire l'orgasmo.

- Tra le zone extra-genitali ricordiamo il seno e il cervello. La stimolazione della mente con fantasie sessuali, sogni erotici a occhi aperti possono produrre stimoli utili a raggiungere l'orgasmo.

COME SI MANIFESTA L'ORGASMO FEMMINILE?

L'**orgasmo**, che in media dura 17 secondi, è:

- solitamente accompagnato da contrazioni ritmiche (ogni 0,8 sec) involontarie della muscolatura pelvica striata circumvaginale, spesso con concomitanti contrazioni uterine e anali;
- e miotonia (per esempio gli spasmi delle dita delle mani o dei piedi) che risolve la vasocon-

stione indotta dall'eccitazione (a volte parzialmente).

La donna, a differenza dell'uomo, è pluriorgasmica, cioè può provare ripetuti orgasmi durante un singolo incontro.

QUAL È IL RUOLO DEL CLITORIDE NELL'ORGASMO FEMMINILE?

Il **clitoride** è una piccola protuberanza visibile nella parte superiore della vulva. In realtà questa è solo la punta di un iceberg, tutto il resto è sommerso. Il clitoride ha la forma di una Y rovesciata. La parte esterna (lunghezza di 0,5-3,5 cm) è chiamata testa o glande. La parte interna (lunghezza fino a 9-10 cm) è rappresentata dal corpo centrale, che, poi, si divide in due lati, che abbracciano uretra e vagina. Ogni lato ha



due braccia: quelle esterne sono i corpi cavernosi e quelle interne i bulbi vestibolari.

Il **clitoride** è l'organo dedicato solo al piacere, mentre ogni altra parte dell'apparato genitale è deputate al concepimento. Infatti è un organo altamente sensibile al tatto, dotato di circa 8.000 terminazioni nervose, ma che può coinvolgerne altre 15.000 dalla zona pelvica. La stimolazione del clitoride è soprattutto diretta (masturbazione) e in minima parte indiretta durante la penetrazione (pressione del pube del partner sul clitoride).

COME MAI SI PARLA DI PUNTO G IN RELAZIONE ALL'ORGASMO FEMMINILE?

Il **punto G** è il punto più controverso della ginecologia. Nel 1950 **E. Grafenberg** descrisse una zona altamente sensibile lungo la parete vaginale anteriore, a circa 6-8 cm dall'ingresso vaginale, la cui stimolazione provoca un **orgasmo**, diverso per qualità e in-

tensità da quello clitorideo. Studi istologici hanno dimostrato che la vagina non è un organo particolarmente sensibile (questo è un bene, dato che è il canale che permette il passaggio del feto), però il terzo esterno è particolarmente sensibile e soprattutto alle variazioni di pressione. Quindi il punto G potrebbe indicare la sensibilità di un'area di tessuto non specifica.

L'ORGASMO FEMMINILE È CLITORIDEO O VAGINALE?

All'inizio del 900 **S. Freud** distingue: **orgasmo clitorideo**, tipico delle donne immature (adolescenti), che raggiungono il piacere con la stimolazione del clitoride; **orgasmo vaginale**, tipico delle donne mature (adulte), che raggiungono il piacere con la penetrazione vaginale. Grazie a questa teoria (mai dimostrata) c'era l'idea che l'incapacità della donna a raggiungere l'orgasmo con la penetrazione vaginale fosse una malattia, chiamata frigi-

dità. Nel 2009, **P. Foldes** e **O. Buissou** pubblicano sul *J Sex Med* uno studio sonografico dinamico sul complesso clitorideo dove sostengono che l'orgasmo è sempre generato dal clitoride. La stimolazione del clitoride può essere esterna (a livello del glande) e interna (attraverso la parete vaginale anteriore inferiore). Pertanto l'**orgasmo vaginale** sarebbe provocato dalla pressione esercitata sulla parte interna del clitoride, attraverso la parete vaginale, durante la penetrazione. Quindi il **punto G** potrebbe essere identificato con i corpi cavernosi del clitoride, situati vicino alla parete vaginale anteriore.

Sfatiamo un mito: l'**orgasmo** è uno, non c'è differenza tra clitoride e vagina, perché sono interconnessi e la penetrazione può coinvolgere entrambe le strutture. La differenza sta nel punto di partenza, perché il traguardo è lo stesso.

Nel prossimo numero vedremo come viverlo al meglio. ■